

# De Enkel *spierkracht versterkend*

Dit zijn oefeningen om de spieren rondom de enkel te versterken en stabiliteit op te bouwen. Voer alle oefeningen rustig uit en bouw geleidelijk op. Probeer de oefeningen in series uit te voeren en neem ongeveer een halve minuut rust tussen de series.

Wilt u spiermassa opbouwen, verzwaar de oefening met minder herhalingen in een serie. Wilt u het uithoudingsvermogen van de spieren trainen, gebruik minder gewicht met meer herhalingen. Zorg ervoor dat de oefeningen ten alle tijden veilig uitgevoerd worden.

Zorg voor de juiste omgeving. Let op de ondergrond, gebruik bijvoorbeeld een matje of een handdoek voor grond oefeningen en zoek een steunpunt voor oefeningen op 1 been. Draag comfortabele kleding, zodat u vrijuit kunt bewegen. Bij hevige pijn: stop met oefenen. Het kan zijn dat u de oefeningen niet goed uitvoert of dat de oefening niet geschikt is voor u. Succes!

## 1. CALF RAISES



**Uitgangshouding:** Zit

**Uitvoering:** Ga rustig op de tenen staan met gestrekte benen. Houd dit enkele seconden vast en zak daarna weer rustig naar de begin positie. Deze oefening kunt u ook met een lichte buiging in de knieën uitvoeren. U traint hiermee de kuitspieren.

**Aantal herhalingen:**

## 2. MET DE TENEN OVER EEN HANDDOEK KRUIPEN



**Uitgangshouding:** Zit

**Uitvoering:** Zit op een stoel en leg een handdoek op de grond. Probeer de handdoek met de tenen te pakken en kruip vervolgens zo over de handdoek heen. Hiermee versterkt u de spieren onder de voet.

**Aantal herhalingen:**

## 3. EVERSIE ENKEL



**Uitgangshouding:** Zit

**Uitvoering:** Beweeg de voet naar buiten, dit kunt u ook tegen weerstand doen met behulp van een dynaband. Hiermee traint u de spieren aan de buitenzijde van de enkel.

**Aantal herhalingen:**

## Spierkracht versterkend

---

### 4. INVERSIE ENKEL

---



**Uitgangshouding:** Zit

**Uitvoering:** Beweeg de voet naar binnen, dit kunt u ook tegen weerstand doen met behulp van een dynaband . Hiermee traint u de spieren aan de binnenzijde van enkel.

**Aantal herhalingen:**

---

## Stabiliserend

### 1. STAAN OP EEN BEEN



**Uitgangshouding:** Staand

**Uitvoering:** Ga op 1 been staan, het liefst met zo min mogelijk steun. Zorg dat u niet door de heup zakt en houd de knie licht gebogen. U kunt de oefening moeilijker maken door tegelijkertijd een dubbeltaak uit te voeren (tandenpoetsen, met een bal gooien). U traint hiermee uw balans en de samenwerking tussen verschillende spiergroepen.

**Aantal herhalingen:**