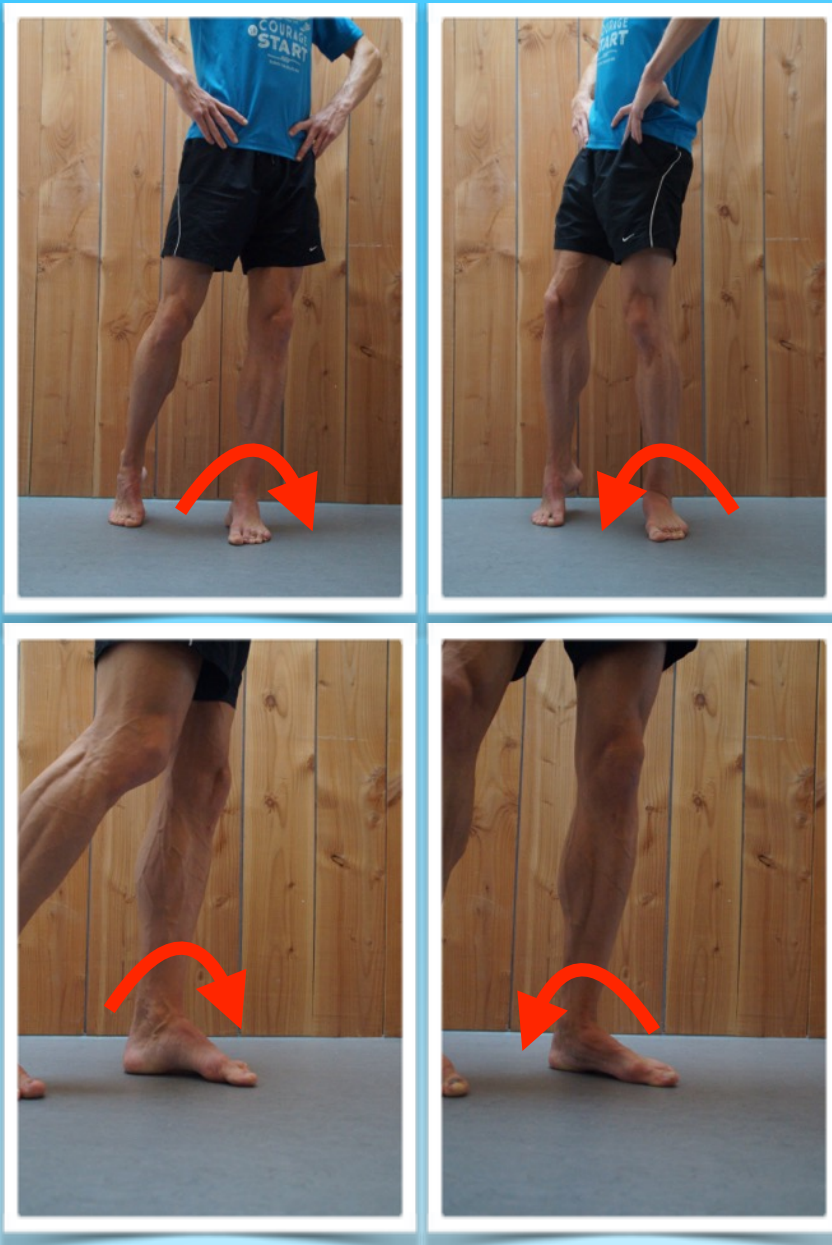


HIELPIJN

PRONATIE EN SUPINATIE VAN DE VOET



- Plaats je gewicht boven de voet die je gaat oefenen
- Plaats de andere voet schuin achter, steunend op de tenen voor het evenwicht
- Roteer vanuit de heupen linksom en rechtsom
- Laat de binnenzijde van de voet omhoog komen en inzakken (dus: maak een holle voet en vervolgens een platte voet)
- Laat zo lang mogelijk de bal van de grote teen op de grond staan
- Doe deze oefening 3x per dag, 15 herhalingen

TIP: doe deze oefeningen op terugkerende momenten, zoals tijdens douchen, tandenpoetsen, of koken.

