

## Versterken van verzwakte spieren t.h.v. het been

### Voetheffers versterken

Uitvoering:

Neem plaats op een matje met uw benen gestrekt. Bevestig de rekker aan een paal. Plaats de elastiek rond uw voorvoet. Beweeg de voorvoet naar u toe. Houd uw been gestrekt.

Aantal: 3 x 15 herhalingen



### Voetevorsoren versterken

Uitvoering:

Neem plaats op een stoel en plaats de elastiek om uw voeten. Breng de buitenkant van uw voet naar buiten.

Aantal: 3 x 15 herhalingen



**Teenheffer versterken**

Uitvoering:

Neem plaats op een stoel en plaats beide voeten op de grond. Breng uw grote teen van de grond terwijl u contact blijft behouden met uw voetzool.

Aantal: 3 x 15 seconden



## Heupabductoren versterken

Uitvoering:

Ga op heupbreedte staan. Doe de elastiek om net boven de enkels. Houd de knieën gestrekt. Verplaats de verste voet opzij, zet het standbeen een klein beetje bij. Verplaats over ongeveer 10 meter op en neer.

Aantal: 3 x 20 herhalingen

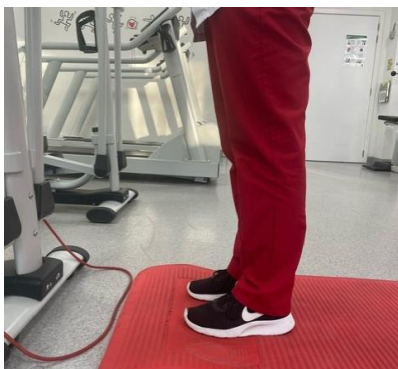


## Enkelbuigers versterken

Uitvoering:

Start met beiden voeten plat op de grond. Houd je vast aan de muur of aan een stoel. Ga op je tenen staan en maak je zo groot mogelijk.

Aantal: 3 x 20 herhalingen



**Kniestrekken versterken**

Uitvoering:

Ga voor een stoel staan. Buig langzaam je knieën tot je met je zitvlak de stoel raakt. Kom langzaam weer recht; strek je knieën volledig. Let op: laat je niet vallen op de stoel.

Aantal: 3x15 herhalingen

