

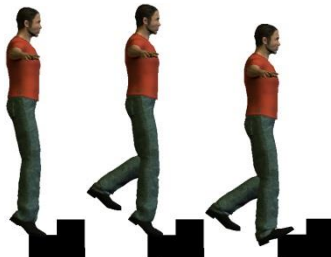
1. Uitgangshouding
Stand, knieën gestrekt.
Uitvoering
Tenenstand op beide voeten. Til nu het niet aangedane been van de grond. Zak langzaam door op het aangedane been. Enzovoort.

Herhalingen:	
Series:	



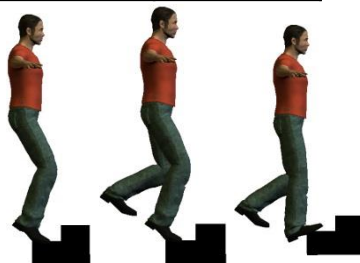
3. Uitgangshouding
Stand, voorvoeten op traptrede.
Uitvoering
Tenenstand op beide voeten. Til nu het niet aangedane been op. Zak langzaam door op het aangedane been. Enz

Herhalingen:	
Series:	



5. Uitgangshouding
Stand.
Uitvoering
Plaats uw voet zijwaarts en buig deze knie. Zorg dat beide voeten vooruit wijzen. Het gewicht komt op het zijwaarts geplaatste been.

Herhalingen:	
Series:	



4. Uitgangshouding
Stand, beide handen tegen de muur. Benen in schredestand.
Uitvoering
Duw, van het achterste been, de voorvoet in de grond zodat de kuit aanspant. Houdt dit 6 sec. vast. Rek hierna de kuit door de hak op de grond te zetten, de knie gestrekt te houden en het gewicht naar het voorste been te verplaatsen. Houdt de rek 10 sec. vast.

Herhalingen:	
Series:	



2. Uitgangshouding
Stand, knieën licht gebogen.
Uitvoering
Tenenstand op beide voeten. Til nu het niet aangedane been op. Zak langzaam door op het aangedane been. Enz.

Herhalingen:	
Series:	



5. Uitgangshouding
Schredestand.
Uitvoering
Houdt het achterste been licht gebogen. Duw, van het achterste been, de voorvoet in de grond zodat de kuit aanspant. Houdt dit 6 sec. vast. Rek hierna de kuit door de hak op de grond te zetten, de knie licht gebogen te houden en het gewicht op het achterste been te houden. Houdt de rek 10 sec. vast.

Herhalingen:	
Series:	



Oefenfolder Achillestendinopatie



FysioMaatwerk Zilverpark
Lugteren 39
5237 JV 's-Hertogenbosch
073-6429572
denbosch@fysiomaatwerk.nl
www.fysiomaatwerk.nl

