

# Voet- en enkeloefeningen

De voeten zijn de basis van alles. Daarom deze speciale aandacht voor de voeten en de enkels.

## 4.1 Tenen aan het werk

### Uitgangshouding:

- zit op een stoel.

### Uitvoering:

- Beweeg de tenen in alle richtingen, een beetje 'wiebelen', tenen spreiden, tenen intrekken. Dit laatste niet te krachtig als u gevoelig bent voor kramp. Deze oefening dient om de tenen te versterken en soepeler te maken;
- doe dit voet voor voet of met allebei de voeten tegelijk. U zult voelen dat uw tenen warm worden en dat het bloed goed doorstroomt.

## 4.2 Beide voeten zijwaarts kantelen

### Uitgangshouding:

- zit op een stoel.

### Uitvoering:

- zet de voeten bij elkaar, plat op de grond. Kantel nu beide voeten naar rechts, terug, kantel beide voeten naar links. De knieën mogen enigszins meebewegen;
- doe het langzaam zodat u de lichte rek onder de enkels kunt voelen;
- zwaardere uitvoering: staan achter een stoel als steun en dan dezelfde oefening uitvoeren.



4.2 a



4.2 b



4.2 c



4.2 d

4.3 Met de voeten cirkelen

**Uitgangshouding:**

- zit op de stoel, één been voor u met de hiel aan de grond.

**Uitvoering:**

- maak losmaakcirkels vanuit de enkel. Maak ze langzaam en zo groot dat u voelt dat de enkels aan alle kanten moeten werken;
- maak cirkels linksom en rechtsom. Dan het andere been;
- variatie: hef één been, het onderbeen hangt naar beneden. Maak losmaakcirkels met de voet. U mag uw been helpen op te houden met uw handen. Deze variatie is iets intensiever.

4.4 Rek de buitenkant, onderkant en binnenkant van de voet

**Uitgangshouding:**

- zit op de stoel.

**Uitvoering:**

- strek uw linkerbeen vooruit, de hiel rust op de grond. Vervolgens heft u uw tenen langzaam ver omhoog;
- draai nu de voetzool naar binnen en breng de kleine teen naar de grond. De buitenrand raakt de grond;
- draai daarna met een boogje de voetzool naar buiten, de grote teen naar de grond totdat de binnenste voetrand de grond raakt.

4.5 Alles in één grote draaibeweging



4.5 a

**Uitgangshouding:**

- zit op de stoel.

**Uitvoering:**

- hef de hielen op, de voorvoeten raken de grond. Herhaal een aantal keer. De oefening kunt u eerst voet voor voet uitvoeren en daarna met beide voeten tegelijk;
- draai uw rechtersoet in een cirkelbeweging zodanig, dat eerst de kleine teen de grond raakt, dan de buitenkant van de voet, dan de hiel, dan de binnenrand van de voet, dan de grote teen en tot slot weer de voorvoet. Herhaal daarna met de linkervoet. Draai ook de andere kant op;
- langzaam uitvoeren en herhalen met elke voet;
- zwaardere uitvoering: in stand eventueel met stoel als steun.



4.5 b



4.5 c



4.5 d



4.5 e