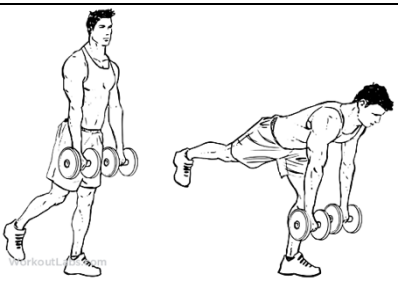
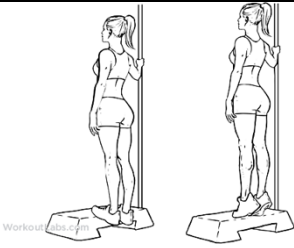


Enkel Stabiliteit

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
Single leg stand	- 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	- 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	
Calve raises	- Ga staan op beide benen met de voeten op schouderbreedte; - Ga op de tenen staan en zak weer naar beneden; - N.B. Gaat dit te makkelijk, ga dan op een verhoging staan waardoor de hak dieper door kan zakken.	
Dorsaal flexie mobilisatie	- Ga met de handen tegen de muur staan en zet een grote stap naar achter met één voet; - Zet de hak op de grond en duw de heupen <u>verend</u> naar voren. - N.B. hou constant de hak op de grond.	