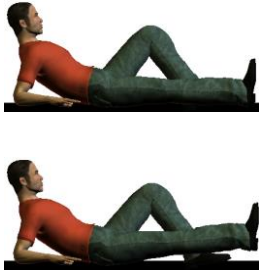


1. Uitgangshouding
Rugligging/langzit.

Uitvoering
Druk de knieholte richting de grond. Voel dat het bovenbeen aanspant. Beweeg nu het been ongeveer 10cm van de grond.



Herhalingen:	
Series:	

2. Uitgangshouding
Zit op stoel.

Uitvoering
Strek het linker/rechter been maximaal. Houdt deze positie even vast en laat het been rustig zakken.



Herhalingen:	
Series:	

3. Uitgangshouding
Stand.

Uitvoering
Beweeg het linker/rechter been voorwaarts omhoog. Houdt het standbeen licht gebogen en houdt deze positie 5 sec. aan.



Herhalingen:	
Series:	

4. Uitgangshouding
Stand.

Uitvoering
Plaats uw voet voorwaarts en buig door de voorste knie. Zorg dat de voorste voet recht vooruit wijst. Het gewicht komt op het voorste been.



Herhalingen:	
Series:	

5. Uitgangshouding
Stand.

Uitvoering
Plaats uw voet zijwaarts en buig deze knie. Zorg dat beide voeten vooruit wijzen. Het gewicht komt op het zijwaarts geplaatste been.



Herhalingen:	
Series:	

6. Uitgangshouding
Spreidstand.

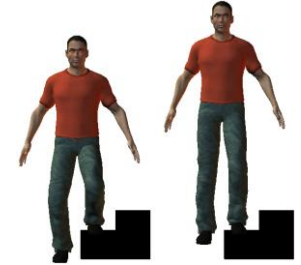
Uitvoering
Zak door de knieën. Houdt de rug recht en blijf recht vooruit kijken.



Herhalingen:	
Series:	

7. Uitgangshouding
Stand, één voet op de traprede.

Uitvoering
Druk uzelf, recht omhoog, uit en beweeg rustig terug.



Herhalingen:	
Series:	

8. Uitgangshouding
Rugligging.

Uitvoering
Pak uw onderbeen met beide handen. Buig uw knie tot de pijngrens/zover als u kan. Variatie: in zit knie buigen.



Herhalingen:	
Series:	