

Trainingsschema

Zittend

5 seconden vasthouden

5 sessies per voet

1x per week

5 seconden vasthouden

5 sessies per voet

3x per week

10 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

5 sessies per voet

1x per dag

10 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

10 sessies per voet

1x per dag

10 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

15 sessies per voet

1x per dag

Staand op twee benen

5 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

5 sessies per voet

1x per dag

10 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

5 sessies per voet

1x per dag

15 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

5 sessies per voet

1x per dag

Verzwaar door de enkel verder te buigen en de knie licht te buigen

15 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

5 sessies per voet

1x per dag

Staand op één been

5 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

5 sessies per voet

1x per dag

10 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

5 sessies per voet

1x per dag

15 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

5 sessies per voet

1x per dag

Verzwaar door de enkel verder te buigen en de knie licht te buigen

15 seconden vasthouden

in 5 seconden langzaam terug

naar de ontspannen positie

5 sessies per voet

1x per dag

Dit is de belangrijkste oefening voor stabiliteit van de voet. Met deze oefening wordt de algehele balans van de voet getraind en zorg je ervoor dat de voetboog stevig wordt om zo standsafwijkingen te verminderen en te voorkomen, de voetfunctie te verbeteren en daarmee klachten op te lossen en te voorkomen.

Voet verkorten

1. Ga zitten op een stoel
2. Houd je voeten plat op de grond
3. Beweeg de voorvoet richting de achtervoet waardoor je de voetboog en de binnenkant van de voet omhoog beweegt en de voet korter wordt. De voorvoet houdt hierbij contact met de grond. Laat de tenen niet klauwen
4. Houdt de verkorte positie vast volgens het trainingsschema
5. Ontspan de voet langzaam
6. Volg het trainingsschema

Uitdaging

- ◆ Doe de oefeningen staand op twee benen en als dat goed gaat op één been.
- ◆ Daag jezelf uit door de enkel en knie te buigen.



Voet verkorten