

Huiswerk oefeningen voor enkelklachten level 3

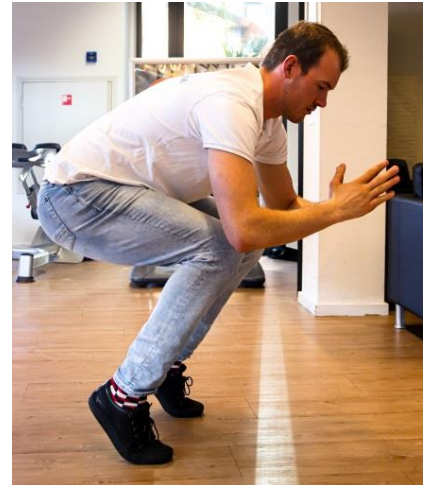
Oefening 1: Balans squat

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga in de squat positie staan. Ga vervolgens op de tenen staan, maar blijf in de squat positie staan. Zet de voeten weer plat neer en ga daarna gelijk weer op de tenen staan. Tijdens de hele oefening blijf je in de squat positie



Oefening 2: Opstap op tenen

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga met de tenen op de traptrede of een opstapje staan. Duw jezelf vervolgens met dat been omhoog en neem de hiplock positie aan. Let er op dat je tijdens de oefening op de tenen blijft staan. Houdt dit even vast en stap weer omlaag. Het standbeen blijft gedurende de hele oefening op de verhoging staan

Oefening 3: Calf raises één been

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Zoek een drempel of traptreden op. Ga vervolgens op de één been staan. Je mag voor het balans een steuntje vastpakken. Duw jezelf vervolgens omhoog op de tenen en laat je daarna weer rustig naar beneden zakken.



Oefening 4: Reversed calf raises

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga met de hakken op een drempel of traptrede staan. Vervolgens trek je je tenen zover mogelijk naar je toe (omhoog). Laat ze daarna weer rustig zakken naar begin positie. Bij deze oefening mag u een steuntje gebruiken voor het evenwicht.

Oefening 5: Lunge met kniehef op tenen

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga in de hiplock positie staan, op de tenen. Stap vervolgens naar voren en maak een lunge. Kom nu weer omhoog op het voorste been en ga naar de hiplock positie. Loop op deze manier verder naar voren. Blijf gedurende de hele oefening op de tenen staan



