

## Spierversterkende oefeningen

Oefening 1		
O		<p><b>Doel:</b> Versterken kuitspieren.</p> <p><b>Houding:</b> Zittend met een dynaband op bank of bed.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Plaats de dynaband over de voorvoet en strek uw knie. Probeer de dynaband met uw voorvoet naar voren te duwen vanuit 90 graden stand van de enkel.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 4 maal 15 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Zorg dat uw knie gestrekt is.</p>
Oefening 2		
O		<p><b>Doel:</b> Versterken kuitspieren.</p> <p><b>Houding:</b> Staand met voeten tegenelkaar evt. bij de muur voor evenwicht.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Probeer met beide voeten op uw tenen te staan. Als u niet meer hoger kunt dan gaat u weer terug tot uw hielen de grond raken en vervolgens gaat u weer omhoog voordat u uw gewicht op uw hielen heeft gezet.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 4 maal 15 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Zorg dat uw gewicht op uw voorvoet blijft.</p>
Oefening 3		
O		<p><b>Doel:</b> Versterken kuitspieren.</p> <p><b>Houding:</b> Staand op 1 been evt. bij de muur voor evenwicht.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Probeer op uw tenen te staan. Als u niet meer hoger kunt dan gaat u weer terug tot uw hiel de grond raakt en vervolgens gaat u weer omhoog voordat u uw gewicht op uw hiel heeft gezet.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 4 maal 15 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Zorg dat uw gewicht op uw voorvoet blijft.</p>

Oefening 4		
O		<p><b>Doel:</b> Versterken kuitspieren.</p> <p><b>Houding:</b> Staand met uw voorvoeten op de eerste trap trede of een step.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Ga snel (binnen 2 seconden) op uw tenen staan op de rand van de eerste trap trede of step. Ga in deze stand op 1 been op uw tenen staan. Zak vervolgens heel langzaam (in 5 seconden) met uw hiel naar beneden tot u rek in uw kuit voelt. Vervolgens plaatst u uw andere voorvoet weer op de step en herhaalt u deze beweging door weer snel op uw tenen te komen staan, vervolgens op 1 been te komen staan en weer langzaam op 1 been te zakken.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 4 maal 15 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Zorg dat uw knie gestrekt blijft.</p>
Oefening 5		
O		<p><b>Doel:</b> Versterken Zijwaartse voetheffers (m. Peronei).</p> <p><b>Houding:</b> Zittend met uw onderbeen naar voren met de gehele voetzool op de grond.</p> <p><b>Uitvoering:</b> Probeer de voetzool als een halve maan zijwaarts omhoog te bewegen zodat u spanning voelt aan de zijkant van uw onderbeen. Houd dit vervolgens 5 seconden vast en leg vervolgens u voet ontspannen weer op de grond.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 4 maal 15 herhalingen.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Zorg dat uw knie ong. 45 graden gebogen is.</p>
Oefening 6		
O		<p><b>Doel:</b> Versterken voet en teenspieren (buigers).</p> <p><b>Houding:</b> Zittend</p> <p><b>Uitvoering:</b> Probeer met uw tenen een beweging te maken alsof u knikkers met uw tenen van de grond optilt.</p> <p><b>Intensiteit:</b> 3 maal 1 minuut.</p> <p><b>Aandachtspunt:</b> Zorg dat uw hiel op de grond blijft tijdens de oefening.</p>