

*Let op! Bij iedere oefening mag u pijn voelen als dit maar niet boven de 4 – 5 pijn score komt.  
(schaal 0 geen pijn, 10 extreem veel pijn).*

## Warming-up begin van de dag

### Oefening: Strecken van de voet

Stap 1: Neem plaats op een stoel of een verhoging.

Stap 2: Hef vervolgens uw been omhoog zodat er geen contact plaats vindt met de grond.

Stap 3: Begin positie is het uit strekken van de voet zover als u kunt.

Stap 4: Vervolgens brengt u hierna uw voet rug naar u toe zodat de tenen recht omhoog staan. Hierbij voelt u rek komen op de kuitspieren.

Video: [https://youtu.be/-sO\\_YMi66uk](https://youtu.be/-sO_YMi66uk)



### Oefening: Rollen met een balletje

Stap 1: Pak een tennisbal of een andere balletje die u thuis heeft.

Stap 2: Plaats vervolgens de bal op de grond en zet uw voet boven op de bal zonder schoeisel. U hoeft er niet op te gaan staan.

Stap 3: Beweeg vervolgens met uw voet naar voren en naar achteren en behoud de druk op de bal. U masseert als het waren d.m.v. de bal de onderkant van u voet.

Stap 4: Doe dit bij beide voeten en u kunt deze oefening zo vaak doen als u wilt.

Stap 5: Op de plaats waar je de pijn voelt, daar moet je de bal plaatsen en rollen.

Video: <https://youtu.be/OgzenbJu27M>



## Oefeningen voor de rest van de dag

### Oefening: rekken met een handdoek

Stap 1: Plaats een opgerolde handdoek onder de bal van uw voet.

Stap 2: Pak de handdoek aan beide uiteinde vast en trek deze voorzichtig naar u toe.

Stap 3: Nu voelt u rek in de kuitspieren. Houdt dit 15 – 20 sec vast en herhaal dit 3 keer.

Stap 4: Herhaal dit voor beide voeten. U kunt deze rekoefening ieder dag meerdere malen uitvoeren.

Video: <https://youtu.be/FFu4MHfVUuo>



## Oefening: Rekken van de kuit

- Stap 1: Zoek een vast punt waar u met beide handen kracht tegen kan zetten. Bijvoorbeeld een muur.
- Stap 2: Plaats beide handen tegen het vaste punt en stap met een voet achteruit en de ander vooruit.
- Stap 3: Zorg ervoor dat bij het achterste been de hak aan de grond blijft.
- Stap 4: Wanneer u de rek minder goed voelt in uw kuit kunt u het achterste been verder naar achter plaatsen. De knie moet gestrekt blijven en de hak aan de grond.

Video: <https://youtu.be/YgVwll36YKA>



## Oefening: Calf raises (achillespees rekken)

- Stap 1: Ga met beide voeten met de bal van uw voet op een trap trede staan.
- Stap 2: Zorg ervoor dat u een vast punt kunt vastpakken, zoals de trapleuning.
- Stap 3: Zak nu langzaam met uw hak naar onderen. U voelt nu rek in uw kuit. Houdt dit 15 – 20 sec vast en herhaal dit 3 keer.
- Stap 4: Wilt u de oefening zwaarder maken, dan kunt u deze oefening uitvoeren op één been.

Video: <https://youtu.be/bctOIS-Nvco>



## Oefening: Hamstring rekken

- Stap 1: Strek het ene been voor u uit en houdt het been gestrekt met de tenen omhoog en de hak op de grond.
- Stap 2: Buig vervolgens uw andere been.
- Stap 3: Buig het bovenlichaam langzaam naar voren. U voelt nu rek in het uitgestrekte been, in het dijbeen en in de kuit. Houdt de strekking 10 - 15 seconden vast en herhaal dit 3 keer.
- Stap 4: Doe vervolgens hetzelfde voor het andere been.

Video: <https://youtu.be/WQj5J5ysal>

