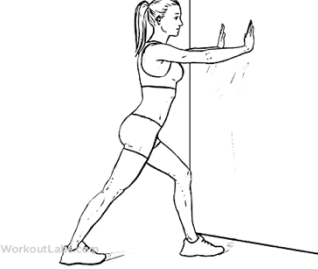
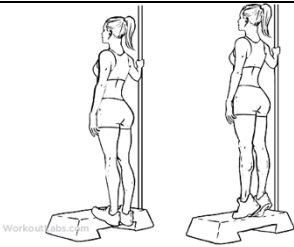


Hielspoor

Doe elke oefening 40 seconden met daarna 20 seconden rust, herhaal dit 3 maal.

+31 6 4186 5408
www.fysio-scheveningen.nl
@annejeen@fysio-scheveningen.nl

Oefening	Uitleg	Plaatje
Rekken grote teen buiger	- Leg de pijnlijke voet over de knie van het andere been; - Trek met gelijke hand de grote teen naar de knie; - Hierbij mag de enkel volledig mee buigen. - N.B. Probeer de rek aan de onderkant van uw voet te voelen.	
Kuit rekken	- Ga met de handen tegen de muur staan en zet een grote stap naar achter met één voet; - Zet de hak op de grond en duw de heupen <u>verend</u> naar voren. - N.B. hou constant de hak op de grond.	
Calve raises (volledige beweging)	- Ga staan op beide benen met de voeten op schouderbreedte; - Ga op de tenen staan en zak weer naar beneden voorbij horizontaal. - N.B. Zak zo diep mogelijk door en strek zo hoog mogelijk op.	
Foam rollen kuit	- Leg beide kuiten op de foamrol; - Steun met gestrekte armen op de handen; - Duw de voeten weg en trek weer in waardoor de rol onder de benen doorrolt. - N.B. Dit kan pijnlijk zijn, dat is niet erg	