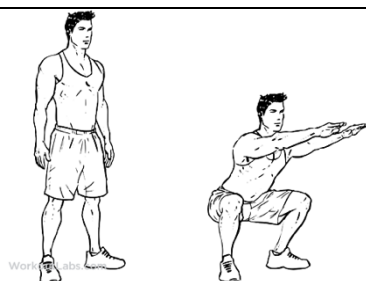
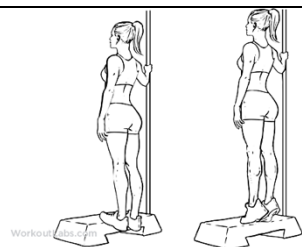
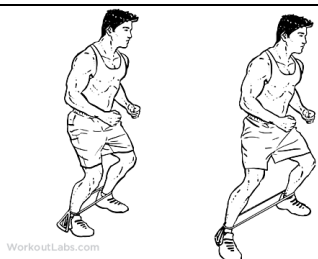
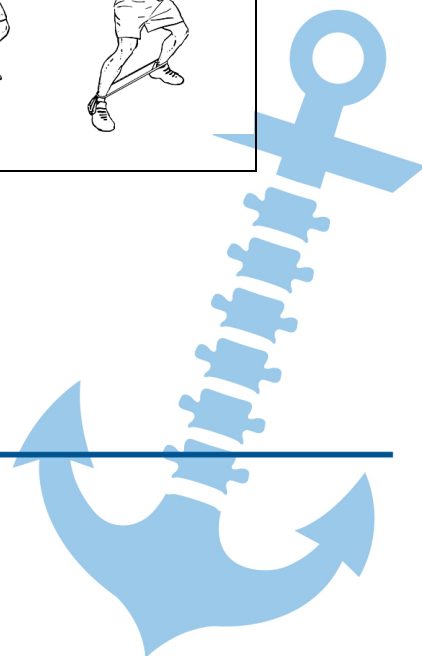


Enkel Inversietrauma

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

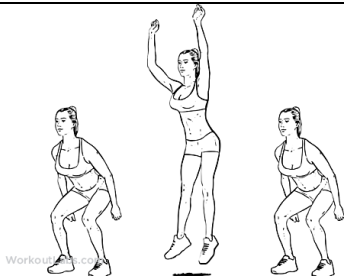
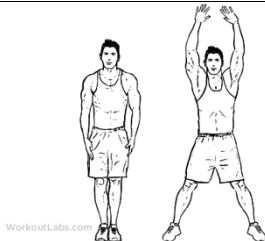
Oefening	Uitleg	Plaatje
Fietsen	- Laat de benen op een ontspannen manier rondgaan, 60 rondes per minuut (RPM); - Doe dit op een relaxt tempo en weerstand;	
Squats	- Zet de voeten op schouderbreedte; - Zak door de knieën met de billen naar achteren en de rug recht; - Zak door tot de knieën ongeveer 90° zijn; - Strek de benen tot het lichaam weer recht is.	
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.	
Side Steps	- Ga in een squat positie staan; - Neem vijf stappen zijwaarts; - Probeer het gewicht op de hielen te plaatsen. - N.B. Blijf de hele oefening in dezelfde squat positie (diepte)	



Enkel Inversietrauma

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
Doorwandelen / Joggen	- Buiten wandelen met een goed tempo (5km/h) - Als het gaat, elke 3^e minuut joggen (6-8 km/h)	
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.	
Side Jogs	- Doe kleine zijwaartse pasjes heen en weer, 2 rechts en 2 links. - N.B. Deze oefening is lastig uit te leggen en is makkelijker via het instructiefilmpje	