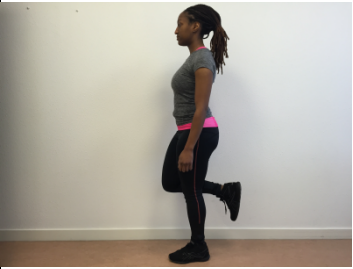





Oefeningen knie

Stabiliserende oefeningen.

Oefening 1	
O	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
	<p>Doel: Verbeteren stabiliteit van de knie.</p> <p>Houding: Staand.</p> <p>Uitvoering: Ga op 1 been staan, houdt deze gestrekt, houdt dit vervolgens 10-15 seconden vast. Doe dit ook met uw andere been. Wissel uw been weer en doe dit nu met een licht gebogen knie (ong. 30 graden), houdt deze positie ook weer 10-15 seconden vast en doe dit vervolgens weer met het andere been.</p> <p>Intensiteit: 5 maal links en rechts 10-15 seconden vasthouden. Maak de oefening moeilijker door uw ogen te sluiten.</p> <p>Aandachtspunt: De oefening mag niet pijnlijke zijn.</p>
Oefening 2	
O	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
	<p>Doel: Versterken bovenbeenspieren.</p> <p>Houding: Staand.</p> <p>Uitvoering: Spring naar voren, land op 1 been met licht gebogen knie, probeer deze positie 10 seconden vast te houden. Doe dit vervolgens met uw andere been.</p> <p>Intensiteit: 5 maal links en rechts. Maak de oefening moeilijker door zijwaarts of achterwaarts te springen of door uw ogen te sluiten net voor het landen.</p> <p>Aandachtspunt: De oefening mag niet pijnlijk zijn.</p>