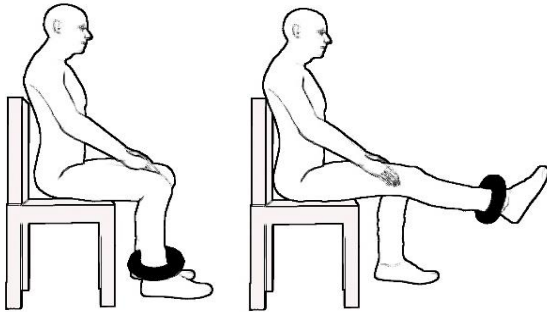


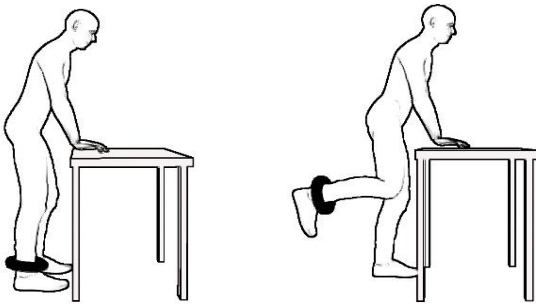
## Knie strekken



- (Doe het gewichtje aan uw voet)
- Ga rechtop op de stoel zitten
- Strek u been

• Herhaal ieder kant .... keer

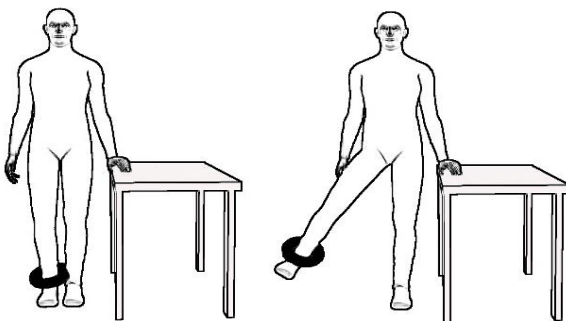
## Knie buigen



- (Doe het gewichtje aan uw voet)
- Ga bij een tafel/stoel/aanrecht staan
- Pak steun
- Buig uw knie

• Herhaal dit ... keer

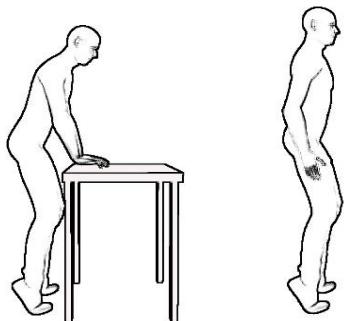
## Zijwaarts strekken



- (Doe het gewichtje aan uw voet)
- Ga bij een tafel/stoel/aanrecht staan
- Pak steun
- Beweeg u been gestrekt zijwaarts

• Herhaal ... keer naar iedere kant

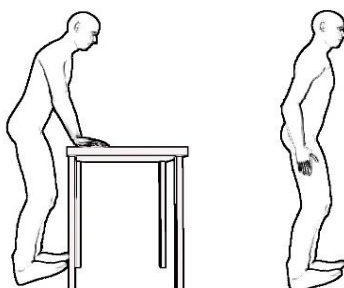
## Op de tenen staan



- Ga bij een tafel/stoel/aanrecht staan
- (Pak steun)
- Ga op uw tenen staan

• Herhaal dit ... keer

## Op de hakken staan



- Ga bij een tafel/stoel/aanrecht staan
- (Pak steun)
- Ga op uw hakken staan

• Herhaal dit ... keer