

## 35. Knie optillen

Doel: bovenbeenspieren versterken en beweeglijkheid van de heup verbeteren.

1 Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond.



2 Beweeg de rechterknie zo ver als u kan omhoog. De voet komt los van de vloer. Zet de voet weer terug.



Herhaal 5 x

3 Beweeg de linkerknie zo ver als u kan omhoog. De voet komt los van de vloer. Zet de voet weer terug.



Herhaal 5 x

**VARIATIE 1** Stamp met de voeten op de vloer.

**VARIATIE 2** Sla de benen over elkaar en zet weer terug.

