

KNIE

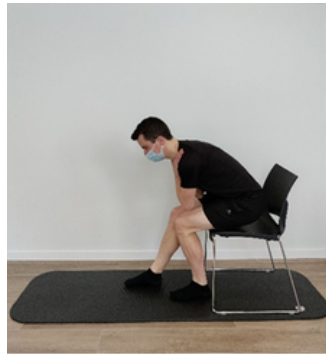
Doe elke oefening in 3 reeksen van 15 herhalingen.



Strek je been volledig uit vanuit zit op een stoel.

Zet het been dat je wilt trainen dicht tegen je stoel, de andere zet je iets verder weg.

Ga rechtstaan. Hierdoor ga je meer gaan werken met het eerste been.



Ga met 1 been uitgestrekt zitten. Probeer je handen niet te gebruiken en zo traag mogelijk te gaan zitten. Rechtstaan mag op 2 benen

SQUAT

Met je armen uitgestrekt en voeten op schouderbreedte uit elkaar, buig door je benen en sta recht.

! Knieën niet voorbij tenen, zitvlak goed naar achteren.



KNIE

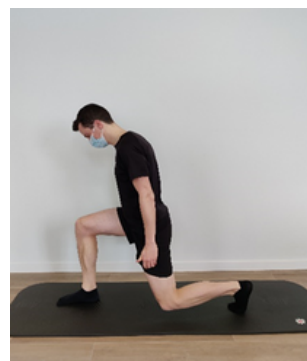
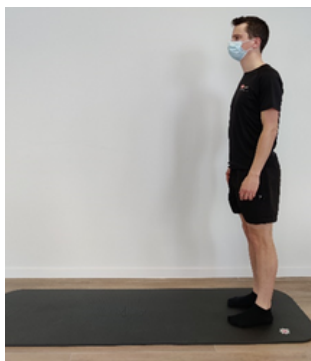
Doe elke oefening in 3 reeksen van 15 herhalingen.



ZIJWAARTSE SQUAT

Ga met de voeten op schouderbreedte staan. Stap zijwaarts uit en zak naar beneden. Voorkom dat je romp zijwaarts overhelt, hou deze recht zoals bij een gewone squat. Duw jezelf omhoog en terug naar binnen vanuit de hielen..

LUNGES
Zet één been naar voren tot spreidstand. Ga de voorste knie buigen en probeer met de achterste knie de grond te tikken. Ga daarna weer rechtstaan.



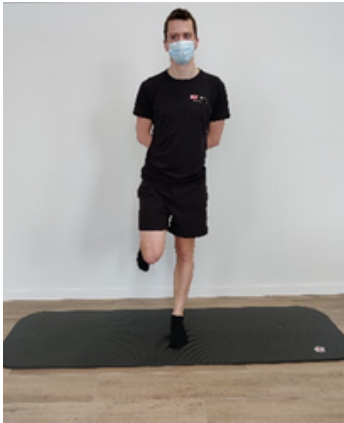
Op een trapje, laat je je zo traag mogelijk zakken naar beneden op één been. Zorg dat je je knie goed plooit is en dat je de grond met je tegenovergestelde hiel tikt. Duw jezelf omhoog vanuit de hiel.

BRIDGING
Ga op je rug liggen, knieën gebogen en voeten plat op de grond. Til je heupen van de grond en breng je romp naar boven. Zak rustig terug naar de vloer.



KNIE

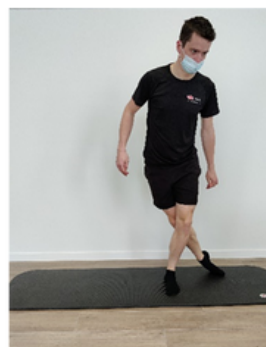
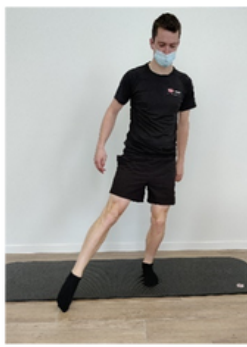
Doe elke oefening in 3 reeksen van 15 herhalingen.



STABILISATIE

Blijf zolang mogelijk op één been staan, met de knie van de ondersteunende been licht gebogen.

Tip: doe dit dagelijks, doe dit bijvoorbeeld telkens als je je tanden poetst



Sta op één been, knie licht gebogen. Tekent en vierkant op de grond met de tegenovergestelde voet.

STRETCHING

Hou de positie minimaal 15 seconden aan.

QUADRICEPS = DIJBEEN

Neem je hiel vast en trek deze naar achteren zoals op de foto.

Duw je bekken naar voren, sta mooi recht.

Probeer je knieën dicht bij elkaar te houden.

Je voelt de stretch op de voorkant van je dijbeen.



HAMSTRINGS

Ga in langzit zitten op de grond. Probeer je tenen aan te tikken terwijl je knieën volledig gestrekt blijven zitten.

Je voelt de stretch op de achterzijde van je benen.

