

## 36. Onderbeen naar voren strekken

Doel: bovenbeenspieren versterken en beweeglijkheid van de knie verbeteren.

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



2 Streck het rechterbeen zo ver mogelijk naar voren (schopbeweging). Zet de voet weer rustig terug.

Herhaal 5 x



3 Streck het linkerbeen zo ver mogelijk naar voren (schopbeweging). Zet de voet weer rustig terug.

Herhaal 5 x

