

Knie oefeningen

Het doel van deze oefening is het verbeteren van de doorbloeding in het onderbeen en de voet.

Stap 1 : Ga op een stoel zitten waarbij de voeten op de grond staan.



Stap 2 : Maak nu de knie recht.



Stap 3 : Buig de knie.



Herhaal dit 10 keer.

Doe deze oefening drie per dag 10 keer.
In de ochtend, middag en avond.

Let hierop tijdens de uitvoering

- Probeer zo rechtop mogelijk te zitten.
- Doe de oefening in een rustig tempo.