

Oefeningen enkel/knie

**Maak 3 series van 10 - 15 herhalingen (waarna telkens 15 seconden rust).
Dit geheel 1-2 x per dag herhalen.**

Oefening 1: Squat



Doel: bovenbeenspieren versterken

1. Staan op heupbreedte
2. Knieën buigen en billen naar achteren bewegen, alsof je op een stoel gaat zitten
3. Eventueel met gewichtje uitvoeren

Aandachtspunten: zorg ervoor dat de knieën niet voorbij de tenen bewegen

Oefening 2: One leg deadlift



Doel: hamstrings rekken en stabiliteit enkel/knie

1. Staan op één been
2. Been waarop je staat licht gebogen houden
3. Andere been naar achteren bewegen, romp naar voren bewegen
4. Weer omhoog komen
5. Eventueel met gewichtje uitvoeren

Aandachtspunten: zorg voor een rechte rug en overstrek de knie niet

Oefening 3: Squatlunge



Doel: spierkracht benen en stabiliteit romp

1. Een grote pas naar voren zetten
2. Recht naar beneden zakken, houd hierbij de romp recht
3. Zorg ervoor dat beide benen in ongeveer 90 graden buiging komen
4. Recht omhoog bewegen, benen laten staan, en weer zakken
5. Eventueel met gewichtje uitvoeren

Aandachtspunten: zorg dat de knieën recht naar voren bewegen en de knieën niet voorbij de tenen komen. Blijf rechtop met de romp

Oefening 4: Opstappen op krukje/trap



Doel: spierkracht benen en stabiliteit enkel/knie

1. Ga voor een krukje of de trap staan
2. Stap met een been op het krukje of de trap en zet het andere been bij

Aandachtspunten: blijf rechtop staan

Om de oefeningen iets moeilijker te maken, zou u een kleine hakverhoging onder de hak kunnen plaatsen (bijv. een latje of matje).