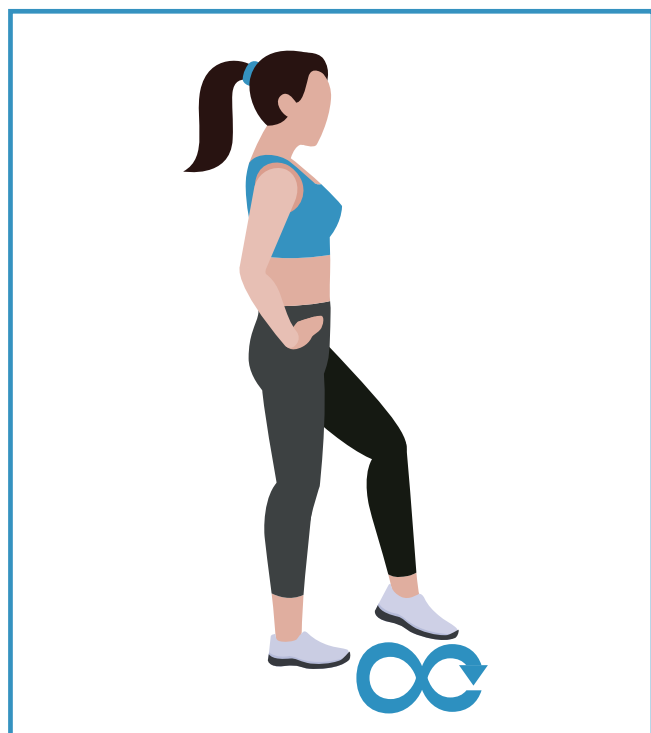




Ga op uw tenen staan. Rol de voet langzaam af totdat de hiel de vloer weer raakt en ga vervolgens weer op uw tenen staan. Til één been op en zwaai het in de vorm van een acht. Verwissel dan van been.



Til één been op en zwaai het in een vorm van een acht. Verwissel dan van been.



Stap op de plaats en laat uw armen losjes meezwaaien. Probeer uw knieën zo krachtig mogelijk op te trekken tot ongeveer heuphoogte.

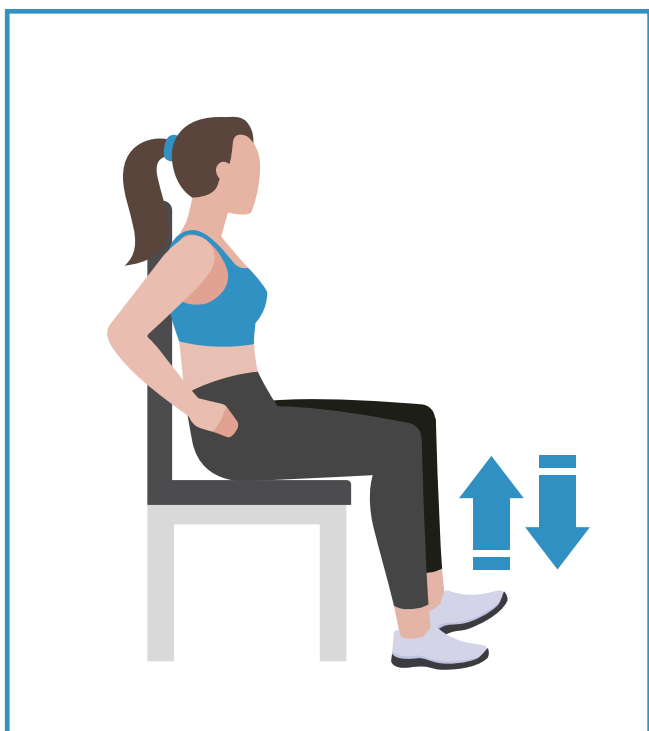


Ga rechtop staan en strek uw armen naar voren. Maak nu langzaam diepe kniebuigingen. Let erop dat uw knieën achter uw tenen blijven.

# Oefeningen zittend

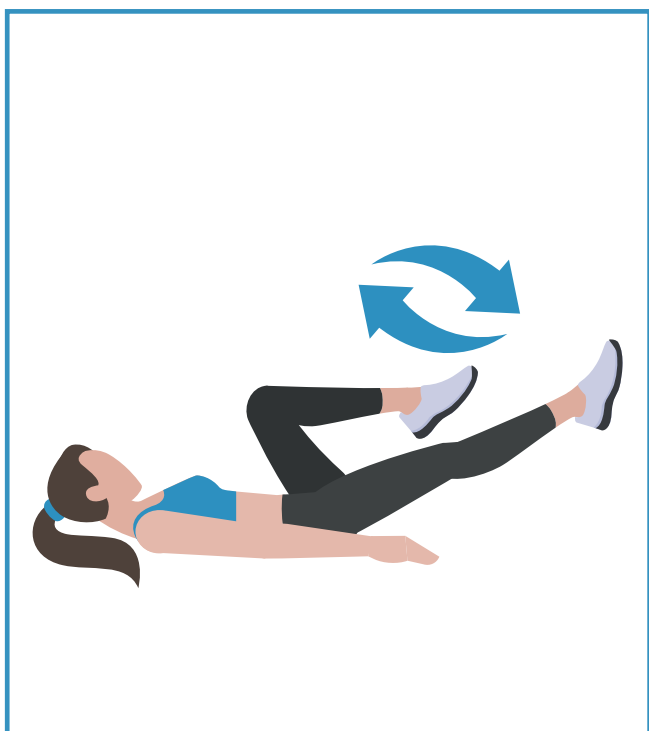


Pak een stoel en ga zitten. Pak met uw armen de achterkant van de rugleuning vast en strek uw benen naar voren. Trek uw benen nu op tot aan uw bovenlichaam en strek ze weer naar voren.

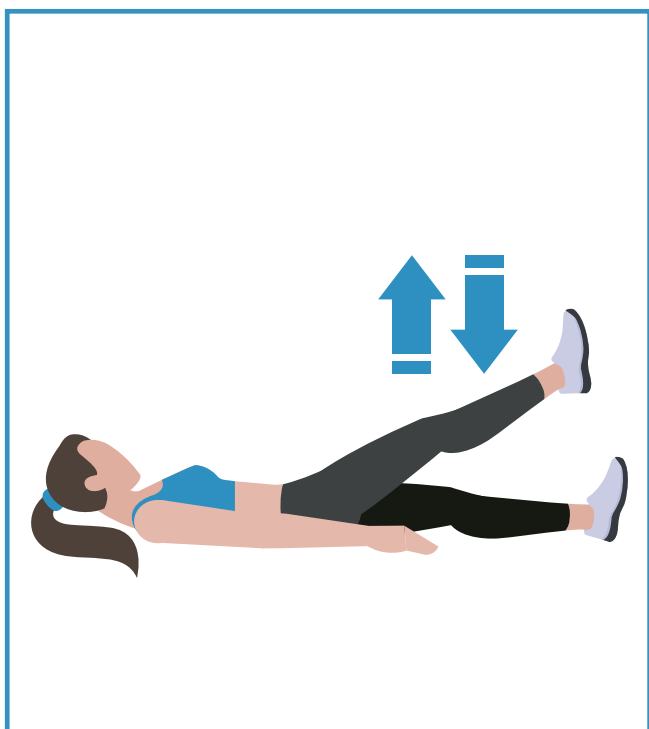


Ga op een stoel zitten. Wip met uw voeten omhoog en omlaag. Let er hierbij op dat u de enkel nadrukkelijk buigt en strekt en een gelijkmatige afrolbeweging maakt.

# Oefeningen liggend

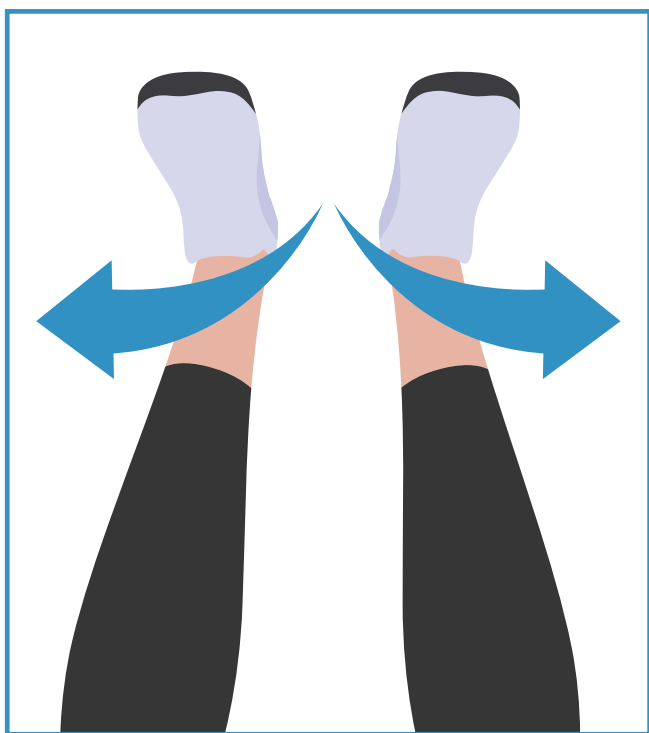


Ga op uw rug liggen en strek uw benen omhoog. Draai nu kleine rondjes alsof u op de fiets zit. Herhaal deze oefening ook in omgekeerde richting.

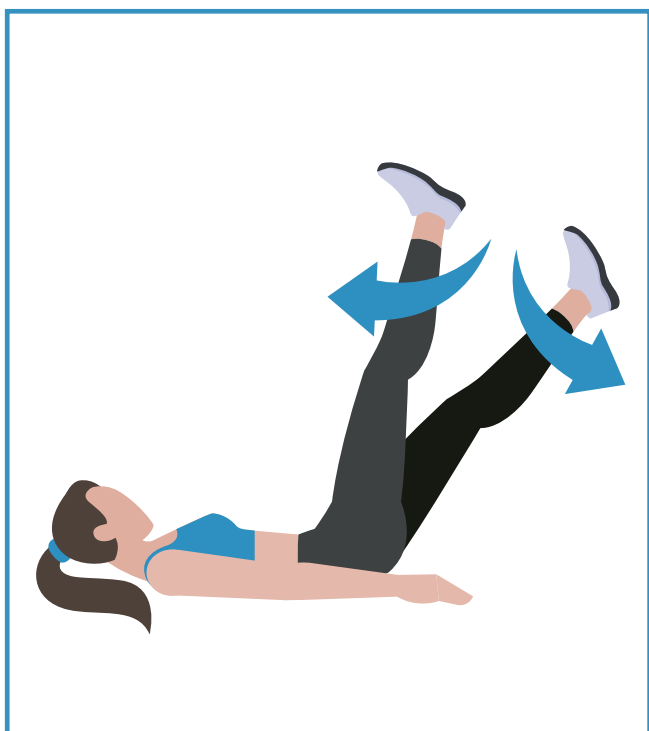


Ga op uw rug liggen. Til uw benen beurtelings op en laat ze weer zakken. Let erop dat u uw benen de hele tijd gestrekt houdt.

# Oefeningen liggend



Ga op uw rug liggen. Til uw beide gestrekte benen iets op en draai met uw voeten rondjes in tegengestelde richting.



Ga op uw rug liggen en strek uw benen zo recht mogelijk omhoog. Let erop dat u uw zitvlak iets boven de vloer houdt. Maak nu een schaarbeweging met uw benen.