



14. Hak naar de bil schuiven

Doel: beenspieren versterken en beweeglijkheid van de heup en het been verbeteren.

- 1 Schuif de hak van het aangedane been naar de bil toe. Houd de voet plat op het bed.



- 2 Schuif de hak weer terug totdat het been weer plat ligt.

Herhaal 5 x



LET OP Zorg dat de knie niet naar buiten valt.



TIP Laat iemand u helpen het aangedane been op te trekken of de knie tegen te houden zodat hij niet naar buiten valt.

