

## Is dit 'n apie in my huis of is dit net sterk BabaGim-voete?

Marinda Botha

Ek het nou al verskeie kere op my 18 maande oue seuntjie afgekom waar sy hande te min is vir alles wat hy op een slag wil doen en waar hy dan sommer sy voete en tone inspan. Ek was verstom oor sy vaardighede met sy voete, want dis beslis nie iets wat ek vir hom geleer het nie. Ek was so gelukkig om hom al 'n paar keer op kamera vas te vang en deel dit graag.



Inkleur....



Ek vang die linte sommer met my tone ook!



Tone, hou bietjie die tandeborsel vas ek het my hande vir ander dinge nodig!

Die mens se voet bestaan uit 26 bene en ongeveer 100 spiere en ligamente. Om dus hierdie voetjies op so 'n manier te gebruik moet ongelooflike inspanning en vaardigheid verg. Ek het gaan oplees en gevind dat baie van die fisiese terapie wat vir sterk voetspiere aanbeveel word, alreeds in die BabaGim-program ingesluit word. Geen wonder hul voete word so slim en sterk dat dit soos hande gebruik kan word nie!

Die aktiwiteite wat aanbeveel word is onder andere:

1. Gebruik 'n vadoek om, om jou voetsool te sit en die voet en tone te strek. Maak seker die tone word verteruggestrek. Ontspan die voet tussen elke strek. [Soortgelyk aan BabaGim 2 se massering in Week 1.](#)
2. Gebruik 'n rubberband om jou tone om weerstand te bied wanneer jy jou tone punt en dan weer oop strek. [Weer BabaGim 2: Week 1 se massering: die reflekse wat so met die mammas stoei wanneer ons die voete oop masseer en die tone strek.](#)
3. Loop kaalvoet oor verskillende teksture of rol jou voete op iets soos albasters. [BabaGim 2: Week 5 se voet oopvryf en gebruik van teksture behoort hier die voetspiere verder te oefen.](#) En natuurlik beveel ons mos kaalvoet loop aan!
4. Strek jou kuite om van die ekstra spanning ontslae te raak. Jou voete dra baie gewig en ekstra spanning in die kuite kan maak dat jy snaaks trap en jou voete seer raak. [BabaGim se kuitstrekke is dus hier veeldoelig.](#)
5. Sit op 'n stoel en rol jou kaal voet op 'n gholfbal om 'n goeie voetmassering te kry en spiere te versterk. Probeer om op en af in sirkels te beweeg om die massering effektief te maak. [In BabaGim 2: Week 1 maak ons lekker sirkel masseer bewegings onder daai voetjies.](#)
6. Sit jou vingers tussen jou tone en sper hulle wyd oop, masseer elke toon op ekstra spanning in die tone te verlig. [BabaGim 2: Week 1; Melk melk melk daai toontjies mammas!](#)

Nou weet ek darem dat dit nie 'n apie is wat hier rondhol nie, maar 'n BabaGim-sterk-voete-seuntjie!

## Bronnelys

<http://www.parenting.com/article/diy-physical-therapy-foot-massage>

[http://www.youtube.com/watch?v=D-n8G\\_V24uw](http://www.youtube.com/watch?v=D-n8G_V24uw)

<http://www.sportsinjuryclinic.net/rehabilitation-exercises/lower-leg-ankle-exercises/strengthening-exercises-foot>

<http://www.realsimple.com/health/fitness-exercise/workouts/4-foot-exercises-00000000013639/index.html>



**p** : 011 888 5434 **m** : 082 301 5860 **f** : 086 618 9038 **e** : institute@babygym.co.za  
53 8th Street Linden, Johannesburg, 2195 . PO Box 44389 Linden, Johannesburg, 2104

[www.babygym.co.za](http://www.babygym.co.za)