

Voet pompen in schredestand

Het doel van deze oefening is het losser maken van het gebied rond het eerste middenvoetsbeentje.

Uitvoering

Stap 1 : Deze oefening voer je staand uit. Zet je ene been voor het andere been. Zo sta je in schredestand.



Stap 2 : Leg nu het balletje onder het eerste middenvoetsbeentje. Je hielbeen blijft op de grond staan.



Stap 3 : Druk nu rustig het balletje in. Doe dit tien keer, en ga dan een stukje lopen. Daarna doe je de oefening nogmaals tien keer. Oefen dan de andere voet.



Let hierop tijdens de uitvoering

- Als je het hielbeen niet op de grond kan houden, is het balletje te groot. Gebruik dan een kleiner balletje.
- Als je moeite hebt met het bewaren van je evenwicht, kan je steun zoeken bij een muur, stoel of tafel.
- Tijdens de oefening blijven de tenen ontspannen. Trek deze niet op.