

ACHILLESPEES-OEFENINGEN

Excentrische oefeningen:

2 maal per dag 3 maal 15 gestrekt

2 maal per dag 3 maal 15 gebogen knie

Totaal: 180 maal per dag

- a. De oefeningen **mogen licht pijnlijk zijn.**

De techniek van de oefening:

1. Gestrekt been. Ga op de tenen staan, met de belasting op het niet-geblesseerde been (linker afbeelding). Til het niet-geblesseerde been op, zodat u op het geblesseerde been staat. Houd het geblesseerde been gestrekt en zak langzaam door (6-8 seconden) tot de hak lager dan de voorvoet komt (middelste afbeelding). Er wordt nu kracht geleverd terwijl de kuitspieren worden opgerekt (excentrische belasting). Plaats het niet-geblesseerde been weer op de trap en ga op de tenen staan, waarbij de kracht door het niet-geblesseerde been wordt geleverd. Herhaal deze beweging 15 keer, 3 series, 2 maal per dag.
2. Licht gebogen knie (rechter afbeelding; de gehele oefening lang in dezelfde hoek houden!!). Voer de oefening op dezelfde manier uit met een gebogen knie. Herhaal ook deze beweging 15 keer, 3 series, 2 maal per dag.
3. Voor en na de oefening de kuitspieren rekken (op 2 manieren, met gestrekt- en gebogen been); 3 maal 8 seconden ieder.



De hoeveelheid tijd die u ermee kwijt bent, is niet meer dan 2 maal 10 minuten per dag (per been).

De oefeningen kunnen verzawaard worden door het dragen van een rugzak met gewicht.