

## 49. Cirkels draaien

Doel: beenspieren versterken.



1 Zit rechtop met de voeten plat op de grond



2 Strek het rechterbeen zo ver mogelijk naar voren. Draai cirkels met het gestrekte been. Houd het onderbeen zo hoog mogelijk.



Herhaal 5 x

3 Strek het linkerbeen zo ver mogelijk naar voren. Draai cirkels met het gestrekte been. Houd het onderbeen zo hoog mogelijk.



Herhaal 5 x



**LET OP** Stop met de oefening als u pijn voelt.

**VARIATIE** Schrijf met het gestrekte been de cijfers 1 t/m 10.

