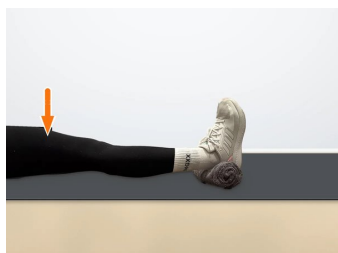
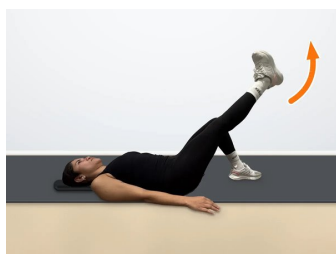
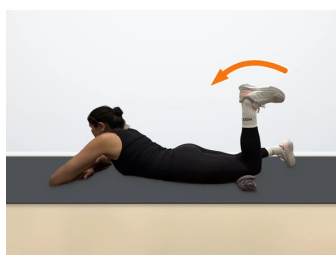
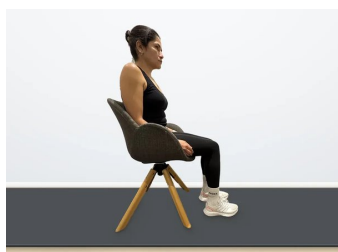
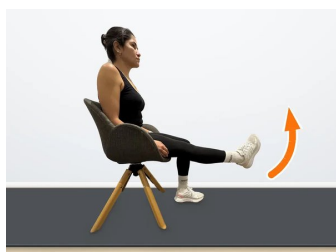


Knie onbelast



1 Knie strekken met rol onder de knie

(*quadriceps*)

Zit op de grond met een opgerolde handdoek onder je knie en steun met je handen achter je. Strek je knie door je onderbeen omhoog te brengen en trek je tenen naar je toe (pijl). Zak daarna rustig terug.

10-15 x, rustig tempo

2 Knie strekken met je hiel op de rol

Leg je hiel op de opgerolde handdoek met je been gestrekt. Duw je knie rustig richting de grond (pijl) en span je bovenbeenspier aan. Doe deze oefening indien de vorige oefening goed gaat en op geleide van de pijn.

10 x, 5 sec vasthouden

3 Gestrekt been heffen

(*straight leg raise*)

Lig op je rug met één been gebogen. Span je bovenbeenspier aan en til het gestrekte been omhoog, zo ver als goed gaat. Trek je tenen naar je toe (pijl). Zak rustig terug.

10 x per been, rustig tempo

4 Hiel naar bil schuiven

(*heel slide*)

Lig op je rug met gestrekte benen. Schuif je hiel over de grond naar je bil toe en buig zo je knie, zo ver als goed gaat. Schuif daarna rustig terug.

10-15 x, rustig tempo

5 Knie buigen op je buik

(*hamstring curl*)

Lig op je buik met een opgerolde handdoek onder je bovenbeen. Buig je knie en breng je hiel richting je bil (pijl). Zak daarna langzaam terug.

10 x per been, rustig tempo

6 Knie strekken zittend

(*op een stoel*)

Zit rechtop op een stoel. Strek je knie en til je onderbeen omhoog tot het been recht is. Trek je tenen naar je toe (pijl). Zak rustig terug.

10 x per been, 3 sec vasthouden

7 Knie openklappen in zijligging

(*clamshell*)

Lig op je zij met gebogen knieën en je voeten op elkaar. Til je bovenste knie omhoog terwijl je voeten bij elkaar blijven. Zak rustig terug.

10 x per kant, rustig tempo