

Tenen buigen op de plank

Het doel van deze oefening is het mobiliseren van de gewrichten in de voorvoet.



Stap 1 : Voor deze oefening heb je een verhoging nodig, zoals een plank of boek. Je voert de oefening staand uit, waarbij de ene voet voor de andere staat. Zo sta je in schredestand.



Stap 2 : Zet je voet op de verhoging, waarbij de tenen vrij over de rand hangen. De voet wijst recht naar voren, en de bal van de voet staat nog net op het boek of de plank.

Stap 3 : Verplaats nu rustig je gewicht meer naar de voorste voet. Hierdoor zal je knie iets buigen. Daarnaast buigen door deze beweging je tenen vanzelf ook een beetje.



Stap 4 : Herhaal dit tien keer, loop een klein stukje en oefen daarna je andere been.

Let hierop tijdens de uitvoering

- Als je tenen niet goed naar beneden buigen tijdens de oefening, staan deze waarschijnlijk niet goed op het boek of de plank.
- Als je pijn krijgt in de knie, dan is dat een teken dat je deze tijdens de oefening naar voren hebt geduwd. De beweging in de knie komt vanzelf, je hoeft alleen je gewicht te verplaatsen.