

## Fase 1 knieversterkende oefeningen: open keten

In langzit, andere been gebogen:

Trek de voet omhoog en duw de knieholte in de ondergrond. Houdt dit 10 tellen vast en doe dit 4 keer.

Wissel van been.



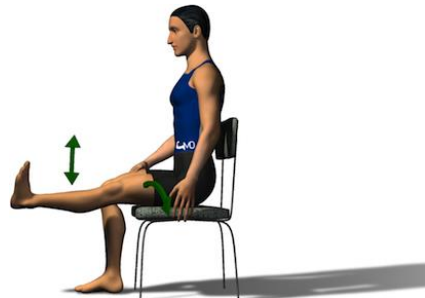
Zit op een stoel:

Doe een manchegewicht om je enkel, of gebruik een oefenelastiek.

Strek langzaam 1 knie (in 5 seconden) en laat 'm weer langzaam zakken (in 5 seconden).

Doe dit 15 keer en neem dan een minuut rust. Herhaal 4 keer.

Wissel van been.



Buiklig met een oefenelastiek rond de enkel.

Buig de knie langzaam (in 5 seconden) en strek 'm weer langzaam (in 5 seconden).

Doe dit 15 keer en neem dan een minuut rust. Herhaal 4 keer.

Wissel van been.



## Fase 2: functionele krachttraining

**Squat:** ga met de voeten op schouderbreedte staan en zak door de knieën waarbij de billen naar achteren gaan en het bovenlichaam naar voren. De knieën mogen niet voorbij de tenen komen en de rug mag niet bol worden. Doe dit 10-15 keer.



**Lunge:** sta met de voeten naast elkaar. Doe met één been een uitvalspas naar voren en zak dan recht naar beneden. Hoe groter de uitvalspas hoe zwaarder het wordt. Doe dit 10-15 keer per been.



**Bruggetje:** ga op de rug liggen en zet de voeten plat op de ondergrond. Duw de billen omhoog en houd dit 10-15 tellen vast. Herhaal 10 keer.

