

## Oefeningen voor kracht van de enkel/voet

### Oefening 1

Doel: de belastbaarheid van de kuitspier en achillespees vergroten.

1. Stand, beide voeten op de trede
2. Ga met beide voeten op de tenen staan.
3. Verplaats het gewicht op het aangedane been.
4. Zak rustig door de enkel naar beneden (lager dan de trede).

Aandachtspunten: de oefening richt zich op het langzaam laten zakken van de hiel.

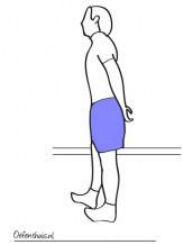


### Oefening 2

Doel: de scheenspieren sterker maken.

1. Stand
2. Ga op beide hakken staan.
3. Loop op beide hakken heen en weer.

Aandachtspunten: Hou de knieën gestrekt.

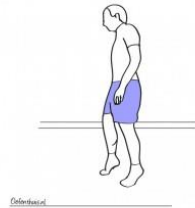


### Oefening 3

Doel: de kuitspieren sterker maken.

1. Stand
2. Neem met beide voeten een tenenstand aan.
3. Loop met beiden voeten op de tenen heen en weer.

Aandachtspunten: hou de knieën gestrekt.

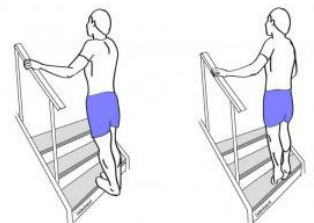


### Oefening 4

Doel: de kuitspieren sterker maken.

1. Stand
2. Ga met beide voeten op een traptrede staan.
3. Laat beide hielen rustig zakken tot lager dan de trede.
4. Ga met beide voeten nu weer op de tenen staan.
5. Dit kan ook met één voet als met beide voeten te makkelijk is.

Aandachtspunten: zak met de enkels niet te veel naar tijdens het zakken van de hielen.



### Oefening 5

Doel: de grijpfunctie/buigen van de tenen verbeteren en de voetzool sterker maken.

1. In zit op een stoel
2. Leg een handdoek of iets dergelijks uitgelegd op de grond.
3. Grijp met de tenen van de aangedane zijde herhaaldelijk de handdoek en breng deze zo dicht naar u toe.



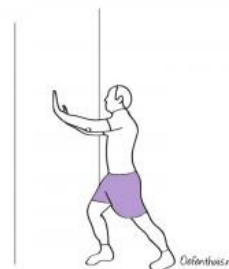
## Oefeningen voor ontspanning van de enkel/voet

### Oefening 1

Doel: ontspanning geven aan de kuitspier.

1. Stand
2. Breng het aangedane been naar achter en strek de knie.
3. Buig het andere been, beweeg de romp naar voren en hou de achterste voet plat op de grond.
4. Voel de rek in de kuit van de aangedane zijde.

Aandachtspunten: hou de achterste voet plat op de grond en hou de achterste knie gestrekt.



### Oefening 2

Doel: ontspanning geven aan de kuitspier.

1. Stand
2. Breng het aangedane been naar achteren en buig de knie.
3. Beweeg de knie van de aangedane zijde naar voren en richting de grond terwijl de voet op de grond blijft.
4. Voel de rek in de kuit van de aangedane zijde.

