

Voet over massageballetje rollen

Het doel van deze oefening is het verbeteren van het gevoel in de voet.

Uitvoering

Stap 1 : Ga op een stoel zitten, zodat je voeten bij de grond komen.

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



Stap 3 : Nu kan je de voet in 3 banen delen. Je hebt dan een binnenste, middelste en buitenste baan.



Stap 4 : Zet de voet op het balletje. Laat nu met hele lichte druk het balletje rollen onder de binnenste baan. Doe dit van de bal van de voet tot het hielbeen.



Stap 5 : Rol het balletje nu de andere kant op, richting de bal van de voet. Herhaal dit 10x. Doe hetzelfde voor de middelste en buitenste baan.



Stap 6 : Oefen eerst de ene voet, en ga dan een stukje lopen. Vraag jezelf af of je verschil voelt. Oefen daarna de andere voet.

Let hierop tijdens de uitvoering

- Blijf tijdens de oefening recht op de stoel zitten. Houd het been in 1 lijn.
- De tenen blijven ontspannen, ze mogen niet naar boven wijzen.
- Voer de oefening ontspannen uit. Als je na afloop pijn hebt, kan het zijn dat je de oefening met teveel kracht hebt uitgevoerd. Gebruik de volgende keer minder kracht.