

Knie Stabiliteit

Doe elke oefening 40 seconden met daarna 20 seconden rust, herhaal dit 3 maal.

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

Oefening	Uitleg	Plaatje
Fietsen	<ul style="list-style-type: none"> - Stap naar voren op het aangedane been; - Trek het andere been op waardoor er volledig op het aangedane been geleund wordt; - Hou balans op één been. - N.B. Hou de knie waar op gestaan wordt licht gebogen. 	
Single leg deadlift	<ul style="list-style-type: none"> - Zet de voeten op schouderbreedte; - Breng de handen naar de tenen door voorover te buigen met rechte rug; - Breng gelijktijdig het "goede" been gestrekt naar achteren; - Kom terug omhoog en breng de voeten weer naast elkaar 	
Lunges	<ul style="list-style-type: none"> - Neem een grote stap naar voren met het aangedane been; - Zak door de knieën tot de achterste knie bijna op de grond rust; - Kom weer omhoog om daarna stap twee te herhalen. 	
Side Step	<ul style="list-style-type: none"> - Ga in een squat positie staan; - Neem vijf stappen zijwaarts; - Probeer het gewicht op de hielen te plaatsen. - N.B. Blijf de hele oefening in dezelfde squat positie (diepte) 	

