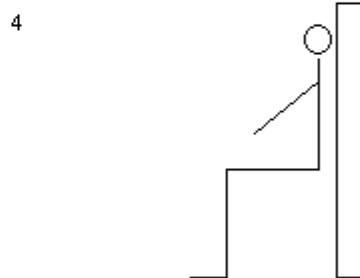
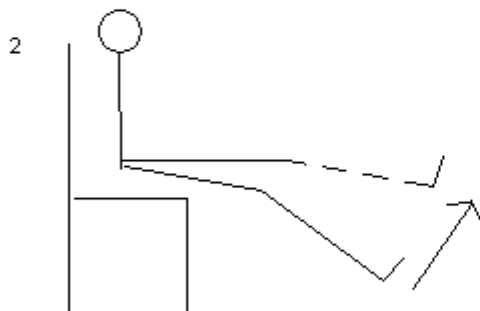
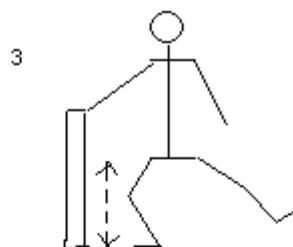
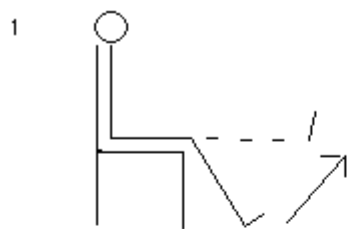




OEFENINGEN TER VERSTERKING VAN DE BOVENBEENSPIEREN



1. Oefen 3x per dag 10 minuten
2. Oefen beide benen
3. Oefen in 3 standen: de voet recht (neutraal), de voet naar binnen gedraaid en de voet naar buiten gedraaid.
4. Per week één oefening extra
5. De spieren zijn op kracht wanneer oefening 4 meer dan 1 minuut kan worden volgehouden.