
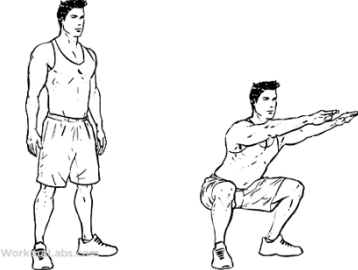
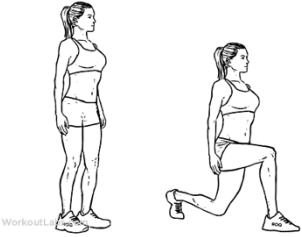


## Knie Artrose

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"> <li>- Laat de benen op een ontspannen manier rondgaan, 60 rondes per minuut (RPM);</li> <li>- Doe dit op een relaxt tempo en weerstand;</li> <li>- <b>N.B. Het moet makkelijk vol te houden zijn en het mag geen pijn doen.</b></li> </ul>	
Squatten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zet de voeten op schouderbreedte;</li> <li>- Zak door de knieën met de billen naar achteren en de rug recht;</li> <li>- Zak door tot de knieën ongeveer 90° zijn;</li> <li>- Kom terug omhoog om daarna stap twee en drie te herhalen</li> </ul>	
Lunges	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neem een grote stap naar voren met het aangedane been;</li> <li>- Zak door de knieën tot de achterste knie bijna op de grond rust;</li> <li>- Kom weer omhoog om daarna stap twee te herhalen.</li> </ul>	
Striking Cobra	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stap naar voren op het aangedane been;</li> <li>- Trek het andere been op waardoor er volledig op het aangedane been geleund wordt;</li> <li>- Hou balans op één been.</li> <li>- <b>N.B. Hou de knie ligt gebogen.</b></li> </ul>	