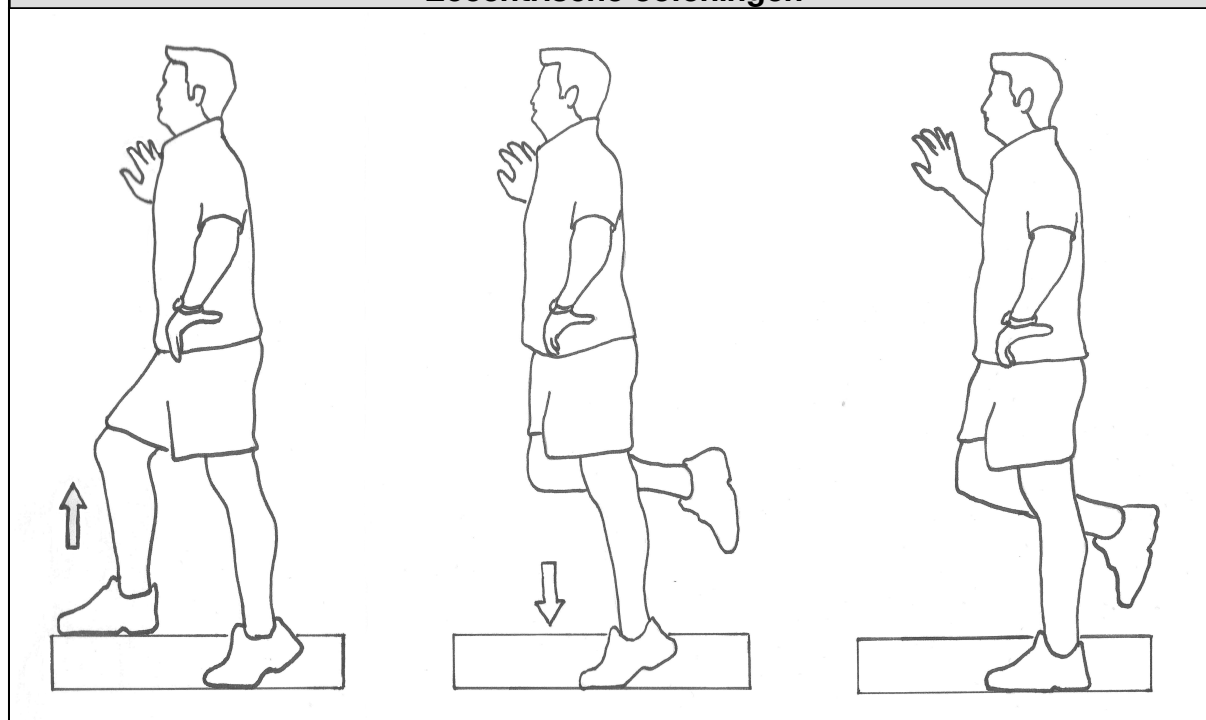


## Oefenschema achillespeesinsertie (hiel)

### Algemene regels:

- de reeks oefeningen moeten **élke dag 2 maal** worden uitgevoerd gedurende **minimum 12 weken**
- lichte **pijn is normaal bij het starten** met dit schema
- als na verloop van tijd de oefeningen vlot zonder pijn kunnen worden uitgevoerd , mag de intensiteit worden verhoogd (bv: gewichten toevoegen (in handen of rugzak), meer herhalingen,...)

### Eccentrische oefeningen



We beschrijven de oefeningen voor de linker voet. Voor de rechter voet voer je de stappen gewoon omgekeerd uit.

Ga met de rechter zijde langs de onderste trede van de trap staan of langs een bankje.

Plaats je hand tegen de muur of trapleuning om je evenwicht te houden.

Zet de rechter voet vlak op de trap en duw je met dit been op tot je met de linker voet op de tenen staat. Duw je dus niet op met de linker voet.

Hef de rechter voet nu op en steun volledig op de linker voet terwijl je hiermee nog steeds op de tenen staat.

Laat de hiel van de linker voet nu **heel langzaam** zakken tot op de grond.

Voer **3 reeksen van 15 herhalingen** uit (45 oefeningen). Als beide hielen pijnlijk zijn, kan je de reeksen afwisselend links en rechts uitvoeren.