Stabiliteitsoefeningen enkel

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. De oefeningen staan in volgorde van moeilijkheidsgraad.

<u>Oefening 1</u>

- Stand
- Zoek steun aan een vast punt en til één voet van de grond zodat u op één been staat
- Probeer te blijven staan
- Probeer met steeds minder steun op één been te blijven staan

<u>Oefening 2</u>

- Stand
- Neem plaats op een instabiele ondergrond (zoals een handdoek/kussen)
- Til één voet van de grond zodat u op één been staat
- Probeer te blijven staan
- Tip: zorg dat de handdoek niet op een gladde ondergrond ligt

<u>Oefening 3</u>

- Stand
- Til één voet van de grond zodat u op één been staat
- Gooi vervolgens met een bal tegen de muur
- Probeer op één been te blijven staan

<u>Oefening 4</u>

- Stand
- Zet de aangedane voet op de eerst trede van de trap en de andere voet is los van de grond
- Buig de aangedane knie zodanig dat de gehele andere voet de grond raakt
- Strek de aangedane knie weer
- Tip: probeer het zonder steun aan de trapleuning

<u>Oefening 5</u>

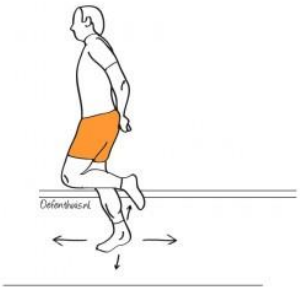
- Stand
- Maak met de voet van de aangedane zijde een stap naar voren en laat de andere voet langzaam los van de grond
- Houd deze positie 3 tellen vast en zet de voet van niet-aangedane zijde weer langzaam terug
- Zet ook de voet van de aangedane zijde terug
- Tip: probeer het lichaam rechtop te houden

Oefening 6

- Stand
- Maak met de voet van de niet-aangedane zijde een kleine sprong naar voren, waarbij deze voet los van de grond komt
- Kom terecht op het aangedane been en balanceer voor 3 tellen en plaats deze dan terug
- Tip: de achterste voet moet los van de grond zijn, voordat de voorste voet de grond raakt

Oefening 7

- Stand
- Ga op het aangedane been staan waarbij het andere loskomt van de grond
- Maak nu sprongen met het aangedane been waarbij er ook telkens geland wordt op dit been
- Tip: probeer zachtjes te landen op de voorvoet



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