

Oefening stretch rechter achillespees en kuitspier



Zet uw handen met gestrekte armen tegen een muur en breng de rechter voet ver naar achter en houd beide voeten loodrecht ten opzichte van de muur. Leun nu voorzichtig naar voor tot u een aangename

rekingspijn voelt ter hoogte van de kuit van het rechter been. Herhaal deze beweging 12 x 5 sec.



Indien u meer de achillespees zelf wilt stretchen doet u dezelfde beweging waarbij u de rechter knie plooit en tijdens het stretchen naar voor geplooid houdt. Dit lijkt eenvoudig maar vergeet enige oefening. U moet erop letten dat u bij het naar voor leunen de achterste knie gebogen houdt. Ook deze beweging herhaalt u 12 x 5 sec.



Een alternatief om de achillespees te stretchen is om uw rechter voet dicht tegen een muur te plaatsen met het contact van u tenen zo hoog mogelijk tegen deze muur. De linker voet plaatst u iets naar achter met de voet loodrecht in de richting van de muur. Daarna leunt u naar voor waarbij u een stretch zult voelen in de voorste achillespees. Ook deze oefening kunt u 12 x 5 sec herhalen.



Voor een laatste alternatieve oefening om de achillespees te stretchen heb u een trap of kleine ladder nodig. Hierbij gaat u op de onderste trede staan met beide voeten halverwege de trede.

Daarna laat u zich zakken naar onder waarbij u een stretch zult voelen in beide achillespees. U houdt deze stretch 5 sec aan en duwt u daarna terug omhoog waarbij u vooral het minst overbelaste been gebruikt. Ook deze oefening kunt u 12 x herhalen.

Hierbij de link voor het filmpje:

<https://www.youtube.com/watch?v=jYK7VxOnYgk>

Je kan ook een filmpje van deze oefeningen terugvinden op

onze website: www.chiropractor-desimpele.be onder

de rubriek "chiropraxie" -> oefeningen ->

stretch achillespees en kuitspier



www.chiropractor-desimpele.be

Hoonakkerdreef 19
8791 Beveren-Leie
056/755.754

Mercatorstraat 49 bus 5
9100 Sint-Niklaas
03/777.85.20