

2 Sets / 1 Herh / 30 sec duur

### 1. Zelfmassage - plantaris - spikeybolletje

Ga rechtop op een stoel zitten.

Plaats een egel-massagebal op de grond en zet de voet die u wilt masseren op de bal.

Druk zacht tot matig met uw voet op de bal en beweeg uw voet over de bal heen. Leg de focus op de zachtere delen van uw voet in plaats van de harde delen van uw voet.

Ga door met deze beweging zo lang dat het comfortabel voor u blijft.



2 Sets / 1 Herh / 30 s vasthouden

### 2. 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.



2 Sets / 3 Herh / 3 s vasthouden

### 3. Spreiden voorvoet

Stap 1:

Ga zitten en leg je ene been over je andere been.

Stap 2:

Pak nu met de ene hand de onder- en bovenzijde van het 1e middenvoetsbeentje beet. De andere hand plaats je om het 2e middenvoetsbeentje. Dus je pakt je voet vast aan het einde van de voorvoet. (Zie foto 1.)

Stap 3:

Nu trek je beide middenvoetsbeentjes en tenen iets uit elkaar. (zie foto 2) Hou dit 3 tellen vast.

Stap 4:

Doe dit ook bij alle andere middenvoetsbeentjes. (Zie foto 3 en 4.)

Stap 5:

Herhaal dit 3 keer en doe het vervolgens bij de andere voet.



**4. 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 / 3 Herh / 10 s vasthouden

**5. Rekken flexor hallucis longus zittend**

Ga op een stoel zitten met uw grote teen omhoog gebogen tegen een harde steun. Duw vervolgens uw knie naar voren, u voelt dan rek onder in uw teengewricht. Houd dit 10 tellen vast



2 Sets / 5 Herh / 3 s vasthouden

**6. 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.

