



**Wandeltrainersdag 6 april**

**Ronde 2 – Nr. 11**

**Voetentraining**

**Mette van der Ven**

**kWbn**

Koninklijke Wandel Bond Nederland

# Waarom deze workshop?

Veel mensen krijgen op een of ander moment last van hun voeten.

Blessures ontstaan als gevolg van het feit dat de belasting groter is dan de belastbaarheid.

Bekende blessures bij wandelaars zijn hielspoor, achillespeesklachten, knieproblemen, verstuikte enkel, peesplaatirritaties en tenen die klachten veroorzaken (hamerteen, klauwteen, hallux valgus).

# Doelstelling van deze workshop

Deze workshop tracht meer inzicht te geven in het ontstaan van voetproblemen en oefeningen ter voorkoming van klachten of behandeling van blessures.

Er worden oefeningen aangereikt die de voetspieren sterker maken.

# Stellingen

1. Voetklachten zijn niet definitief
2. Zooltjes zijn symptoombestrijding
3. (Nieuwe) Schoenen kunnen je klachten verergeren
4. Door je voeten te blijven trainen behoudt je gezonde en pijnvrije voeten

# Oorzaken Blessures

- Aanleg
- Verkeerde belasting
- Overbelasting
- Trauma
- **Ontstaan door schoeisel**  
(nieuwe wandelschoenen, stijve schoenen, schoenen die te veel corrigeren, inlegzooltjes/corrigerende zooltjes)

*en vaak een combinatie van factoren*

# Oefeningen, schoeisel & trainingsopbouw

- Wandelscholing
- Houdingscorrecties
- Blootvoets lopen
- Voetoefeningen en voetentraining
- Geleidelijk progressief belasten
- Advies bij aanschaf nieuwe schoenen

# Voetoefeningen

## Doel:

1. Voetspieren en voetboog sterker maken
2. Loopscholing: midden - en voorvoetlanding
3. Enkels sterker maken

# Circuit met voetoefeningen

1. Balansoefening op kussen
2. Tenen oefening
3. Touwtje springen
4. Voeten kantelen
5. Oefening met doek
6. Calf raise en calf raise met draai
7. Hallux Valgus oefening
8. Tennisbal rollen



# Tenslotte

Probeer om voetproblemen en blessures te voorkomen door voeten mee te trainen. Gezonde voeten zijn getrainde voeten!

**“Get low Feel free and Perform Top”**



Mette van der Ven

[info@barefootfitness.nl](mailto:info@barefootfitness.nl) / [www.barefootfitness.nl](http://www.barefootfitness.nl)