Rekkingsoefeningen bovenbeenspieren

PODOTHERAPIE
DE MEIERIJ

Hieronder treft u een aantal oefeningen aan om de spierkracht van de kuiten te verbeteren. De oefeningen kunt u niet alleen doen wanneer u een blessure hebt opgelopen, maar ook ter preventie van een nieuwe blessure. Met een korte beschrijving is steeds aangeven hoe, hoelang en hoe vaak een bepaalde oefening moet worden uitgevoerd.

<u>Rekken van de bovenbeenspieren (voorzijde)</u>

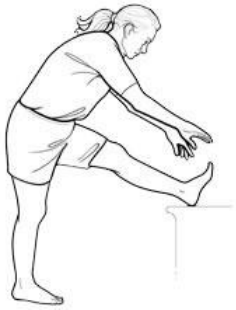
- Ga goed rechtop staan en houd jezelf vast met je linkerhand aan bv. een stoel
- Breng je rechtervoet richting je bil en trek deze met je rechterhand nog verder aan waardoor er rek ontstaat aan de voorzijde van het bovenbeen
- Houd deze rek vast (niet veren)
- Let op: buig hierbij niet naar voren maar houd je romp rechtop

Duur 15-20 seconden, daarna 10-20 seconden rust. Doe dit 3 keer.

<u>Rekken van de hamstrings (achterzijde)</u>

- Ga goed rechtop staan
- Leg je linkerbeen op een verhoging, bv. een stoel
- Zet je rechtervoet recht naar voren
- Buig voorover richting de linkervoet zodat er rek ontstaat op de hamstrings en houd deze rek vast
- Zet vervolgens je rechtervoet naar buiten gedraaid en buig weer voorover richting je linkervoet en houd deze rek vast

Duur 15-20 seconden, daarna 10-20 seconden rust. Doe dit 3 keer.



Bij veranderingen, vragen of onduidelijkheden neem altijd contact op met uw podotherapeut via telefoon 0413-470058 of via mail: info@podotherapiedemeierij.nl