

1 Set / 3 Herh / 15 s vasthouden



1. teen spreiding

Plaats je vingers tussen je tenen. Spreid de voorvoet en tenen.

2 Sets / 1 Herh / 1 min duur

2. Golfbal rollen

Start geknield. Plaats de golfbal of tennisbal onder de boog van je voet, aan de binnenkant. Oefen druk uit op de golfbal terwijl je de bal vanaf je hiel tot aan de grote teen rolt. Doe dit 2 minuten.



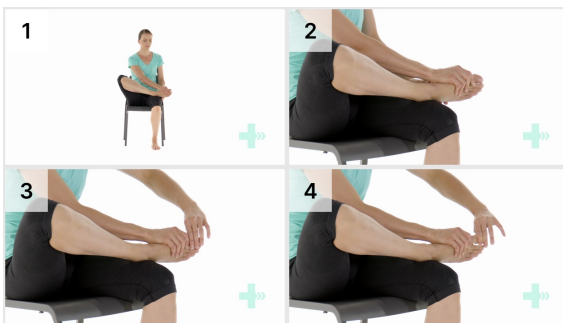
1 Set / 10 Herh / 3 s vasthouden

3. Grote teen tractie

Leg de rechervoet over de het linker bovenbeen. Pak met de rechterhand het eerste kootje van de grote teen vast. En pak met de linker hand het eerste middenvoetsbeentje vast. Trek nu het kootje iets van het middenvoetsbeentje en beweeg het kootje rustig 10x op en neer (omhoog/omlaag) en dan 10 heen en weer (zijwaarts).

Vervolgoefening: het draaien van cirkels van het eerste kootje t.o.v. het eerste middenvoetsbeentje: 10x linksom en 10x rechtsom.

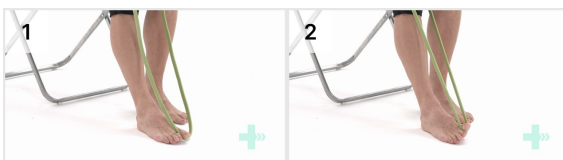
Je kunt deze oefening het beste 's ochtends doen zodat je de gehele dag profijt hebt van een soepelere grote teen



2 Sets / 5 Herh / 3 s vasthouden

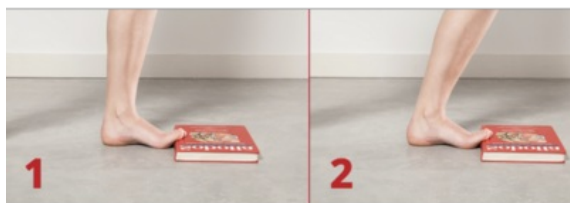
4. Extensie grote teen mobiliseren met elastiek

Zit op een stoel en sla een band om uw grote teen. Trek deze omhoog met de band tot u een rek voelt aan de achterkant van uw grote teen en houd vast.



5. Rekken flexor hallucis longus staand

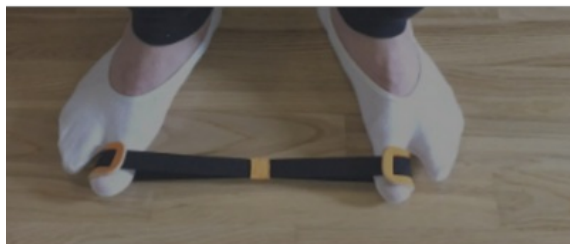
Ga op één been staan met uw grote teen naar omhoog gebogen op een boek. Zak vervolgens langzaam door uw knie en houd dit 3 tellen vast en kom weer omhoog.



2 Sets / 10 Herh

6. Versterken van de M. Abductor hallucis longus

Leg een elastische band om de beide grote tenen (kan ook met een dik postbode elastiek). Zet de voeten aan de binnenzijde parallel. Spreid de voeten tot er lichte rek staat op het elastiek. Zorg dat de grote tenen ontspannen en rechte komen te staan. Houd de hakken op de grond en spreid de voorvoeten. Houd deze stand 5 seconden vast en ga dan weer rustig terug. Begin met 3 sets van 10 herhalingen. Bouw dit later uit naar 2 sets van 20 herhalingen



2 Sets / 5 Herh

7. Flexie grote teen - weerstandsband - zittend

Ga rechtop op een stoel zitten. Plaats een weerstandsband om uw grote teen heen. Houd het uiteinde met beide handen vast.

Zorg ervoor dat uw andere tenen op de grond blijven. Til uw grote teen op. Probeer vervolgens uw grote teen weer richting de grond te duwen, tegen de weerstand van de band in.

Blijf deze oefening herhalen. Zorg er altijd voor dat uw andere tenen op de grond blijven.



2 Sets / 10 Herh

8. Towel curls

Leg een handdoek op de vloer. Zet uw voet plat op de handdoek. Pak de handdoek vast met je tenen door ze om de handdoek te krullen. Til de handdoek op met je tenen.



9. Soleus rekken

Ga rechtop staan met uw gezicht naar een muur.
 Stap met uw aangedane been naar achteren.
 Houd uw hak op de grond en uw tenen naar voren gericht.
 Buig uw voorste en achterste knie een beetje.
 Uw achterste hak mag van de grond komen.
 Plaats indien nodig uw handen op de muur voor evenwicht.
 Breng gewicht op uw hakken.
 U hoort een rek te voelen in het onderste deel van uw kuit.
 Houd deze positie vast.



2 Sets / 1 Herh / 30 s vasthouden

10. Kuit rekken in stand

Sta rechtop bij een tafel of stoel als ondersteuning en stap met uw te rekken been naar achteren. Houd uw hak op de grond en uw tenen recht naar voren. Buig uw voorste knie iets en beweeg met uw romp naar voren tot u een rek voelt aan de achterkant van uw kuit. Let op dat uw hak niet van de grond komt en uw achterste knie niet buigt.

