

## Krachttoefeningen

### 1 Bovenbeenspier

Ga zitten met twee benen op het bed of op de bank en plaats een rolletje onder de knieholte (opgerolde handdoek kan ook). Druk de knieholte naar beneden in het rolletje, zodat de knie gestrekt wordt.

Span dit even kort aan en ontspan dan weer.

Herhalingen: 3 x 15



### 2 Heffen

Ga op de rand van een stoel of bed zitten, met de benen hangend. Span de bovenbeenspier aan, zodat de knie gestrekt wordt en het onderbeen geheven wordt.

Herhalingen: 3 x 10-12



### 3 Skistand

Ga tegen de muur staan met de knieën gebogen en de rug plat tegen de muur. Zak langzaam door de knieën zodat het lijkt alsof u gaat zitten. Hou deze positie vol tot de benen moe worden. Kom dan weer rechtop staan en schud de benen even los.

Herhalingen: 5



### 4 Achterwaarts opstappen

Zorg voor een opstapje (onderste traptrede of stevig krukje). Ga hier met de rug naar toe staan. Zet één voet op het opstapje en stap dan achterstevoren op.

De andere voet volgt. Stap daarna langzaam af met het been dat het laatste bij werd gezet.

Herhalingen: 10

