

Hartelijk dank voor de aanschaf van deze teenspreiders. Je hebt ze los aangeschaft of als onderdeel van het startpakket oefenmaterialen bij de online training 'Train je scheve teen recht(er)'.


De teenspreiders die je nu ontvangt hebben wij (Voetentraining.nl) Alprovi geadviseerd, omdat het een goedkope variant is van de dure Correct Toes. Deze goedkopere versie is een 'one size fits all' die voor ca. 80% van de voeten goed werkt. Wij vinden het bezwaarlijk om mensen een duur pakket aan te bieden.

Gebruik van de teenspreiders

- De teenspreiders zijn bedoeld om mee te lopen. Je krijgt de beste resultaten met lopen in combinatie met oefeningen. In huis loop je op blote voeten of met teensokken. Buitenshuis draag je de teenspreiders in combinatie met minimalistische schoenen. Dit is heel soepel en helemaal vlak schoeisel met heel veel ruimte bij de tenen. In gewone (sport) schoenen gaat het knellen en dat is niet de bedoeling.
- Teenspreiders zijn NIET bedoeld om mee te slapen. Dit heeft geen effect.
- Je wisselt teenspreiders en het tappen van je grote teen met elkaar af.

Wanneer zit de teenspreider goed?

Het doel van de teenspreider is dat alle tenen in een rechte lijn staan t.o.v. de middenvoetsbeentjes.

Soms wordt de kleine teen te ver naar buiten geduwd. In dat geval moet aan je de buitenzijde (zie ) een stuk(je) afknippen/afsnijden, zodat er minder/geen materiaal tussen je 4^e en 5^e teen zit.

Soms kan de teenspreider knellen op de kleine en/of de grote teen. Het helpt dan om aan beide zijanten (bij de grote en kleine teen – zwarte pijltje) de gel lus door te knippen. De functie van de teenspreider verandert hierdoor niet.

