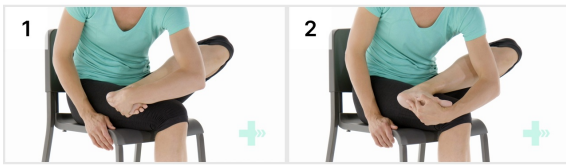


2 Sets / 1 Herh / 30 s vasthouden

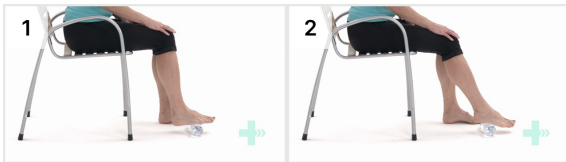
1. Fascia plantaris rekken



Ga rechtop op een stoel zitten. Leg uw aangedane voet over de knie van uw andere been.
Gebruik uw hand aan dezelfde kant om met uw palm en vingers het topje van uw teen vast te pakken.
U dient uw palm aan de onderkant van uw teen te plaatsen en uw vingers om de hiel van uw voet heen.
Trek uw tenen naar achteren richting uw kin.
Uw enkel mag mee naar achteren richting uw kin bewegen.
Zorg ervoor dat uw voet in een neutrale houding blijft en deze niet mee omhoog beweegt richting uw lichaam.
U hoort nu een rekking in de zool van uw voet te voelen.
Houd deze positie vast.

2 Sets / 1 Herh / 1 min duur

2. Plantaire fascia mobiliseren met ijsfles



Vul een fles met water en vries deze in. Wikkel de fles in een handdoek en leg deze op de grond. Rol met uw voetzool over de fles om ontstekingsverschijnselen te verminderen en weefsels licht te rekken.

2 Sets / 1 Herh / 30 s vasthouden

3. Plantaire fascia rek in stand tegen de muur (junior)



Ga rechtop staan met je gezicht naar een muur.
Plaats de tenen van je aangedane been op de muur.
Hou je hak op de grond.
Houd je knie recht en breng je heupen naar de muur.
Je moet een strekking voelen langs de achterkant van je kuit.
Houd deze positie vast.

3 Sets / 1 Herh / 30 s vasthouden

4. Kuitspier rekken (m. gastrocnemius)



Zet beide handen op de muur en zet één voet voor de voet die u wilt rekken. Let op dat uw voeten op een comfortabele afstand uit elkaar staan, waarbij uw tenen recht vooruit wijzen. Houd uw achterste been recht en gestrekt en leun naar voren naar de muur waarbij uw voorste knie buigt. U zou hierbij een rek moeten voelen in het middelste gedeelte van uw kuit.

5. Soleus rekken

Ga rechtop staan met uw gezicht naar een muur.
 Stap met uw aangedane been naar achteren.
 Houd uw hak op de grond en uw tenen naar voren gericht.
 Buig uw voorste en achterste knie een beetje.
 Uw achterste hak mag van de grond komen.
 Plaats indien nodig uw handen op de muur voor evenwicht.
 Breng gewicht op uw hakken.
 U hoort een rek te voelen in het onderste deel van uw kuit.
 Houd deze positie vast.



3 Sets / 10 Herh

Towel Toe Curls**6. Towel curls**

Leg een handdoek op de vloer. Zet uw voet plat op de handdoek. Pak de handdoek vast met je tenen door ze om de handdoek te krullen. Til de handdoek op met je tenen.

