

INFORMATIE OVER DE VOETENTRAINING VOOR DE DOORGEZAKTE VOORVOET

Allereerst leuk dat je interesse hebt in de voetentraining en goed dat je de eerste stap genomen hebt om je voorvoetklachten aan te pakken.

Hier volgt wat informatie over de training die ik geef;

- De training bestaat uit 6 lessen die om de twee weken zullen plaatsvinden, zodat er tussentijds voldoende geoefend kan worden. En er zal een terugkom les volgen na 3 maanden om te kijken of alle oefeningen nog correct worden uitgevoerd en de resultaten van de afgelopen maanden te bekijken.
- De lessen zijn opgebouwd uit een warming up; het losmaken van de voet en stimuleren van de doorbloeding, spierversterkende oefeningen en houding. Er wordt met diverse materialen gewerkt die zijn inbegrepen bij de prijs en bij aanvang verstrekt worden. Belangrijk om deze ook mee te nemen naar de training!
- Besproken wordt; de anatomie van de voet, tapen van de voet, schoeisel, de verschillende voettypes .
- De training duurt gemiddeld een uur.
- Er wordt in kleine groepen van 4 – 6 deelnemers getraind.
- Bij elke training hoort huiswerk en dit wordt per training mee gegeven met duidelijke foto's en uitleg.
- De kosten van de training bedragen 145 euro, inclusief het oefenmateriaal.
- De locatie waar getraind wordt is bij Altius Fysiotherapeuten praktijk aan de Mast 28 op de 1^e verdieping.

Het succes van de training is mede afhankelijk van de tijd die je aan het oefenen besteed en het uitvoeren van de opdrachten. Daarnaast is het zo dat de voorvoet niet van de één op de andere dag is “doorgezakt” hier gaat een proces aan vooraf en dus zal het ook enige tijd duren om de voorvoet weer sterk te trainen.

Wel is het zo dat je direct effect zal gaan merken van de training omdat je voet soepeler gaat worden en je spieren sterker. De ervaring leert dat je al snel meer ontspanning ervaart. En een goed getrainde voet kan veel meer aan tijdens lopen en staan!



Hopelijk tot ziens, Ancilla Hilboesen
Pedicurepraktijk Aan-uw-voeten