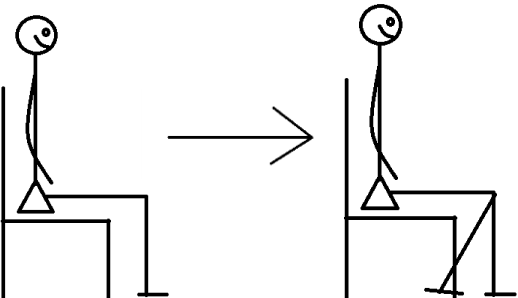
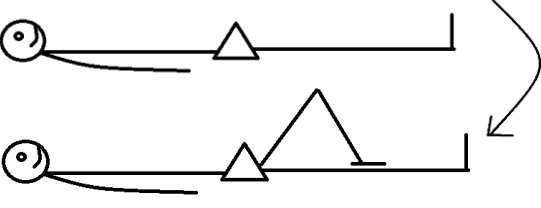


Nr.	Oefening	Tekening:	Hoe vaak?	Per dag?
1.	<p><u>Buigen knie in de stoel</u> Zitten in de stoel, handdoekje onder de voet, schuif de voet onder de stoel tot rek ontstaat, dan rustig terug.</p>		3 x 10 herhalingen	3x per dag
2.	<p><u>Buigen knie in bed</u> Op de rug liggen in bed, vanuit een gestrekt been, beweeg je de hak richting de bil (glijden over het bed met de voet) tot rek ontstaat, dan rustig terug.</p>		3 x 10 herhalingen	3x per dag