

Versterking van de beenspieren

- 1 Sommige oefeningen zijn zwaar: overschat uzelf niet.
- 2 Doe eerst een algemene warming-up.
- 3 Voer de oefeningen links en rechts uit.
- 4 Herhaal elke oefening eerst 5x en bouw dit na verloop van tijd uit naar 10x of zo mogelijk naar 15x. U krijgt pas effect als u minimaal 2x per week oefent.
- 5 Wordt de knie dik of pijnlijk, doe dan een stapje terug of stop (tijdelijk) met oefenen. Ga naar een (sport)arts of (sport)fysiotherapeut bijvoorbeeld bij een SMA.

