

# Oefeningen voor voeten en benen



Door voet en beenoefeningen versterk je de voetspieren, zorg je voor een soepelheid in de voetgewrichten en versterk je zwakke banden, pezen en korte voetspieren.

Door dit regelmatig 1 maal per dag of 3-4 maal per week te doen, bevordert je de bloedcirculatie en energiedoorstroming. Dat is ook prima tegen koude voeten en onderbenen.

Begin rustig, want ook voetspieren kan je overbelasten!

Het is beter om de oefeningen vaker en kort te doen dan één keer lang.

Voer de oefeningen staande uit.

1. Rechter voet met de hiel opgetild en de bal op de grond.

Draai een cirkel over de bal van de voet, waarbij je de draaiing in het enkelgewricht voelt.

Enkele keren naar buiten een cirkel maken en enkele keren naar binnen.

Doe vervolgens dezelfde oefening met de linkervoet.

2. Zet de voeten ongeveer 20 cm uit elkaar.

Breng je gewicht naar voren (op de voorvoet en de tenen).

Breng het lichaam nu recht omhoog (niet met de billen naar achteren).

Tijdens de inademing op de voorvoeten komen.

Met de uitademing de hele voet op de grond terugbrengen.

Doe deze oefening op je eigen ademritme.

Zorg, als dat nodig is, voor een steuntje in de vorm van bijvoorbeeld de rugleuning van een eetkamerstoel.

3. De linkervoet iets naar voren plaatsen.

Breng het gewicht naar voren door op de voorvoeten te gaan staan.

Breng het lichaam rechtstandig omhoog.

Vervolgens met beide voeten rustig op de hielen gaan staan.

Doe dit om en om en vervolg met de rechtervoet naar voren.

4. Voeten naast elkaar en rol beide voeten om en om af, alsof je op de plaats loopt.

De bal van de voet houdt contact met de grond.

Rol de hele voetzool af en voel de spieren bewust bewegen.

5. Plaats de voeten met de enkels tegen elkaar aan.

Til de tenen op en spreidt ze uit elkaar.

Plaats de gespreide tenen op de grond.

Houdt de enkels bij elkaar en voel de voetspieren.

Breng in deze houding de aandacht naar de grote teen.

Breng nu de grote tenen omhoog en terug op de grond.

Doe nu hetzelfde met de andere 4 tenen.

Deze oefening gaat groeifwijkingen aan de tenen tegen zoals hamertenen en tenen die over elkaar gaan liggen.

© Alice Mast, Pedicure/voetreflextherapeut