

### Instructie excentrische oefentherapie achillespees (2<sup>e</sup> fase)



Stand op beide voeten op een verhoging, bv. de onderste traprede



Tenenstand op beide voeten



Nu wordt het niet aangedane been gebogen



Langzaam op het aangedane been doorzakken



Eindigen met stand op beide voeten en terug naar de uitgangspositie (figuur 1)

**Maak 3 series van 10 → 15 herhalingen (waarna telkens 15 seconden rust).  
Dit geheel 3 → 5 x per dag herhalen.**