

Rekoefeningen

1 Kuitspieren

Ga met twee benen naast elkaar staan en zet met het niet geblesseerde been een stap naar voren, zo ver dat de hak van het geblesseerde been niet van de vloer los komt; die knie blijft gestrekt. Zorg dat de voeten recht naar voren staan. Verplaats het gewicht naar het voorste been en duw de heupen naar voren. Hou deze houding 8 seconden vast. Herhalingen: 3



2 Diepe kuitspieren

Neem dezelfde houding aan als bij de vorige oefening. Nu wordt echter het achterste been gebogen in plaats van gestrekt. Hou ook deze positie 8 seconden vast. Herhalingen: 3



3 Excentrisch

Ga op een kleine opstap staan (bijvoorbeeld de onderste traptrede) met alleen de bal en de voorvoet van de voet. Ga op de tenen staan en laat daarna de hiel langzaam zakken tot de kuit op rek komt. Hou deze positie 8 seconden vast en til de hiel daarna weer rustig op zodat u weer op de tenen staat. Herhalingen: 10

