

Oefening 1



1. Zit of lig met de benen gestrekt vooruit
2. Trek de tenen naar u toe
3. Duw vervolgens de tenen van u af

Sets									
Herhalingen									
Rust (s)									

Oefening 2



1. Zit of lig met de benen gestrekt vooruit
2. Trek uw tenen naar u toe
3. Strek de knie, door de knieholte in de opgerolde handdoek te drukken

Sets									
Herhalingen									
Rust (s)									

Oefening 3



1. Zit of lig met de benen gestrekt vooruit
2. Buig de knie en sleep de hak over de ondergrond

Sets									
Herhalingen									
Rust (s)									

Oefening 4



1. Zit of lig met de benen gestrekt vooruit
2. Trek de tenen naar u toe
3. Hef vervolgens uw aangedane been met gestrekte knie

Sets									
Herhalingen									
Rust (s)									

Oefening 5



1. Ga op een (hoge) stoel zitten
2. Leg een handdoek onder de voet van het aangedane been
3. Schuif de voet zo ver mogelijk naar voren en vervolgens zo ver mogelijk naar achteren door de knie te strekken en te buigen

Doe deze oefening op een gladde ondergrond

Sets									
Herhalingen									
Rust (s)									

Oefening 6



1. Ga zitten op een stoel
2. Ga afwisselend op uw hakken en tenen staan

Sets									
Herhalingen									
Rust (s)									

Oefening 7



1. Ga zitten op een stoel
2. Strek de knie van het aangedane been
3. Zorg ervoor dat het bovenbeen op de stoel blijft

Sets									
Herhalingen									
Rust (s)									

Notities:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

