

## Stabiliteitsoefeningen

**Oefening 1:** Deze oefening is voor het versterken van de voet-, enkel- en kuitspieren.



Loop 20 stappen op de tenen de kamer rond.

Denk hierbij aan op hoge hakken lopen met kleine pasjes.  
Herhaal dit 3 keer.

---

**Oefening 2:** Deze oefening is voor het versterken van de stabiliteit in de enkel.



Leg een opgerolde handdoek op de grond en ga op één been voor de handdoek staan.

Spring over de handdoek heen en sta direct stil waarbij de enkel in balans blijft. Spring achterwaarts weer terug.

Herhaal dit 10 keer per been.

---

**Oefening 3:** Deze oefening is voor het versterken van de stabiliteit in de enkel.



Leg een opgerolde handdoek op de grond en ga op één been voor de handdoek staan.

Spring over de handdoek heen en sta direct stil waarbij de enkel in balans blijft.

Herhaal dit 10 keer per been.

Variaties voor oefening 2 en 3: Laag en hoog springen of Dichtbij en ver springen

---

**Oefening 4:** Deze oefening is voor het versterken van de spieren van de tenen en de voetboog.



Deze oefening kan staand of zittend uitgevoerd worden.

Leg een handdoek op de grond en verfrommel deze met de voeten minimaal 10 keer.

Doe dit met beide voeten 1 keer.

---

**Oefening 5:** Deze oefening is voor het versterken van de spieren van de tenen en de voetboog.



Deze oefening kan staand of zittend uitgevoerd worden.

Leg 10 knickers op de grond. Pak met de tenen de knickers van de grond en leg ze in een bakje of verplaats ze.  
Doe dit met beide voeten 1 keer.

Variatie: Neem de tijd op hoe snel alle knickers van de grond af zijn. Probeer de volgende keer deze tijd te verbeteren.

Herhaal deze oefeningen dagelijks. Ze kunnen nog aangevuld worden met tanden poetsen op 1 been. (sta 's ochtends op uw ene en 's avonds op uw andere been. Probeer hierbij de voetboog licht hol te maken).