Rekkingsoefeningen kuitspieren

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 lange kuitspieren</u>

- Maak met de rechtervoet een stap naar voren, zover dat de linker hak net niet van de vloer los komt
- De linkerknie blijft gestrekt
- Verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet, en druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond
- Plaats eventueel de handen tegen een muur (niet veren)
- U voelt rek bovenin de kuit

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

<u>Rekken van de korte kuitspieren</u>

- Ga met de twee voeten op een verhoging staan
- Zet de rechter voet op de rand van de verhoging op de tenen
- Laat de rechter hak naar beneden zakken (niet veren)
- U voelt rek laag in de kuit

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

<u>Rekken van de korte kuitspieren</u>

- Maak met de linkervoet een kleine stap naar voren
- Houd het lichaamsgewicht op het rechterbeen
- Buig zowel de linker- als de rechterknie
- Houd de rechterhak op de vloer
- U voelt rek laag in de kuit

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

<u>Rekken van de lange kuitspieren (passief)</u>

- Neem plaats op een stoel of de grond en houdt het rechterbeen gestrekt
- Neem een handdoek en haal die onder de voet door, zodat u de uiteinden vast kan pakken
- Haal nu de uiteinden naar u toe zodat u de rek in uw kuiten voelt

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