

# Intrinsieke voetspieren trainen

## Oefeningen voor sterkere voeten

Je kunt deze oefeningen doen voor sterkere voeten thuis doen, als je klaar bent met werken, na het eten terwijl je tv kijkt of tijdens de lunch. En je kan ze zelfs doen terwijl je aan het werk bent.

### 1. Tenen uitrekken

Ten eerste is dit een eenvoudige beweging die je voeten 'wakker' maakt. Je doet dit als een warming-up.

- Ga in een comfortabele houding zitten en doe je schoenen en sokken uit.
- Til je voeten op en strek je tenen zo veel mogelijk uit en houd die houding 15 seconden vast. Ontspan en begin opnieuw. Voer drie herhalingen uit.

### 2. Op je tenen staan

Deze oefening dient **om je tenen, de spieren van je voeten en je hielen te versterken.**

- Til je hiel een beetje op, druk met je tenen op de grond (het beste is om dit op een kleed of een handdoek te doen) en houd die houding een paar seconden vast.
- Rust en herhaal dit tien keer.



### 3. Pak een potlood op

Deze oefening zal je verbazen, want het is niet zo makkelijk in het begin.

- Ga zitten in een stoel met je rug recht.
- Leg een potlood of een pen op de grond en probeer deze op te pakken met je tenen.
- Leg deze vervolgens weer terug op de grond, wacht een paar seconden en herhaal deze oefening.
- Doe twintig herhalingen.
- Beetje bij beetje kan je de dikte van de pennen verhogen.

## 4. Druk richting de grond

Je kan een handdoek of een elastische band gebruiken voor deze oefening.

- Pak de handdoek aan beide uiteinden vast met je handen.
- Plaats je voet in het midden van de handdoek (met je tenen).
- Trek met je armen en druk de doek met je voeten omlaag.
- Houd deze positie tien seconden vast, rust en herhaal. Doe tien herhalingen.



## 5. Pak een handdoek op

Dit is een andere goede oefening voor het sterker maken van je voeten.

- Leg een handdoek op de grond.
- Gebruik je tenen, pak de handdoek op en leg hem vervolgens weer terug (zodat de handdoek vouwt.)
- Spreid de handdoek vervolgens weer uit zoals hij in het begin laag.
- Voer deze oefening vijf keer uit.

## 6. Spreid je tenen

**Met deze techniek kan je de tenen strekken en versterken.** Het is erg makkelijk.

- Wanneer je uit de douche komt en je voeten droog zijn, plaats je je vingers tussen je tenen.
- Druk zachtjes en rust vervolgens. Herhaal dit vijf keer.
- Optioneel kun je ook gebruikmaken van teenspreiders, die ook worden gebruikt in nagelsalons.



## 7. Enkelstretches

Zodra je met de tenen en de onderkant van je voet hebt gewerkt, wordt het tijd om naar je kuiten en enkels te gaan.

- Je kunt je voet een paar seconden met de klok mee draaien en dan naar de andere kant draaien.
- Je kunt ook je tenen gebruiken om je voet heen en weer te draaien.
- Beweeg je voeten op en neer ... er zijn veel manieren om deze routine te voltooien.

