STAANDE OEFENINGEN

Oefening 9

Ga rechtop in een ontspannen houding staan, uw benen dicht bij elkaar. Vervolgens gaat u op uw tenen staan en laat u daarna langzaam op uw voeten terugzakken.

Oefening 10

Ga met beide voorvoeten op een groot, stevig boek of ga op de onderste trede van een trap staan. Laat uw hielen vervolgens vijf centimeter zakken en ga weer terug omhoog.

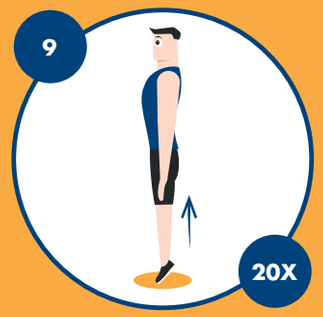
Oefening 11

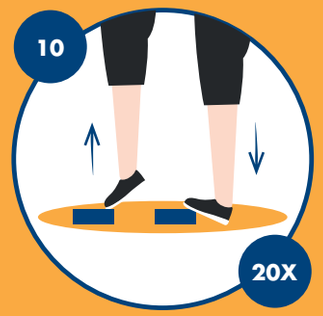
Sta rechtop, op uw tenen en neem enkele stappen. Herhaal dit een aantal malen. Neem tussendoor, wanneer dit nodig is, een korte pauze.

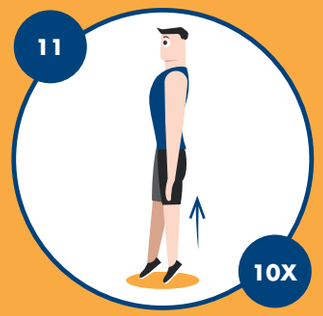
Oefening 12

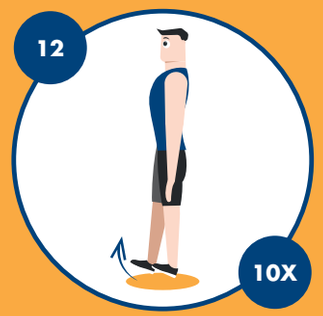
Sta rechtop, met uw voorvoet en tenen in de lucht. Neem nu enkele stappen terwijl u op uw hielen staat, herhaal dit enige malen. Ook nu kunt u, wanneer dit nodig is, tussendoor een korte pauze nemen.

Varodem® BV
Postbus 4717
6085 ZG Horn
T: 0475 589 302
F: 0475 582 779
E: info@varodem.nl
I: www.varodem.nl









VAR_oefeningen_042018

Varodem® oefeningen bij beenklachten

VARODEM®
The Compression Company

LIGGENDE OEFENINGEN

Oefening 1

Ga gestrekt op uw rug liggen en leg een (rol)kussen in uw knieholte. Beweeg nu met beide voorvoeten tegelijk naar uw lichaam toe (flex) en weer terug.

Oefening 2

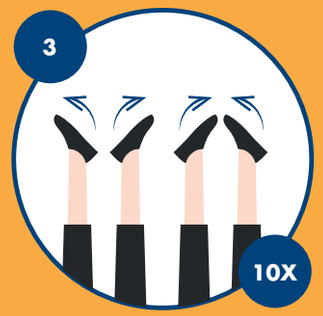
Trek nu uw voorvoeten afwisselend (om en om) naar uw lichaam toe. begin bijvoorbeeld eerst met uw rechtervoet en vervolgens u linkervoet.

Oefening 3

Laat nu uw voeten op het kussen liggen en draai uw voeten, vanuit uw enkel, afwisselend naar binnen en naar buiten.

Oefening 4

Vervolgens tilt u uw benen gestrekt en recht omhoog. Trek nu tien keer uw beide voorvoeten gelijktijdig naar u toe en daarna tien keer afwisselend de linker- en de rechtervoet.



ZITTENDE OEFENINGEN

Oefening 5

Neem plaats op een rechte stoel en plaats beide voeten plat op de grond. Til nu uw hakken op terwijl u de tenen op de grond houdt en zet nu voeten vervolgens weer neer.

Oefening 6

Plaats uw voeten weer plat op de grond. Til nu afwisselend uw linker en rechter voorvoet op terwijl u uw hak op de grond laat rusten.

Oefening 7

Houd met beide handen de rugleuning achter u vast. Duw uw benen vanuit de tenen naar boven waarbij uw voeten geheel los komen van de vloer, houdt uw benen een paar tellen in de lucht en laat uw benen dan langzaam zakken.

Oefening 8

Strek uw benen naar voren, enigzins uit elkaar gespreid en maak tien keer met uw voeten cirkelvormige bewegingen.