



Voeten, onze onderdanen waarmee wij iedere stap maken verdienen onze aandacht. Om deze sterk en soepel te houden de volgende oefeningen voor u.

## Beweegtips



- zittend op een stoel, voeten naar binnen draaien tenen naar elkaar, hakken naar buiten
- nu de tenen naar buiten brengen en hakken naar elkaar toe brengen



Handen tegen de muur en strek het lichaam op:

- kom op de voorvoeten staan en probeer dit 5 sec. vast te houden
- gaat dit goed, probeer dit dan een op één been



Zittend op een stoel en strek de benen naar voren.

- duw de tenen zo over mogelijk van je af en probeer dit 5 sec. vast te houden
- trek de tenen naar je toe en probeer dit 5 sec vast te houden.

zittend op een stoel en voeten van de grond:

- draai vanuit de enkels de voeten rond, ieder rondje een paar centimeter verder, recht en linksom

