

Spierversterkende oefeningen voor het inline skaten

Oefeningen voor de enkel

Bij zwakke enkels of eerdere enkelblessures is het belangrijk dat je extra spierversterkende oefeningen doet. Hieronder vind je verschillende oefeningen ter versterking van je enkel(s). Gebruik het oefenschema om de verschillende oefeningen en variaties uit te voeren.



Oefening 1: Eenbenige kniebuiging

Startpositie:

Sta met beide voeten op schouderbreedte
Til je rechterbeen van de grond

Actie:

Maak kniebuigingen met je linkerbeen. Houd je hiel daarbij op de grond
Zwaai je rechterarm naar voren
Strek je linkerbeen en laat je rechterarm zakken
Herhaal dit in 2 sets van 15 buigingen voor beide benen

Variaties:

A1: Doe de oefening op vlakke ondergrond
A2: Doe de oefening op een vlakke ondergrond met je ogen dicht
A3: Doe de oefening op een oefentol

Belangrijk: De kniebuiging hoeft niet diep te zijn. Je knie mag niet voorbij de punt van je tenen komen.

[Klik hier voor de video](#)

Oefening 2: Teen omhoog duwen

Startpositie:

Sta rechtop op terwijl je hielen over een verhoogde rand hellen, bijvoorbeeld een traptrede. Houd een comfortabele afstand tussen beide voeten, waarbij je tenen naar voren wijzen
Houd de muur of iets anders vast voor je balans

Actie:

Zak met je hielen zo ver mogelijk naar beneden
Kom omhoog op de bal van je voeten en knijp daarbij in je tenen
Zak vervolgens weer met je hielen zo ver mogelijk naar beneden
Herhaal dit in 2 sets van 15 herhalingen

Variaties:

B1: Doe de oefening met houvast
B2: Doe de oefening zonder houvast

Belangrijk: Houd je knieën daarbij recht en stijf maar niet 'op slot' en maak de beweging alleen in je enkels en houd je lichaam rechtop

[Klik hier voor de video](#)

Oefening 3: Eenbenige balansoefening

Startpositie: Actie: Variaties:

Ga op je linkerbeen staan, je standbeen is licht gebogen

Je rechterbeen is licht gebogen en los van de grond

Houd de positie 1 minuut vast

Wissel van been

Herhaal dit 2 maal voor beide benen

Variaties:

C1: Doe de oefening op vlakke ondergrond

C2: Doe de oefening op een vlakke ondergrond met je ogen dicht

C3: Doe de oefening op een oefentol

[Klik hier voor de video](#)

Oefening 4: Rennershouding

Startpositie: Actie: Variaties:

Sta ontspannen rechtop met je voeten op schouderbreedte

Actie:

Zwaai je rechterbeen naar voren omhoog tot op middelhoogte. Houd je bovenbeen parallel aan de grond en maak met je knie een hoek van 90 graden.

Zwaai tegelijkertijd met je linkerarm naar voren

Probeer ontspannen en stabiel te blijven staan

Breng je rechterbeen en linkerarm weer naar begin positie

Herhaal dit in 2 sets van 15 keer voor beide benen

Variaties:

D1: Doe de oefening op vlakke ondergrond

D2: Doe de oefening op een vlakke ondergrond met je ogen dicht

D3: Doe de oefening op een oefentol

[Klik hier voor de video](#)

Oefening 5: Gekruiste beenzwaai

Startpositie:

Ga op op je linkerbeen staan.

Leun licht naar voren tegen een steunpunt. Bijvoorbeeld een muur.

Actie:

Zwaai je rechterbeen voor je lichaam langs zo ver mogelijk naar links. Laat je tenen hierbij naar boven wijzen als je het verste punt van je zwaaibeweging hebt bereikt.

Zwaai je rechterbeen weer voor je lichaam langs, nu zo ver mogelijk naar rechts. Je tenen wijzen wederom omhoog als je het verste punt hebt bereikt.

Houd je bovenlichaam tijdens de oefening recht.

Herhaal dit in 2 sets van 15 keer voor beide benen

Variaties:

E1: Doe de oefening op een vlakke ondergrond met houvast

E2: Doe de oefening op een vlakke ondergrond zonder houvast

E3: Doe de oefening op een vlakke ondergrond zonder houvast en met gesloten ogen

E4: Doe de oefening op een oefentol

[Klik hier voor de video](#)

Oefening 6: Teenloop

Startpositie:

Ga zo hoog mogelijk op je tenen staan

Actie:

Loop 4 meter rechtdoor op je tenen met je tenen naar voren wijzend.

Draai je om en loop 4 meter terug. Nu wijzen je tenen naar buiten.

Draai je weer om en loop 4 meter met je teen naar binnen wijzend. Belangrijk: Draai bij het naar binnen en buiten wijzen van je tenen, je benen vanuit je heupen. Haal de volledige draai niet uit je enkels!

Herhaal de gehele oefening 3 keer

Variaties:

F1: Doe de oefening op een vlakke ondergrond .

F2: Doe de oefening op een vlakke ondergrond, springend naar boven

[Klik hier voor de video](#)