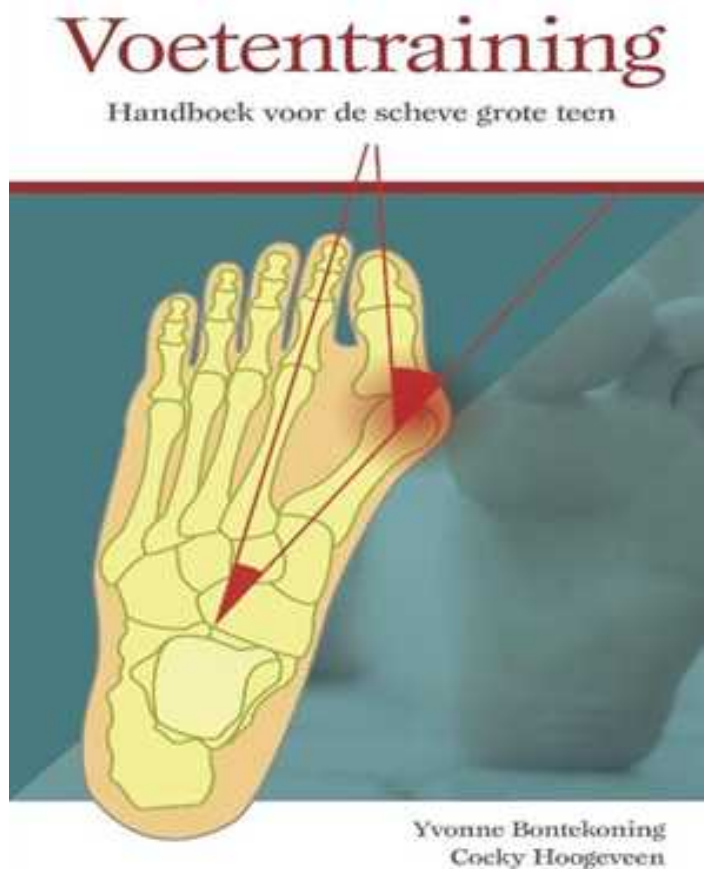


## Voettraining PDF

Yvonne Bontekoning



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



Schrijver: Yvonne Bontekoning

ISBN-10: 9789054724025

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 2048 KB

## OMSCHRIJVING

Voetentraining 1e druk is een boek van Yvonne Bontekoning uitgegeven bij Arko Sports Media BV. ISBN 9789054724025 Handboek voor de scheve grote teen Hebt u last van een scheve grote teen? Bent u bang dat het erger wordt? Een op de vier mensen heeft een scheve grote teen en heeft daar in meer of mindere mate last van. De klachten, veroorzaakt door deze hallux valgus, zoals de scheve teen genoemd wordt, nemen in de loop van de tijd toe. De teen gaat schever staan en de knobbel aan de zijkant van de voet wordt dikker, met soms pijn bij het lopen tot gevolg. De auteurs van dit handboek, Yvonne Bontekoning en Cocky Hoogeveen van het kenniscentrum voor Voetentraining, ontwikkelden een in de praktijk bewezen trainingsprotocol en laten de lezer kennismaken met oefeningen van de voeten en de tenen. De oefeningen zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en op de jarenlange praktijkervaring van deze voetspecialisten. Getrainde voeten en sterke voetspieren voorkomen de pijnlijke gevolgen van een hallux valgus. In Voetentraining worden, naast praktische oefeningen, ook de oorzaken en de gevolgen van de hallux valgus behandeld. Voor iedereen met een hallux valgus is dit boek een aanrader. Door zelf te oefenen neemt u het heft in eigen handen!

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

De inhoud die je probeert te zien is alleen voor leden. Neem contact op met de website eigenaar voor toegang tot deze training.

Cocky Hoogeveen ontwikkelde samen met collega Yvonne Bontekoning een handige en praktische online voetentraining. Ontdek hoe u ook uw voeten traint en gezond maakt, ...

Bent u podotherapeut, registerpodoloog of fysiotherapeut en wilt u uw kennis vergroten rond voetentraining? De meest recente inzichten komen aan bod!

**VOETENTRAINING**

[Lees verder...](#)