

Voetgymnastiek

Oefening 1



Uitgangshouding:

- Ga op de grond zitten. Leg de benen gestrekt op de grond.
- Ga op een stoel zitten met de benen afhangend.
- Ga bij een tafel staan waar u zich aan vast kunt houden, til een been iets op zodat de voet vrij komt van de grond.



Uitvoering:

Trek de voeten zo ver mogelijk naar u toe.
 Ga terug en strek de voeten zo ver mogelijk van u af.
 Houd de hielen hierbij in uitgangshouding a) op de grond.
 Doe dit in een rustig tempo.
 Herhaal dit 10 keer.

Variatie: Tegelijk één voet strekken en één voet naar je toe trekken.

Oefening 2



Uitgangshouding:

- Ga op de grond zitten. Leg de benen gestrekt op de grond.
- Ga op een stoel of tafel zitten met de benen afhangend.
- Ga bij een tafel staan waar u zich aan vast kunt houden.



Uitvoering:

Draai met beide voeten langzaam en vloeiend rondjes naar binnen.
 Herhaal 10 keer.
 Draai dan rondjes naar buiten.
 Herhaal 10 keer.
 Wissel vervolgens links met rechts af of vice-versa.
 In uitgangshouding a) kunt u ook beide voeten tegelijk draaien.

Oefening 3

Uitgangshouding:

Ga op een stoel zitten en leg het ene been met de enkel over de knie van het andere been.



Uitvoering:

Omvat met de hand de wreef van de voet en trek de voet naar je toe. Voel de spanning op de wreef.
 Houd 8 tot 10 tellen vast en laat weer los.
 Herhaal 5 keer. Wissel vervolgens van voet. Herhaal deze ook 5 keer.

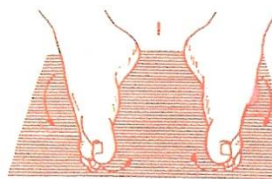
Oefening 4

Uitgangshouding:

Ga op een stoel zitten. Zet de voeten plat op de grond.

Uitvoering:

Beweeg de binnenzijden van de voeten omhoog en weer terug.
 Beweeg de buitenzijden van de voeten omhoog en weer terug.
 Herhaal 10 keer.



terug.

Oefening 5

Uitgangshouding:

Ga op een stoel zitten. Zet de voeten plat op de grond en leg knikkers voor u neer.



Uitvoering:

Pak met de tenen knikkers op en leg ze ergens anders weer neer.
Herhaal dit 5 tot 8 keer.
Wissel vervolgens van voet.

Oefening 6

Uitgangshouding:

Ga op een stoel zitten. Zet de voeten plat op de grond en



leg een handdoek voor u neer.

Uitvoering:

Grabbel met de tenen de handdoek naar u toe.
Herhaal dit 5 keer.

Oefening 7



Uitgangshouding:

Ga op één been staan.

Uitvoering:

- Strek de armen naar voren en probeer uw evenwicht te bewaren. Houd dit ca 1 tot 2 min. vol.
- Strek de arm aan dezelfde zijde als van het been waar u op staat volledig u uit naar boven en maak u zo langmogelijk (ook uw vingertoppen uitstrekken!) Wissel vervolgens arm en been om. Bouw ook dit uit naar 2 min. op één been kunnen staan zonder te veel te wiebelen in uw enkel.
- Doe de zelfde oefening maar nu met uw ogen dicht. Denkt u er om daar te gaan staan, waar u zich gemakkelijk aan iets vast kan grijpen mocht u uit balans raken

Elke dag van ons leven wordt bepaald door het gebruik van onze voeten. Een groot deel van alle mensen staat dagelijks rond zes uur al weer op de voeten. We verplaatsen onze voeten vaak meer dan tienduizend keer per dag. In een leven lopen we gemiddeld zeven keer de aarde om.

Tijdens hardlopen komt bij iedere landing een kracht van twee tot drie keer het lichaamsgewicht op de voet en de benen! Dat de belasting van onze voeten ook tijdens wandelen en de gewone dagelijkse bezigheden aanzienlijk is moge duidelijk zijn. Om er nu voor te zorgen dat onze voeten hun zware taak goed en levenslang aankunnen is extra verzorging met een aantal voetoefeningen gewenst. Op deze manier blijven de spieren en pezen in de voeten soepel en wordt de doorbloeding gestimuleerd. Juist voor mensen met diabetes en reuma is een goede conditie van de voeten en het bevorderen van de doorbloeding van groot belang.

Het advies is om uit de hierna uitgebeelde en opgesomde oefenvoorbeelden twee keer per week steeds vijf à tien oefeningen te kiezen en voorzichtig te beginnen met circa tien herhalingen per oefeningen. Het aantal herhalingen kan op den duur uitgebreid worden. Voer de oefeningen zoveel mogelijk blootsvoets uit, bijvoorbeeld op een matje, een andere tip is vóór de oefeningen de voeten even wat hoger te leggen om de circulatie te bevorderen.

Nog meer voorbeelden van voetgymnastiek zijn:

Rechttop staand:

- Voorvoet optillen, hiel aan de grond, voorvoet neerzetten.
- Hiel optillen, voorvoet aan de grond, hiel neerzetten.
- Op de tenen staan, op de hakken staan.
- Op de tenen lopen, op de hakken lopen.

In zit:

- De voeten rollen over een fles
- Tenen spreiden en sluiten.