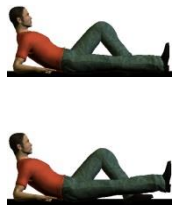


1. Uitgangshouding  
Rugligging/langzit.  
Uitvoering  
Druk de knieholte richting de grond. Voel dat het bovenbeen aanspant. Beweeg nu het been ongeveer 10cm van de grond.



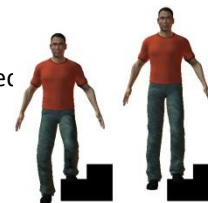
|              |  |
|--------------|--|
| Herhalingen: |  |
| Series:      |  |

4. Uitgangshouding  
Stand.  
Uitvoering  
Plaats uw voet voorwaarts en buig door de voorste knie. Zorg dat de voorste voet recht vooruit wijst. Het gewicht komt op het voorste been.



|              |  |
|--------------|--|
| Herhalingen: |  |
| Series:      |  |

7. Uitgangshouding  
Stand, één voet op de traptre.  
Uitvoering  
Druk uzelf, recht omhoog, uit en beweeg rustig terug



|              |  |
|--------------|--|
| Herhalingen: |  |
| Series:      |  |

2. Uitgangshouding  
Zit op stoel.  
Uitvoering  
Strek het linker/rechter been maximaal. Houdt deze positie even vast en laat het been rustig zakken.



|              |  |
|--------------|--|
| Herhalingen: |  |
| Series:      |  |

5. Uitgangshouding  
Stand.  
Uitvoering  
Plaats uw voet zijwaarts en buig deze knie. Zorg dat beide voeten vooruit wijzen. Het gewicht komt op het zijwaarts geplaatste been.



|              |  |
|--------------|--|
| Herhalingen: |  |
| Series:      |  |

8. Uitgangshouding  
Stand, linker/rechter schouder tegen de muur.  
Uitvoering  
Knie licht gebogen. Goed steun nemen op de buitenzijde van de voet. Duw nu af tegen de muur, waardoor spanning gevoeld wordt op het bovenbeen.  
Evt. kleine kniebuigingen



|              |  |
|--------------|--|
| Herhalingen: |  |
| Series:      |  |

3. Uitgangshouding  
Stand.  
Uitvoering  
Beweeg het linker/rechter been voorwaarts omhoog. Houdt het standbeen licht gebogen en houdt deze positie 5 sec. aan.



|              |  |
|--------------|--|
| Herhalingen: |  |
| Series:      |  |

6. Uitgangshouding  
Spreidstand.  
Uitvoering  
Zak door de knieën. Houdt de rug recht en blijf recht vooruit kijken.



|              |  |
|--------------|--|
| Herhalingen: |  |
| Series:      |  |

**Fysiomaatwerk**  
Fysiomaatwerk Zilverpark is gevestigd op Lugteren 39 op de Maaspoort in Den Bosch. Voor een afspraak kunt u ons bellen op 073-6429572.

# Oefenfolder Knieklachten



**FysioMaatwerk Zilverpark  
Lugteren 39  
5237 JV 's-Hertogenbosch  
073-6429572  
denbosch@fysiomaatwerk.nl  
[www.fysiomaatwerk.nl](http://www.fysiomaatwerk.nl)**

