

Versterken van de spieren aan de binnenzijde van de voet

Het doel van deze oefening is het versterken van de spieren aan de binnenzijde van de voet.

Uitvoering

Stap 1 : Ga op een stoel zitten, met je beide voeten aan de grond. Je moet met je handen bij je voeten kunnen. Voor deze oefening heb je een postelastiek nodig.

Stap 2 : Zet je bovenbenen recht naar voren en de onderbenen recht onder de bovenbenen. De voeten wijzen recht naar voren.

Stap 3 : Schuif een postelastiek onder de bal van de grote teen.



Stap 4 : Trek nu met je hand het elastiek weg, maar probeer dit met de bal van de grote teen te verhinderen. Houd dit drie tellen vast, ontspan daarna het elastiek.

Stap 5 : Herhaal dit tien keer voor elke voet.

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.
- Adem rustig door tijdens het oefenen. Doordat je voorover zit, kan je je bij het omhoog komen een beetje duizelig voelen.