




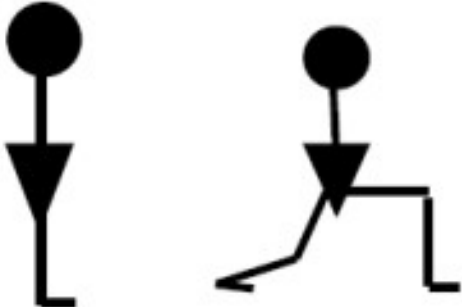
Spierversterkende oefeningen


Bovenbenen

	<p>Oefening 1 :</p> <p>Uitgangshouding: In langzit of rugligging</p> <p>Uitvoering: 1 been gestrekt een klein stukje omhoog heffen en weer langzaam omlaag, net niet de grond raken en vervolgens weer omhoog.</p> <p>Herhaling: 3 x 10x per been</p>
---	--

	<p>Oefening 2 :</p> <p>Uitgangshouding: In langzit of rugligging</p> <p>Uitvoering: leg een handdoekrolletje onder de knie en duw deze naar beneden, zodat het been zich strekt.</p> <p>Herhaling: 3 x 10x per been</p>
---	--

	<p>Oefening 3 :</p> <p>Uitgangshouding: In stand</p> <p>Uitvoering: "squad", zet de benen op schouderbreedte en zak door de beide knieën tot "zit" positie. Belangrijk hierbij is dat de knieën niet voorbij de tenen mogen komen!</p> <p>Herhaling: 3 x 10x</p>
--	---

	<p>Oefening 4 :</p> <p>Uitgangshouding: In stand</p> <p>Uitvoering: "lunge", maak met 1 been een grote stap naar voren en zak zowel door de achterste als de voorste knie recht naar beneden. Belangrijk hierbij is dat de voorste knie niet voorbij de tenen mogen komen!</p> <p>Herhaling: 3 x 10x per been</p>
---	--

	<p>Oefening 5:</p> <p>Uitgangshouding: In stand op 1 been (eventueel met licht steuntje)</p> <p>Uitvoering: zak op 1 been een stukje door de knie heen. Belangrijk hierbij is dat de knie recht naar beneden gaat en boven de voet blijft!</p> <p>Herhaling: 3 x 10x per been</p>
---	--