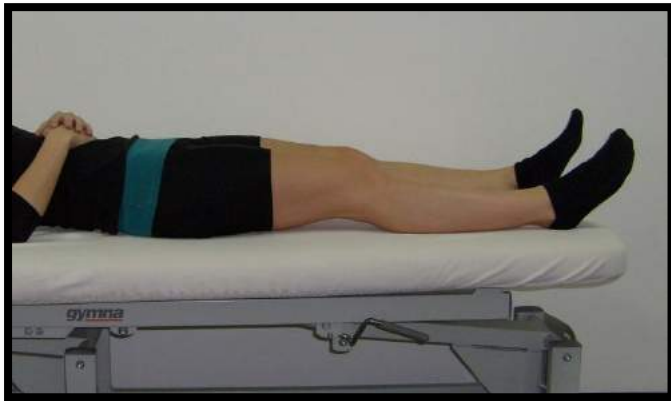
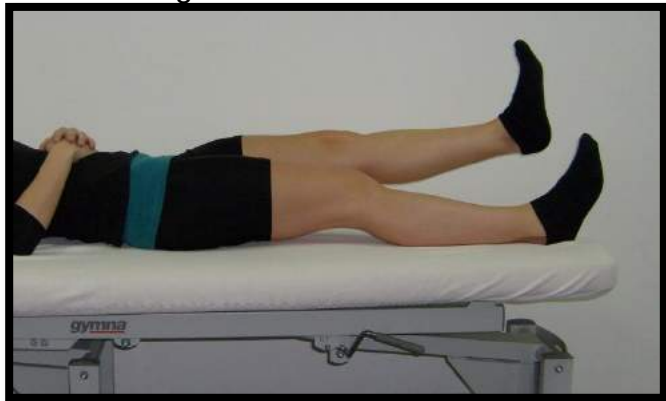


Oefening 1: Begin houding



Eind houding



Straight leg raising

Uitgangshouding: Ga op de grond, een bed of een bank zitten/liggen. Leg de benen gestrekt op de grond, een bed of een bank.

Uitvoering: Til uw been gestrekt langzaam 20 cm met de tenen naar u toe omhoog en ga weer langzaam omlaag. Herhaal dit 10 keer, neem even rust en doe dit dan nog twee keer.

Frequentie: **3 series van 15 herhalingen**

Afhankelijk van de pijn.

Oefening 2: Begin houding



Eindhouding



Leg extension

Uitgangshouding: Ga zitten op de rand van een stevige tafel.

Uitvoering: Strek langzaam uw been zo ver mogelijk met de tenen naar u toe. Laat langzaam uw been weer zakken. Herhaal dit 15 keer, neem even rust en doe dit dan nog twee keer.

Frequentie: **3 series van 15 herhalingen.**
Afhankelijk van de pijn.

Oefening 3: Begin houding



Tafel afhangen

Uitgangshouding: Ga zitten op de rand van een stevige tafel.

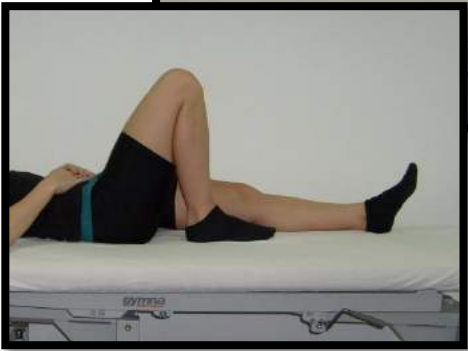
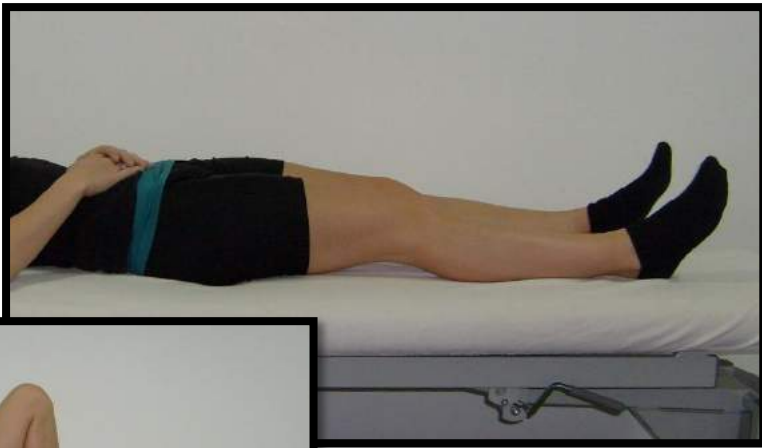
Uitvoering: Laat de onderbenen ontspannen 30 seconden bungelen. Neem even rust en doe dit dan nog twee keer. Binnen de pijngrens.

Frequentie: **5 series van 30 seconden.**

Eind houding



Oefening 4: Begin houding

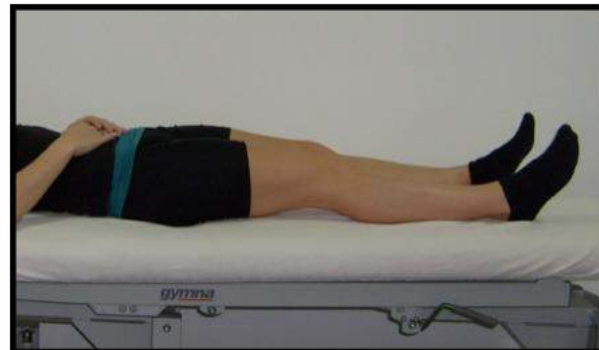


Van buig naar strekken (ondersteund)

Uitgangshouding: Ga op de grond, een bed of een bank zitten/liggen. Leg de benen gestrekt op de grond, een bed of een bank.

Uitvoering: Breng het aangedane been met de hak over de onderlaag richting de bil. Tot de pijngrens. Leg vervolgens het been met de hak over de onderlaag weer naar de gestrekte positie. Herhaal dit 15 keer.

Frequentie: **3 series van 15 herhalingen.**



Eind houding



Oefening 5:

Squat (tegen de muur)

Uitgangshouding: Stand met beide benen naast elkaar.

Uitvoering: Door beide knieën zakken tot 90 graden. Knieën niet over de tenen buigen!! Rug recht! Bij pijn: minder ver doorzakken.

Frequentie: **3 series van 15 herhalingen.**



Oefening 6:

Lunge

Uitgangshouding: Een been naar voren plaatsen en een been naar achter (flinke spreidstand).

Uitvoering: Door het achterste been zakken (knie richting de grond brengen). Zorg dat het voorste been niet over de tenen buigt! Rug recht!

Frequentie: **3 series van 15 herhalingen.**

Oefening 7: Begin houding



Step up

Opstapje 15 cm

Uitgangshouding: Ga voor een opstapje van 15 cm. staan.

Uitvoering: Stap met het aangedane been 15 keer op en af.

Frequentie: **3 series van 15 herhalingen.**

Eindhouding



Oefening 8: Begin houding



Tik zij

Uitgangshouding: ga op een opstapje staan van 15 cm.

Uitvoering: Tik met het niet aangedane been 15 keer de grond aan de zijkant aan.

Frequentie: 3 series van 15 herhalingen.

Eind houding



Oefening 9:



Stand 1 been

Uitgangshouding: stand op 1 been.

Uitvoering: Blijf 15 seconden staan op het aangedane been.

Frequentie: **4 series van 15 seconden.**

Oefening 10:



Stand 1 been met balansverstoringen

Uitgangshouding: stand op 1 been

Uitvoering:

- zwaai met het andere been van voor naar achter,
- maak een cirkel met het andere been,
- staan met 1 oog dicht op aangedane been,
- idem met 2 ogen dicht,
- tik met het niet-aangedane been voor- achter- links en rechts aan.... etc.

Frequentie: **4 series van 15 herhalingen.**

Oefening 11: Begin houding



Eind houding



Schaatspas

Uitgangshouding: Ga op het linker been staan.

Uitvoering: Spring zijwaarts naar het rechter been blijf **5 sec.** staan en spring dan weer terug naar het linker been. Herhaal dit 15 keer.

Frequentie: **3 series van 15 sprongen.**

Oefening 12: Begin houding



Omhoog springen

Uitgangshouding: Staan met beide benen naast elkaar.

Uitvoering: Zet af met beide benen en spring omhoog. Land vervolgens op het aangedane been. Blijf **5 sec.** staan en herhaal dit 15 keer.

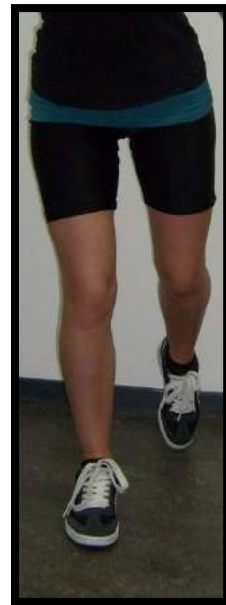
Frequentie: **3 series van 15 sprongen.**



Oefening 13: Begin houding



Eind houding



Uitvalspas

Uitgangshouding: Staàn met beide benen naast elkaar.

Uitvoering: Zet af met beide benen, spring naar voren en land op het aangedane been.

Blijf zo 5 sec. staan en herhaal dit 15 keer.

Frequentie: 3 series van 15 herhalingen.

Oefening 14: Begin houding



Eind houding



Stand op een been en doorzakken

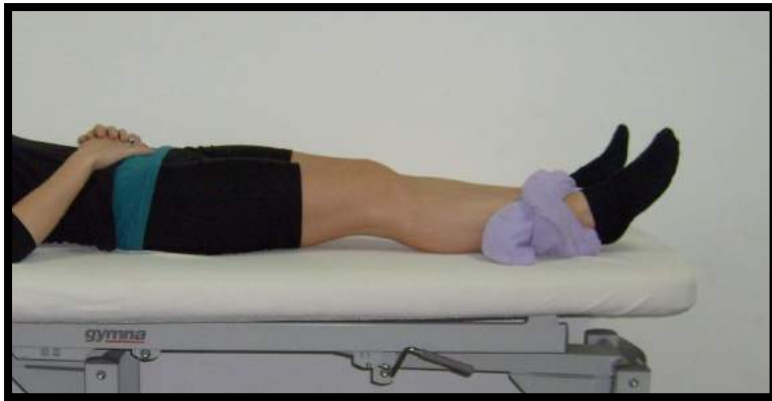
Uitgangshouding: Sta op het aangedane been.

Uitvoering: Zak rustig, gecontroleerd door tot ongeveer 60 graden. Kom vervolgens terug in de beginpositie.

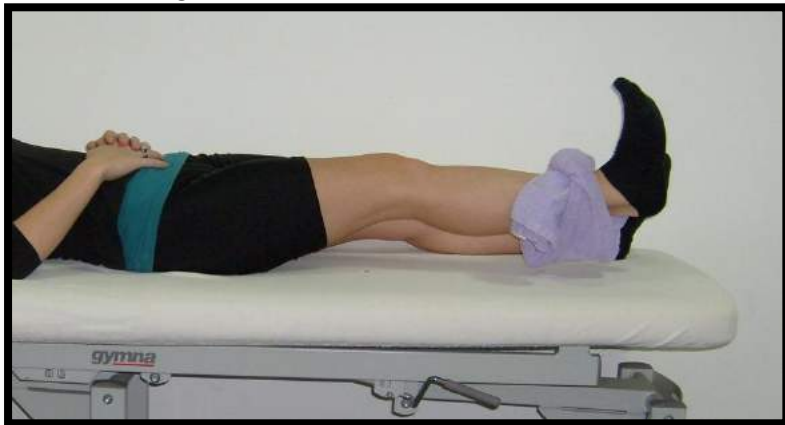
Frequentie: **3 series van 15 herhalingen.**

Oefening 15:

Begin houding



Eindhouding



Straight leg raising met 1 tot 2 kilogram gewicht.

Uitgangshouding: Ga op de grond, een bed of een bank zitten/liggen. Leg de benen gestrekt op de grond, een bed of een bank.

Uitvoering: Til uw been gestrekt langzaam 20 cm met de tenen naar u toe omhoog en ga weer langzaam omlaag. Herhaal dit 10 keer, neem even rust en doe dit dan nog twee keer.

Frequentie: **3 series van 15 herhalingen.**

Oefening 16:



Squat

Uitgangshouding: Stand met beide benen naast elkaar.

Uitvoering: Door beide knieën zakken tot 90 graden. Knieën niet over de tenen buigen!! Rug recht! Bij pijn: minder ver doorzakken.

Frequentie: **3 series van 15 herhalingen.**