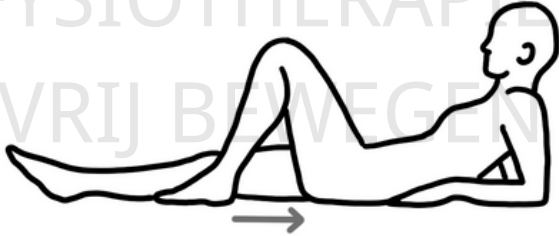
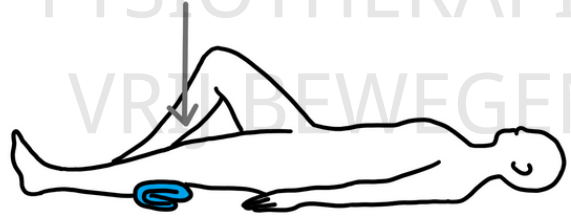


OEFENINGEN KNIE

3 sets van 10 herhalingen - 2 keer per dag



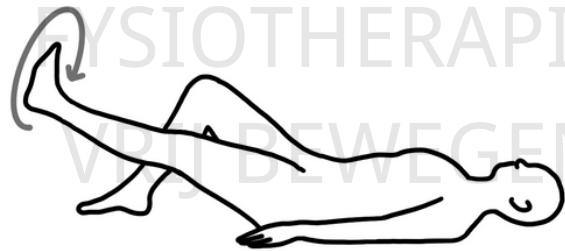
1. Mobiliseren knie naar buiging



2. Mobiliseren knie naar strekking



3. Mobiliseren knieschijf



4. Leg Raise
Eventueel met cirkels draaien



5. Squat



6. Lunges
Om en om

FYSIOTHERAPIE VRIJ BEWEGEN

Heb je nog vragen? Mail ons: info@fysiotherapievrijbewegen.nl

OEFENINGEN KNIE

3 sets van 10 herhalingen - 2 keer per dag



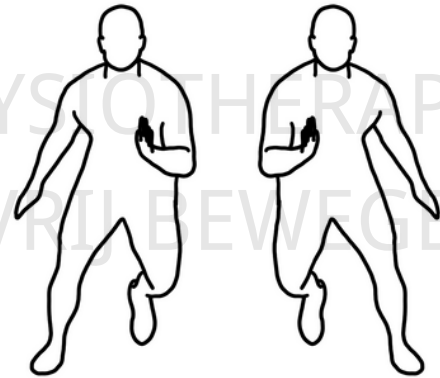
7. Bekkenbrug



8. Rekken Quadriceps



9. Rekken Hamstrings



10. Schaatspringen



11. Walking Lunges

FYSIOTHERAPIE VRIJ BEWEGEN

Heb je nog vragen? Mail ons: info@fysiotherapievrijbewegen.nl