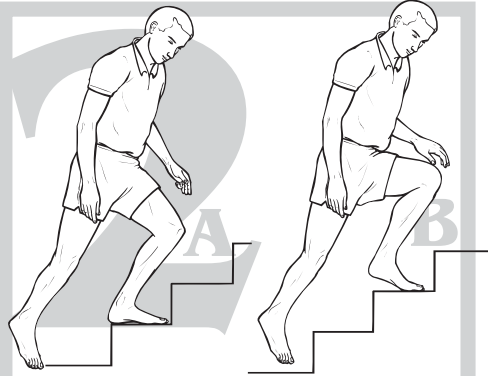


Versterking van de beenspieren

- 1 Sommige oefeningen zijn zwaar: overschat uzelf niet.
- 2 Doe eerst een algemene warming-up.
- 3 Voer de oefeningen links en rechts uit.
- 4 Herhaal elke oefening eerst 5x en bouw dit na verloop van tijd uit naar 10x of zo mogelijk naar 15x. U krijgt pas effect als u minimaal 2x per week oefent.
- 5 Wordt de knie dik of pijnlijk, doe dan een stapje terug of stop (tijdelijk) met oefenen. Ga naar een (sport)arts of (sport)fysiotherapeut bijvoorbeeld bij een SMA.



U zit op een stoel met één voet op de grond en één voet licht gebogen met een gewicht ter hoogte van de enkel. U begint met 1-2 kg. Strek de knie tot horizontaal (niet verder), houd deze positie 10 sec. vast en laat het onderbeen weer zakken. Maak de oefening zwaarder door eerst de knie langer gestrekt te houden (10-15-20 sec.); pas dan het gewicht aan en begin dan opnieuw met de reeks 10-15-20 sec.

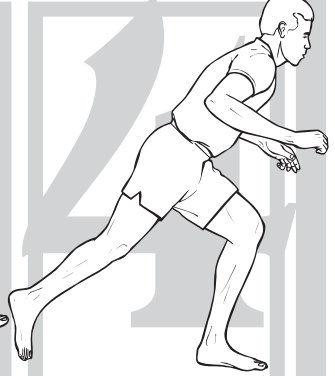


A. Breng uw gewicht op één voet op de eerste traprede en stap weer terug. Herhaal dit 10x. Pas als deze oefening goed gaat kunt u naar de zwaardere variant (2b).

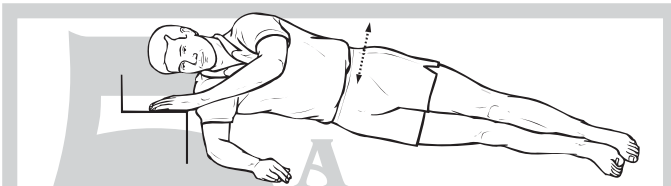
B. Breng uw gewicht op één voet op de tweede traprede en stap weer terug. Herhaal dit 10x.



U staat op één been (licht gebogen), de armen zijn gespreid voor het evenwicht. Uw andere been houdt u zo gestrekt mogelijk vóór u. Zak langzaam door uw knie (ongeveer 5 cm), houd deze positie 10 sec. vast en strek het been weer beheerst.

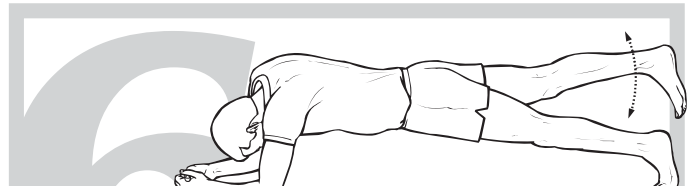
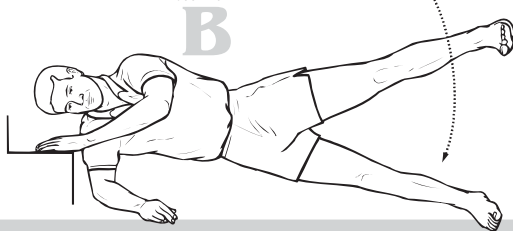


U staat op één been (licht gebogen); de armen zijn gespreid voor het evenwicht. Uw andere been houdt u gestrekt achter u (de teen mag de grond niet raken). Zak langzaam door uw knie (ongeveer 5 cm), houd dit 10 sec. vast en strek het been weer beheerst.

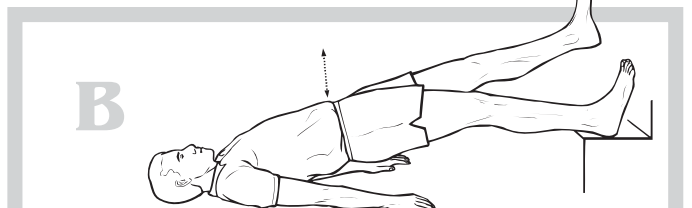


A U ligt op uw zij en steunt op de elleboog; dit steunpunt ligt recht onder de schouder. Uw benen liggen gestrekt op elkaar. Druk uw heup zijwaarts (10x) omhoog, zodat benen en heup vrijkomen van de grond. Romp en benen komen in één lijn. Pas als deze oefening goed gaat kunt u naar de zwaardere variant (5b).

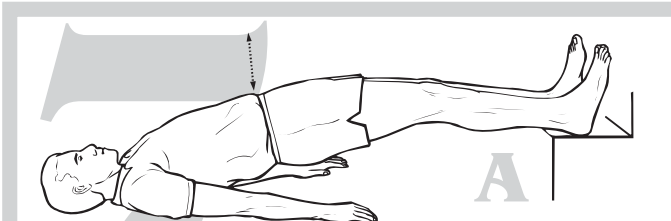
B U ligt op uw zij en steunt op de elleboog; dit steunpunt ligt recht onder de schouder. U houdt uw lichaam gestrekt (romp en benen staan in één lijn). Hef het bovenliggende been 10x.



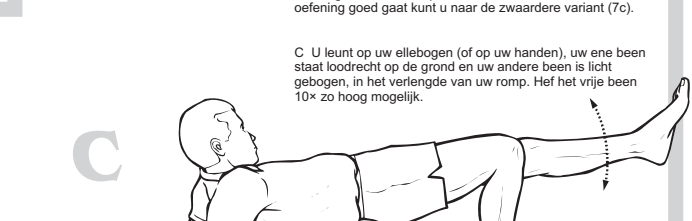
U steunt op beide ellebogen met gestrekt lichaam. Hef één gestrekt been 10x zo hoog mogelijk.



B U ligt op uw rug en legt één voet op een verhoging van ongeveer 20 cm (traprede, laag krukje). Duw uw heupen omhoog en houd deze positie 10 sec. vast. Pas als deze oefening goed gaat kunt u naar de zwaardere variant (7c).



A U ligt op uw rug en legt beide voeten op een verhoging van ongeveer 20 cm (traprede, laag krukje). Duw uw heupen omhoog en houd deze positie 10 sec. vast. Pas als deze oefening goed gaat kunt u naar de zwaardere variant (7b).



C U leunt op uw ellebogen (of op uw handen), uw ene been staat loodrecht op de grond en uw andere been is licht gebogen, in het verlengde van uw romp. Hef het vrije been 10x zo hoog mogelijk.

