

Grote teen op de grond met elastiek

Het doel van deze oefening is het versterken van de spier die de grote teen in de goede stand houdt.



Stap 1 : Ga op een stoel zitten, met je beide voeten aan de grond. Zet je grote teen recht, dus in het verlengde van het middenvoetsbeentje. Voor deze oefening is een postelastiek nodig.

Stap 2 : Leg het elastiek om het tweede kootje van de grote teen en houd deze zonder spanning vast.



Stap 3 : Trek nu met je hand aan het elastiek, zodat er spanning op komt. De grote teen en de bal van de grote teen blijven op de grond.



Stap 4 : Houd deze spanning drie tellen vast. Maak drie sets van 15 keer, en oefen daarna de andere voet.

Let hierop tijdens de uitvoering

- De grote teen blijft altijd op de grond staan en staat recht. Trek minder hard aan het elastiek als dit je niet lukt.