

De drukverdeling onder beide voeten

Het doel van deze oefening is een goede drukverdeling onder beide voeten. En een goede drukverdeling onder de voorvoet en de achtervoet van iedere voet



Stap 1 : Ga staan op beide benen.

Stap 2 : Breng nu meer gewicht over op het linkerbeen .



Stap 3 : Breng nu meer gewicht over op het rechterbeen.



Stap 4 : Nu met meer gewicht op de hakken.



Stap 5 : Breng nu meer gewicht over op de voorvoeten.



Herhaal deze beweging 10 keer. Doe deze oefening meerdere keren op de dag.

Als je staat, is dit al een mogelijkheid om de druk onder de voeten gelijkmatig te verdelen.