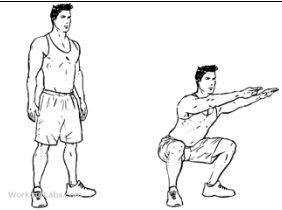
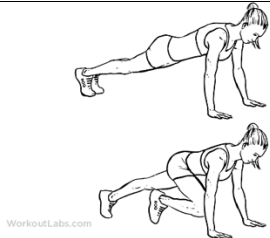
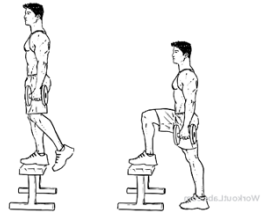
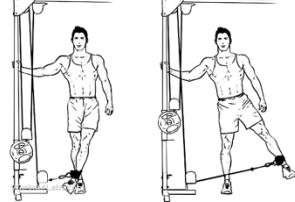
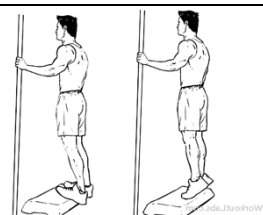


Krachtschema

Fysio Scheveningen
Jurriaan Kokstraat 8
2586SJ Den Haag

+31 6 4186 5408
www.fysio-scheveningen.nl
@ annejeen@fysio-scheveningen.nl

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Squats	-voeten heupbreedte - doorzakken tot 90 graden en weer omhoog komen	15-25 herhalingen 3-5 series	
Mountain climbers	-handen onder schouders -beweeg om en om benen actief naar voren	15-25 herhalingen 3-5 series	
Step up met knieliften	-een been op bank of trap tree -explosief omhoog -wissel per been	15-25 herhalingen 3-5 series	
Abductie benen in stand	-been zijwaarts bewegen -navel intrekken -recht staan - beide benen	15-25 herhalingen 3-5 series	
Calf raises	-verhoging staan - omhoog bewegen op de tenen - doorzakken naar beneden	15-25 herhalingen 3-5 series	
Crunches	-Benen gebogen - Armen in de nek plaatsen - korte beweging naar boven en weer terugzakken	15-25 herhalingen 3-5 series	

