Krachtoefeningen enkel en voet

PODOTHERAPIE
DE MEIERIJ

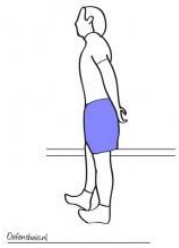
Hieronder treft u een aantal oefeningen aan om de spierkracht van de kuiten te verbeteren. De oefeningen kunt u niet alleen doen wanneer u een blessure hebt opgelopen, maar ook ter preventie van een nieuwe blessure. Met een korte beschrijving is steeds aangeven hoe een bepaalde oefening moet worden uitgevoerd.

<u>Versterken van de kuit en enkel</u>

- Stand, beide voeten op de trede
- Ga met beide voeten op de tenen staan
- Verplaats het gewicht op het aangedane been
- Zak rustig door de enkel naar beneden (lager dan de trede)
- Tip: laat de hiel heel langzaam naar beneden zakken

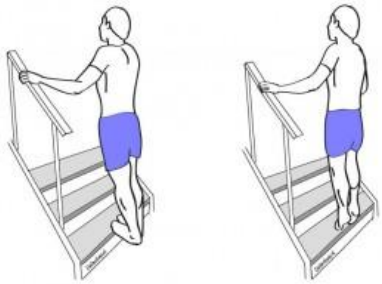
<u>Versterken van de scheenbeenspieren</u>

- Stand
- Ga op beide hakken staan
- Loop op beide hakken heen en weer
- Houd de knieën gestrekt



<u>Versterken van de kuitspieren</u>

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



<u>Versterken van de voetspieren</u>

- Zit op een stoel
- Leg een handdoek of iets dergelijks op de grond
- Grijp met de tenen van de aangedane zijde herhaaldelijk de handdoek en breng deze zo dichter naar u toe
- Tip: gebruik een steeds kleiner voorwerp om het moeilijker te maken

Bij veranderingen, vragen of onduidelijkheden neem altijd contact op met uw podotherapeut via telefoon 0413-470058 of via mail: info@podotherapiedemeierij.nl