

## Voet over massageballetje rollen

Het doel van deze oefening is het verbeteren van het gevoel in de voet.



**Stap 1 :** Ga op een stoel zitten, zodat je voeten bij de grond komen.

**Stap 2 :** Zet je bovenbenen recht naar voren en de onderbenen recht onder de bovenbenen. De voeten wijzen recht naar voren.



**Stap 3 :** Nu kan je de voet in 3 banen delen. Je hebt dan een binnenste, middelste en buitenste baan.



**Stap 4 :** Zet de voet op het balletje. Laat nu met hele lichte druk het balletje rollen onder de binnenste baan. Doe dit van de bal van de voet tot het hielbeen.



**Stap 5 :** Rol het balletje nu de andere kant op, richting de bal van de voet. Herhaal dit 10 keer. Doe hetzelfde voor de middelste en buitenste baan.



**Stap 6 :** Oefen eerst de ene voet, en ga dan een stukje lopen. Vraag jezelf af of je verschil voelt. Oefen daarna de andere voet.

### Let hierop tijdens de uitvoering

- Blijf tijdens de oefening recht op de stoel zitten. Houd het been in 1 lijn.
- De tenen blijven ontspannen, ze mogen niet naar boven wijzen.
- Voer de oefening ontspannen uit. Als je na afloop pijn hebt, kan het zijn dat je de oefening met teveel kracht hebt uitgevoerd. Gebruik de volgende keer minder kracht.