

Rekoefeningen

Oefening 1

O			<p>Doel: Rekken (kuitsspieren).</p> <p>Houding: Staand met uw handen steunend tegen de muur.</p> <p>Uitvoering: Strek 1 been naar achteren, houd uw voetzolen plat op de grond. Beweeg uw heupen naar voren zodat u spanning oppervlakkig in uw kuit voelt en houd dit 15 seconden vast.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 4 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw achterste knie tijdens deze oefening gestrekt is.</p>
---	---	---	---

Oefening 2

O			<p>Doel: Rekken (kuitsspieren).</p> <p>Houding: Staand met uw handen steunend tegen de muur.</p> <p>Uitvoering: Zet 1 been iets voor de ander, houd uw voetzolen plat op de grond. Zak door uw knieën alsof u met uw billen op uw achterste hiel wil gaan zitten. Stop als u spanning diep in uw kuit voelt en houd dit 15 seconden vast.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 4 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw knie tijdens deze oefening licht gebogen is.</p>
---	--	--	---

Oefening 3

O			<p>Doel: Rekken (kuitsspieren).</p> <p>Houding: Zittend met dynaband op bank of bed.</p> <p>Uitvoering: Plaats de dynaband over de voorvoet en strek uw knie. Houd vervolgens uw voet ontspannen en trek met de dynaband uw voorvoet naar u toe tot u spanning in uw kuit voelt en houd dit 15 seconden vast.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 4 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Probeer uw enkel te ontspannen en houd uw knie gestrekt.</p>
---	---	---	---

Oefening 4

O			<p>Doel: Rekken (voetstrekkers).</p> <p>Houding: Zittend met het been gestrekt op bank of bed.</p> <p>Uitvoering: Strek uw voet en uw tenen zover mogelijk naar voren tot u spanning aan de voorzijde van uw onderbeen voelt, houd dit 15 seconden vast.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 4 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw knie tijdens deze oefening gestrekt is.</p>
---	---	---	---