

## Penoefening

Het doel van deze oefening is het verbeteren van de beweeglijkheid in de gewrichten tussen de middenvoetsbeentjes en de eerste kootjes.



**Stap 1** : Ga op een stoel zitten, met je beide voeten aan de grond. Zet je bovenbenen recht naar voren en de onderbenen recht onder de bovenbenen. De voeten wijzen recht naar voren.

**Stap 2** : Leg nu een pen onder de tenen van een van je voeten, waarbij je de grote teen overslaat. De pen moet tussen de bal van de voet en het eerste kootje komen.



**Stap 3** : Klem nu met je hand de pen tussen de tenen en de bal van de voet. Als je voelt dat je de pen met de voet kan vasthouden, laat je deze met je hand los.



**Stap 4** : Probeer de pen drie tellen vast te houden, herhaal dit tien keer. Loop daarna een klein stukje en oefen dan de andere voet.



### *Let hierop tijdens de uitvoering*

- Als je last krijgt van kramp tijdens de oefening, kan je deze met minder herhalingen uitvoeren of de pen minder lang vast houden.