

## Het gewicht van de grote teen op de grond houden

Het doel van deze oefening is het verbeteren van de beweeglijkheid van de voet waarbij het gewicht van de grote teen op de grond blijft staan.



**Stap 1** : Ga staan met het gewicht verdeeld over beide voeten.

**Stap 2** : Draai nu met het bekken naar links .



**Stap 3** : Draai nu zover naar links tot het punt dat het gewricht van de grote teen los dreigt te komen van de grond.



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

**Stap 5** : draai nu het bekken en de romp naar rechts.



**Stap 6** : draai nu zover naar rechts tot het punt dat het gewricht van de grote teen los dreigt te komen van de grond



Herhaal deze beweging 10 keer. Doe deze oefening drie per dag. In de ochtend, middag en avond.

Maak de draaibeweging zowel naar links als naar rechts.