

Excentrische Oefeningen bij achillestendinopathie

Oefening 1

Sta hoog op de tenen en met gestrekte knie op het aangedane been. Buig langzaam door de enkel waarbij spanning op de kuit blijft (excentrische contractie). Kom na volledig doorzakken in de enkel met het andere been (concentrische contractie) weer tot strek. Herhaal de oefening zoals hierboven beschreven.



Oefening 2

Sta hoog op de tenen en met gebogen knie op het aangedane been. Buig langzaam door de enkel waarbij spanning op de kuit blijft (excentrische contractie). Kom na volledig doorzakken in de enkel met het andere been (concentrisch) weer tot strek. Herhaal de oefening zoals hierboven beschreven.



Oefening 3 (en 4)

Idem als oefening 1 (en 2) maar nu met een verzwaarde rugzak.

