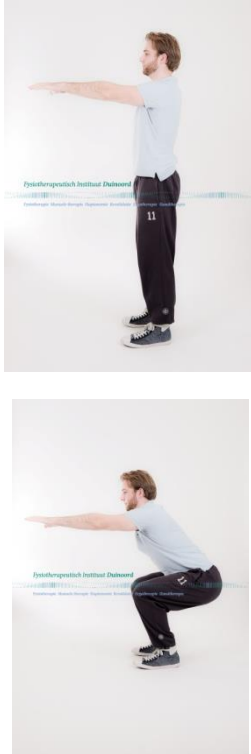
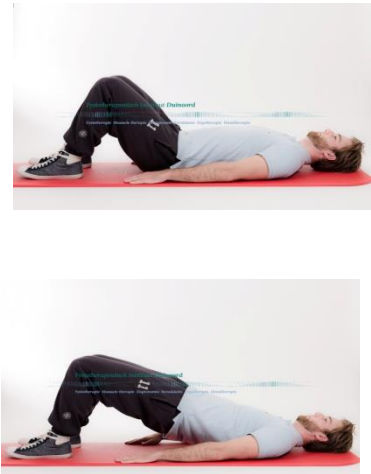




## Oefeningen voor de benen

<p>Squat</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p>Instructie</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• U staat met beide voeten met een vuistbreedte afstand naast elkaar.</li><li>• U zakt met de billen naar achter, alsof u op een stoel gaat zitten. Hierbij komen de knieën niet voorbij de tenen.</li><li>• U zakt door tot de bovenbenen evenwijdig staan aan de grond.</li><li>• Vervolgens strekt u zich weer op, tot u weer in de begin positie staat.</li><li>• 3 series van 25 herhalingen</li></ul>
<p>Bekken heffen</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ga met uw rug plat op de grond liggen en zet de voeten plat op de grond, met de knieën in een hoek van 90 graden gebogen.</li><li>• Hef het bekken van de vloer, waarbij deze in een rechte lijn komt te liggen met de knieën en de heupen.</li><li>• Trek de navel in tijdens het bewegen.</li><li>• 3 series van 15 herhalingen</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Alternatief 1:  U kunt, terwijl het bekken hoog is, het ene been over het andere leggen.</li><li>• Alternatief 2:  U kunt, terwijl het bekken hoog is, één been uitstrekken. Wissel en vervolgens het andere been uitstrekken.</li><li>• 3 series van 15 herhalingen</li></ul>
<p>Tenen stand</p> 		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ga met de voorvoet op een verhoging staan, zoals een trap of een stepje.</li><li>• Laat de hielen zakken naar de grond</li><li>• Ga vervolgens vanuit deze positie op de tenen staan.</li><li>• 3 series van 15 herhalingen</li></ul>

<p>Uitstappen</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sta met beide benen naast elkaar op heup breedte.</li> <li>• Stap met het linker been uit naar voren en plaats deze voor u op de grond.</li> <li>• Zak vervolgens door de knieën, waarbij uw voorste knie naar voren gaat en de achterste knie richting de grond.</li> <li>• De voorste knie komt niet voorbij de tenen en de achterste knie raakt de grond niet. Het bovenlichaam blijft verticaal ten opzichte van de grond.</li> <li>• Stap hierna terug naar de beginpositie.</li> <li>• 3 series van 15 herhalingen</li> </ul>
<p>Been strekken</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Start zittend in een stoel.</li> <li>• Strek vervolgens één been uit, waarbij het onderbeen horizontaal komt te staan.</li> <li>• Laat het been langzaam weer zakken, terug naar de beginpositie en herhaal dit.</li> <li>• 3 series van 15 herhalingen</li> </ul>