

Hersteloefeningen - Zweepslag

De oefeningen zullen zich vooral op drie punten richten: kracht, rekken, en coördinatie.

Rekken van de korte kuitspieren



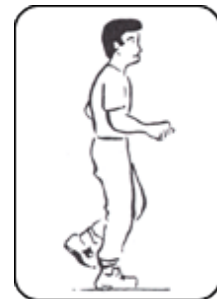
- kniel met de rechterknie op de vloer.
- laat de linker oksel op de linkerknie rusten.
- druk de linkerknie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer loskomt (niet veren).

U voelt rek laag in de kuit.

Duur 15-20 seconden.

Daarna 10-20 seconden rust.

Doe dit 3 keer.



Start van functionelere oefeningen

- Op de plaats joggen gedurende 2 minuten.

Kracht- en coördinatioefeningen



- op de plaats springen van het ene been op het andere been.
- langzaam steeds bredere sprongen maken t/m schaatspringen.
- de sprongen kunnen ook op twee benen en in voor-achterwaardse richting worden gemaakt.
- ga rechtop op het geblesseerde been staan. Zet af met dit been en spring recht omhoog. land op het geblesseerde been en blijf gedurende 3 seconden in evenwicht op dit been staan. dit kan ook op twee benen worden uitgevoerd.