

OEFENINGEN :

STRETCHEN ACHILLESPEES, KUITSPIER, ACHTERSTE DIJSPIEREN

Deze oefeningen worden 3 x /d gedurende 10 à 20 min. uitgevoerd, of als onderhoudstherapie 1x / w.

1. Sta met de voeten op het hellend vlak, de knieën gestrekt en de rug gesteund tegen de muur.
Dagelijks verplaatst men de voeten iets korter naar de muur toe zodanig dat men na verloop van 1 week 8 cm is opgeschoven.
2. In deze houding de romp voorwaarts buigen, doch er goed voor zorgen de knieën gestrekt te houden. Om het evenwicht niet te verliezen kan met gerust met de handen op de stoel steunen.
3. Na de oefening een ijszakje op de 10-tal com boven de hielen leggen gedurende 5 à 10 min.

