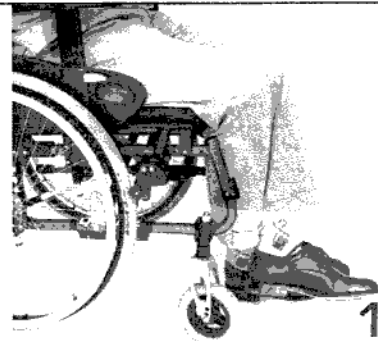




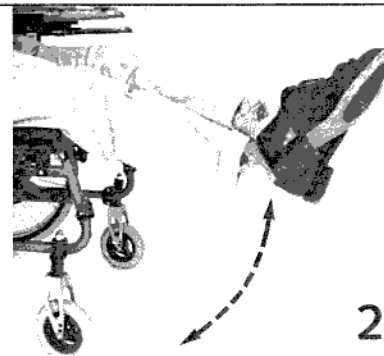
13. Onderbenen naar voren strekken

Doel: bovenbeenspieren versterken en de knie beweeglijk houden.

1 Haak uw goede voet achter de voet van uw aangedane been.



2 Streck beide benen zo ver mogelijk.
Het goede been helpt het aangedane been.
Zet de voeten weer rustig terug.



Herhaal 5 x

TIP Maak de beweging zoveel mogelijk met het aangedane been.