

## Rekoefeningen voor de kuit (m. soleus en de m. gastrocnemius) en de pees plaat (fascia plantaris)

### Oefening 1

*Uitgangshouding:* Ga op een stoel zitten. Zet de voeten plat op de grond.

*Uitvoering:* Schuif de voet zo ver mogelijk plat over de grond naar achteren.

Houd 15 tellen vast en ga weer terug. Let erop dat de hiel op de grond blijft.

Herhaal de oefening 3 keer.



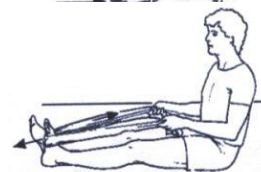
### Oefening 2

*Uitgangshouding:* Ga op de grond zitten. Leg de benen op de grond.

Sla een handdoek om de voorvoet.

*Uitvoering:* Trek de voet naar je toe totdat je spanning voelt in de kuit. Houd deze stand goed vast m.b.v. de handdoek. Tot er een treksensatie aanwezig is. Hierbij heb je rek op de peesplaat.

Herhaal de oefening 3 keer.



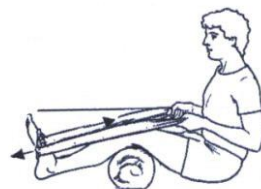
### Oefening 3

*Uitgangshouding:* Ga op de grond zitten. Plaats een kussen onder de knie.

Sla een handdoek om de voorvoet.

*Uitvoering:* Trek de voet naar je toe totdat je spanning voelt in de kuit. Houd deze stand goed vast m.b.v. de handdoek. Tot er een treksensatie aanwezig is. Hierbij heb je veel rek op de peesplaat.

Herhaal de oefening 3 keer.



### Oefening 4

*Uitgangshouding:* Ga voor een muur staan en zet met één been een stap naar voren. Houd het achterste been gestrekt. Zet de handen op schouderhoogte tegen de muur.

*Uitvoering:* Het lichaamsgewicht rust op het achterste been. Beweeg het lichaam als een plank naar voren, totdat de hiel omhoog komt. Trek dan de hiel naar achteren in de grond. Tot er een treksensatie aanwezig is.

Houd 15 tellen vast, ontspan en kom vanuit deze stand op de tenen omhoog en zet de armen hoger tegen de muur. Houd dit ook 15 tellen vast.

Herhaal de oefening 3 keer.



### Oefening 5

*Uitgangshouding:* Ga voor een muur staan en zet met één been een stap naar voren. Buig het achterste been. Zet de handen op schouderhoogte tegen de muur.

*Uitvoering:* Het lichaamsgewicht rust op het achterste been. Beweeg het lichaam als een plank naar voren, totdat de hiel omhoog komt. Trek dan de hiel naar de grond. Tot er een treksensatie aanwezig is. Houd 15 tellen vast en ontspan.

Herhaal de oefening 3 keer.



### Oefening 6

*Uitgangshouding:* Ga met de voeten op de onderste traprede staan en laat de hielen over de rand hangen.

*Uitvoering:* Verplaats het lichaamsgewicht iets naar voren zodat de hielen naar beneden worden geduwd. Voel daarbij de spanning in de kuitspieren. Tot treksensatie aanwezig is. Houd 15 tellen vast en kom weer terug.

Herhaal de oefening 3 keer.



**Voor een goed resultaat, raden wij u aan deze oefeningen 2x daags uit te voeren.**