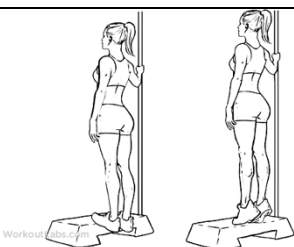
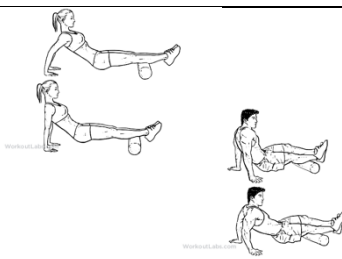
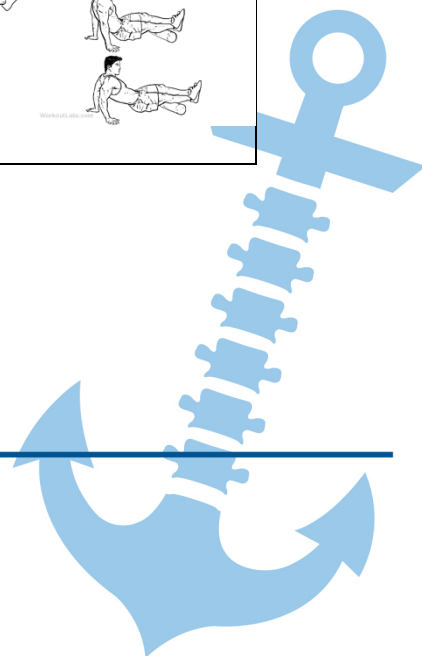


Achillespees Tendinopathie

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

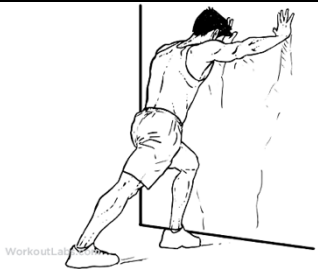
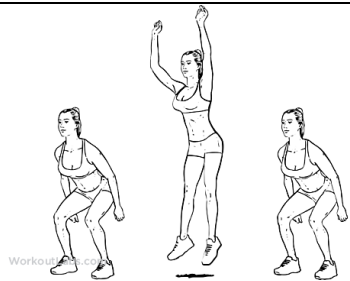
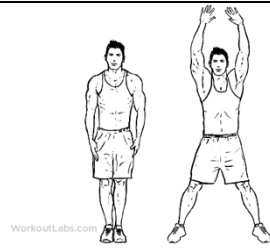
Oefening	Uitleg	Plaatje
Rekken kuit	- Ga met de handen tegen de muur staan en zet een grote stap naar achter met één voet; - Zet de hak op de grond en duw de heupen <u>constant</u> naar voren. - N.B. hou constant de hak op de grond.	
Childs pose	- Ga op de knieën zitten met de wreef van de voet plat op de grond, billen rusten op de hielen en de armen liggen gestrekt naar voren; - Duw de billen verend op de hielen waardoor de enkels platter op de grond komt te liggen.	
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	



Achillespees Tendinopathie

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 kuit	- 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>constant</u> naar voren. - N.B. hou constant de hak op de grond.	
Jump Squats	- Ga staan in de squat positie; - Strek explosief uit omhoog waardoor de voeten van de grond komen; - Land en vang op door in te zakken naar de squat positie.	
Jumping jacks	- Ga staan met de voeten op schouderbreedte en de handen langs het lichaam; - Spring en zet de benen naar buiten, breng tegelijkertijd de armen omhoog; - Spring opnieuw en kom in de basis positie terug.	
Single leg calve raises	- Ga staan op het aangedane been; - Haak de andere voet achter dit been; - Breng de hak snel omhoog (1 sec) en langzaam omlaag (4 sec) -	