



## Kracht- en stabiliteitsoefeningen voor enkel en onderbeen

*De oefeningen dienen op blote voeten uitgevoerd te worden, zonder gebruik te maken van een brace of tape.*

### Oefening 1:

**Uitgangspositie:** zittend op een stoel. Zorg daarbij dat de voeten de grond niet raken.

- Teken met de punt van de voet alle letters van het alfabet in de lucht. Eerst met de ene voet, daarna de andere voet.

### Oefening 2:

**Uitgangspositie:** zittend op een stoel met de voeten op de grond. Voor deze oefening is een elastische band nodig (te koop in de meeste sportzaken). Twee tot drie brede post-elastieken voldoen ook. Bevestig de elastische band of de elastieken aan de tafelpoot. Doe het andere elastische uiteinde om de voorvoet. Hou de knie 90° gebogen.

- Beweeg de voorvoet tegen de weerstand van het elastiek in (naar binnen of buiten). Doe dit 15 keer. Draai de stoel vervolgens een halve slag en beweeg dezelfde voet weer 15 keer tegen de weerstand van het elastiek in. Doe deze oefening ook met de andere voet, in totaal 3 series per voet.

### Oefening 3:

**Uitgangspositie:** rechtop staand op beide voeten. Tussen beide voeten past ongeveer een vuist.

- Maak jezelf zo lang mogelijk door op de tenen te staan. Probeer 1 minuut lang de balans te houden. Neem even pauze en herhaal dit nogmaals.

### Variatie voor de gevorderde:

- Doe de oefening met de ogen dicht

### Oefening 4:

**Uitgangspositie:** rechtop staand op beide voeten.

- Ga op één been staan (de aangedane kant). Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden.

### Variatie voor de gevorderde

- Doe tijdens de oefening je ogen dicht
- Doe de oefening op een balans bord



- Probeer lichte kniebuigingen te maken (tot 90°). Belangrijk is dat de hak op de grond blijft staan. Als dit niet lukt kan een verhoging (boek/plankje) onder de hak geplaatst worden.

Doe 3 series van 15 herhalingen. Zorg ook dat het gezonde been aan de beurt komt.



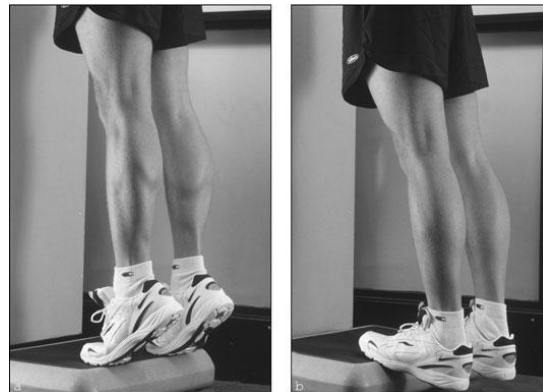
- Probeer bovengenoemde oefeningen uit te voeren terwijl je op de voorvoet balanceert.

#### Oefening 5:

**Uitgangspositie:** Uitgangspositie: rechtop staand met beide voeten op een verhoging (traprede, aerobic step). De bal van de voet staat op de verhoging, de hielen hellen over de rand. Tussen beide voeten past ongeveer een vuistgrootte.

- Zak met de hielen zo ver mogelijk naar beneden. Houd de trapleuning of de muur vast als steun. Kom weer omhoog op de bal van je voeten. Houd deze positie 10-15 seconden vast en zak vervolgens weer zo ver mogelijk naar beneden. Let op: overstrek de knieën niet. Alleen de enkels bewegen. De rest van het lichaam blijft rechtop. Doe twee tot drie series van 15 herhalingen.

#### Variatie voor de gevorderde



- Probeer de oefening zonder steuntje

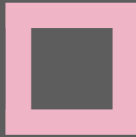
#### Oefening 6:

**Uitgangspositie:** ga op het aangedane been staan.

- Zwaai het andere been zo ver mogelijk voor het standbeen langs. Zwaai het been vervolgens terug, weer voor het standbeen langs en nu zo ver mogelijk naar de andere kant. Het bovenlichaam blijft stil tijdens de oefening. Heen en weer telt als één zwaai, zwaai 15 keer per been. Neem even pauze en herhaal de oefening nogmaals.

#### Variaties voor de gevorderde

- Doe de oefening met de ogen dicht
- Doe de oefening terwijl het standbeen op een balans bord staat



### **Oefening 7:**

**Uitgangspositie:** rechtop staand met de voeten op schouderbreedte

- Hef een been naar voren tot heuphoogte. Het bovenbeen blijft daarbij parallel aan de ondergrond, de knie maakt een hoek van 90°. Tegelijkertijd zwaait de tegengestelde arm naar voren. Houd deze positie enkele seconden aan. Probeer ontspannen en stabiel te blijven staan. Keer weer terug naar de beginpositie en herhaal deze beweging 15 keer. Wissel vervolgens van been. Neem even pauze en herhaal de oefening nogmaals beiderzijds.

### **Variaties voor de gevorderde**

- Doe de oefening met de ogen dicht
- Doe de oefening terwijl het standbeen op een balans bord staat



### **Oefening 8:**

**Uitgangspositie:** staand op de tenen, maak jezelf hierbij zo lang mogelijk

- Loop 4 meter rechtdoor waarbij je zo hoog mogelijk op de tenen staat. Draai om en loop 4 meter terug op je hielen, waarbij de tenen omhoog wijzen. Herhaal deze oefening 5 keer.

### **Variaties voor de gevorderde**

- Laat de tenen tijdens de oefening afwisselend naar binnen en naar buiten wijzen. Let erop dat de voet naar binnen en buiten wordt gedraaid vanuit de heup en niet vanuit de enkels
- In plaats van de oefening lopend te doen, maak je kleine hupjes per pas

© Jessica Gal, 2012