

Handdoek oprollen met de tenen

Het doel van deze oefening is het versterken van de kleine voetspieren.



Stap 1 : Ga op een stoel zitten, met je beide voeten aan de grond. Het onderbeen staat recht op het bovenbeen, en de voet wijst vooruit.

Voor deze oefening is een handdoek nodig, evenals een gladde ondergrond. Vloerbedekking als hoogpolig tapijt is dus niet geschikt.



Stap 2 : Grijp een reepje van de handdoek door deze beet te pakken tussen je tenen en de bal van je voet. De bal van de grote teen blijft op de grond. Houd dit twee tellen vast en herhaal het tien keer.



Stap 3 : Als de spieren sterk genoeg zijn, kan je de oefening zwaarder maken. Zet hiervoor de andere voet met het hielbeen voor de voet die je aan het oefenen bent.

Stap 4 : Tijdens het beetpakken kan je met het hielbeen van de andere voet de handdoek wegtrekken. Dit doe je door je knie te strekken. Zo wordt de oefening zwaarder.



Let hierop tijdens de uitvoering

- Houd de bal van de grote teen op de grond. Dit is een lastige oefening, het is niet erg als het niet meteen lukt.