

Kracht/stabiliteit oefening

Uitvoering

Intensiteit

1. Eversie voet met bal



Zit op een stoel. Je tenen wijzen recht vooruit. Leg de bal aan de buitenkant van je voet neer en duw deze met de buitenkant van je voet weg opzij. Let op: alleen je voet duwt, je hak blijft op de grond.

1X10 / 1X12 / 1X15 / 1X18 / 1X20
2X10 / 2X12 / 2X15 / 2X18 / 2X20
3X10 / 3X12 / 3X15 / 3X18 / 3X20

Oefenmateriaal:
Ballon/bal/zware bal

2. Eversie met miniband



Begin zittend. Neem de band en plaats deze om je voeten. Zorg ervoor dat je voeten uit elkaar staan, zodat er spanning op de band staat. Houd 1 voet stil terwijl de andere naar buiten draait.

1X10 / 1X12 / 1X15 / 1X18 / 1X20
2X10 / 2X12 / 2X15 / 2X18 / 2X20
3X10 / 3X12 / 3X15 / 3X18 / 3X20

Oefenmateriaal:
Dynaband, miniband

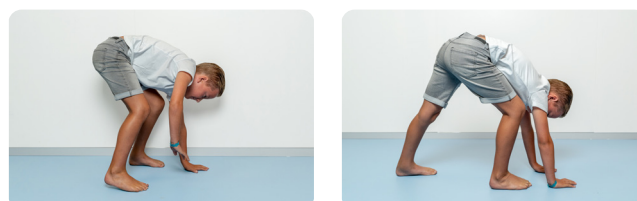
3. Lopen als een pinguïn



Loop op de binnenkant van je voet waarbij de buitenkant van je voet omhoog komt en je tenen naar buiten wijzen.

1X10 / 1X16 / 1X20
2X10 / 2X16 / 2X20
3X10 / 3X16 / 3X20

4. Lopen als een beer



Start met je handen en voeten op de grond. Zet kleine stapjes vooruit met je handen en voeten. Houd je hakken op de grond en kijk of het lukt om op het laatst de knie gestrekt te houden zodat je de kuit voelt rekken.

1X10 / 1X16 / 1X20
2X10 / 2X16 / 2X20
3X10 / 3X16 / 3X20

5. Lopen op hakken



Til je tenen zo hoog mogelijk van de grond. Loop naar voren en probeer alleen op je hakken te lopen en je tenen omhoog te houden.

1X10 / 1X16 / 1X20
2X10 / 2X16 / 2X20
3X10 / 3X16 / 3X20

6. Lopen over een lijn



Sta rechtop voor de lijn. Loop langzaam over de lijn waarbij de grote teen recht vooruit wijst en op de lijn ligt.

1X10 / 1X16 / 1X20
2X10 / 2X16 / 2X20
3X10 / 3X16 / 3X20

7. Staan op 1 been (m.b.v. een wiebelkussen of plankje)



Til 1 voet van de vloer en probeer zo lang mogelijk zo te blijven staan. Let erop dat je benen niet tegen elkaar mogen komen.

1X10 / 1X16 / 1X20
2X10 / 2X16 / 2X20
3X10 / 3X16 / 3X20

Oefenmateriaal:
Wiebelkussen, kantelplankje

8. Propjes oppakken met voeten



Zit op een stoel waarbij de voeten plat op de grond kunnen. Maak van papier propjes en leg deze op een rijtje voor je neer. Plaats een bekertje in het midden. Pak een propje op met je tenen en laat deze in de beker vallen.

1X10 / 1X12 / 1X15 / 1X18 / 1X20
2X10 / 2X12 / 2X15 / 2X18 / 2X20
3X10 / 3X12 / 3X15 / 3X18 / 3X20

Kan moeilijker gemaakt worden door oefening staand uit te voeren.

9. Papiertje verfrommelen met tenen



Zit recht op een stoel die laag genoeg is om je voet plat op de grond te zetten. Zet een kleine zachte knuffel of een propje papier op de grond. Pak deze met je tenen op en houd kort vast. Laat het los en doe het nog een keer.

1X10 / 1X16 / 1X20
2X10 / 2X16 / 2X20
3X10 / 3X16 / 3X20

Rekoefening

1. Rekken gastrocnemius (grote kuitspier)

Uitvoering



Zet 1 been naar voor. Zorg dat de tenen naar voren blijven wijzen. Beide hakken staan op de grond. Leun nu iets naar het voorste been totdat je rek voelt in je kuit. Houd deze positie vast.

Plaats 1 hak over de rand van de trede, zodat de bal van de voet nog op de trede staat. Houd de knie recht en duw de hak naar beneden. Je voelt hierbij rek in de kuitspier. Houd deze positie vast.

Intensiteit

3x10 sec / 3x15 sec / 3x20 sec

2. Rekken soleus (kleine kuitspier/achillespees)



Zet een kleine stap achteruit met 1 voet. Zorg dat de tenen naar voren wijzen. Buig door beide knieën en breng het gewicht naar beneden richting de achterste hak. Je voelt hierbij rek aan de onderkant van de kuit. Houd deze positie vast.

3x10 sec / 3x15 sec / 3x20 sec