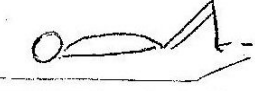
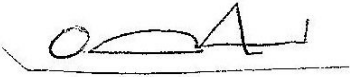
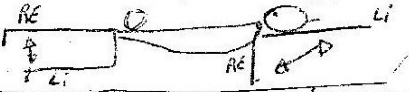
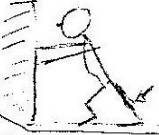







stretchoefeningen

<ul style="list-style-type: none"> ○ Zijlig, beide knieën gebogen: <p>Bovenste knie optillen 45° Enkel + knie 5 tot 10 cm heffen</p> 	<p>10x</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Zijlig, onderste been gebogen, bovenste been gestrekt: <p>Optillen gestrekt been + tenen opwaarts richten</p> 	<p>10x</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Op handen en knieën, rechte rug (tennisbal):  <p>Beenspieren en rugspieren opspannen (rug op slot) Optillen li.been + re.arm/ re.been + li. arm</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Staand, handen tegen muur:  <p>Achterste knie gestrekt, tenen moeten recht naar voor wijzen -> stretchen bovenste kuitspieren</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Staand, handen tegen muur:  <p>Zelfde oefening als hiervoor, maar achterste been wat buigen -> stretchen onderste kuitspieren</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Staand, 1 been gestrekt op stoel:  <p>Tenen moeten naar voor/boven wijzen</p>	<p>20 sec: 7xli 7xre</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ruglig, 1 been gestrekt:  <p>li.knie naar re.schouder trekken/ re.knie naar li.schouder trekken</p>	