

HIELPIJN

TRAINING VAN DE PEESPLAAT



- Plaats de bal van je grote teen op de rand van de onderste traptrede
- Plaats een opgerolde handdoek onder je grote teen, waardoor deze in een licht gestrekte positie komt te staan
- Til je hiel volledig omhoog in 3 tellen, en blijf 2 tellen staan
- Laat de hiel in 3 tellen volledig zakken
- Doe deze oefening 1x per dag in 3 setjes van 12 herhalingen, met 1 minuut rustpauzes
- Wanneer mogelijk, en zonder pijn: na 2 weken 4x10 met rugzak gevuld met boeken op rug
- Na 4 weken: 5x8, rugzak verzwaren
- Doe deze oefening 6 tot 12 weken
- Let op: is de oefening bij begin te zwaar, doe dan deze oefening met 2 benen.

