


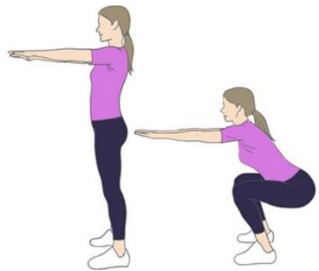


Oefenschema

Nr.	Oefening	Tekening:	Hoe vaak?	Per dag?
1.	<p><u>Bruggetje</u></p> <p>Liggend op de rug, knieën gebogen. Zorg voor 1 vuist tussen de voeten en 2 vuisten tussen de knieën. Til de billen op. Je kunt dit uitbouwen door dit langer vast te houden of door bijvoorbeeld één been op te tillen.</p>		10 x 7 sec. vasthouden	's Ochtend voor het opstaan
2.	<p><u>Tenenstand</u></p> <p>Op de tenen staan. Probeer je knieën een klein beetje te buigen.</p>		Geen aantallen	's Ochtends tijdens het tandenpoetsen (of overdag ergens tussendoor)
3.	<p><u>Op 1 been staan</u></p> <p>Op 1 been staan, knie licht gebogen. Let er op om de knie naar buiten te sturen. Uitbouwen kan door middel van dieper buigen in de knie, of bijvoorbeeld zonder steun.</p>		Geen aantallen	's Avonds tijdens het tandenpoetsen (of overdag ergens tussendoor)
4.	<p><u>Squatten</u></p> <p>Voeten uit elkaar, breed staan, knieën naar buiten. De knieën buigen en de billen naar achteren bewegen, alsof je op een stoel gaat zitten. De knieën mogen niet voorbij de tenen.</p>		10x	's Avonds, bijvoorbeeld voor het slapengaan

5.	<p><u>Rekken quadriceps</u> Staan op 1 been, pak met je hand je andere been vast bij de enkel en breng de enkel naar de billen toe. Voel rek aan de voorkant van het bovenbeen.</p>		15 sec. vasthoud en 5x per been	3x per dag
6.	<p><u>Rekken adductoren</u> Zet de voeten ver uit elkaar en buig de knie van één been. Voel rek aan de binnenkant van het gestrekte bovenbeen.</p>		15 sec. vasthoud en 5x per been	3x per dag

Probeer bij de oefeningen om de knieën naar buiten te sturen. Alleen bij de rekoefeningen het liefst de focus op het rekken, en niet op de sturing van de knie.