



8

OEFENINGEN VOOR STERKE & GEZONDE VOETEN

Doe deze oefeningen steeds op een vast moment van de dag.

Bijvoorbeeld 's ochtends voor het ontbijt, of 's avonds na het eten. Neem er rustig de tijd voor, na een paar keer oefenen lukt het zonder erbij na te denken! En je voelt héél snel het verschil...



1. DRUK OP EEN HALVE TENNISBAL

Zet je hiel op de grond en plaats de bal van je voet net achter een halve tennisbal. Je kunt dat doen als je zit of rechtop staat.

Druk ongeveer tien seconden en tien keer na elkaar met de bal van je voet lichtjes tegen de tennisbal zodat je teenknobbels zichtbaar worden. Let erop dat je tenen ontspannen zijn.

Doe dat drie keer voor elke voet.



2. BEWEEG JE HIEL EN TENEN NAAR ELKAAR TOE



Ga op een stoel zitten en buig je knie negentig graden.

Trek de bal van je voet in de richting van je hiel zodat je voetboog lichtjes stijgt. Let erop dat je tenen ontspannen zijn.

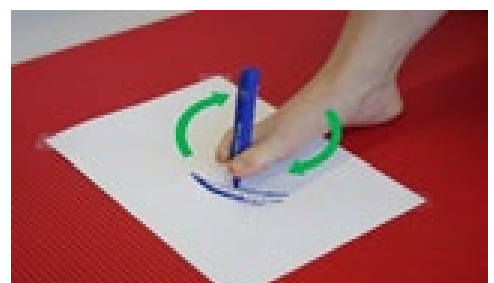
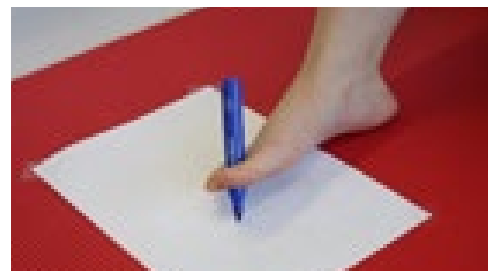
Hou de spanning tien tot zestig seconden aan.
Doe dat drie tot tien keer voor elke voet.

3. TEKEN MET JE VOETEN

Plak een papier vast op de grond. Plaats een pen tussen je grote en je tweede teen. Zet je hiel op de grond.

Beweeg je voet van links naar rechts en van rechts naar links.

Doe dat eerst één tot twee minuten lang en daarna drie tot vijf minuten.



4. VERPLAATS VOORWERPEN MET JE VOETEN

Leg een tiental kleine voorwerpen zoals kleurpotloden, knikkers of een handdoek op de grond. Ga achter de voorwerpen staan. Verleg de voorwerpen met je tenen. Wissel van voet.

Als alternatief kun je ook een knikker tussen je tenen nemen en die proberen in een bakje te gooien. Maak er een leuk spelletje van en plaats het bakje almaar verder. Speel het spel met twee en kijk wie de knikkers van de grootste afstand in het bakje kan gooien.

5. LOOP ELKE DAG 5 MINUTEN OP JE HIELEN

6. LOOP ELKE DAG 5 MINUTEN OP JE TENEN



7. BALANCEREN



Sta op één been (eventueel op een kussen). Begin met één minuut en bouw verder op tot vijf minuten.

8. EN NOG EEN KLEIN BEETJE CARDIO...



Hinkel vijf minuten afwisselend op je linker- en rechtervoet.