

Beweeg oefeningen - benen



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4

Stappen van de activiteit:

1. Ga op een stoel zitten en leg je handen op je kniën
2. Strek als eerste je rechter been naar voren, en probeer dat 5 tellen vast te houden
3. Laat je rechter been weer zakken en strek nu je linker been naar voren en probeer die ook 5 tellen vast te houden
4. Wissel je rechter en linker been af en probeer elke been 5 keer 5 tellen vast te houden

Doel:

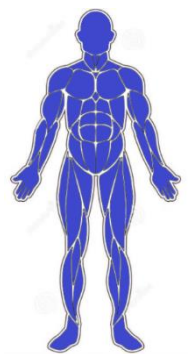
Het doel is om de spieren in de benen te versterken op een lagdrempelige manier.

Materiaal:

- Stoel

Geschikt voor:

- Het gedeelte wat ingekleurd is.



Let op!

- Wanneer 5 keer herhalen niet lukt, probeer dit dan ook niet, maar stop voordat het pijn gaat doen

Moeilijker/makkelijker

- **Moeilijker:** Wanneer 5 keer herhalen je makkelijk afgaat, probeer dan nog één ronde extra te doen waarbij je elk been 10 tellen gestrekt houdt



Stap 1- Makkelijkere optie

- **Makkelijker:** Houdt je handen i.p.v. op je kniën, op de stoelleuning, zodat je steviger zit, en op de leningen wat tegenkracht kunt geven