

# Oefeningen voor sterke benen

Goede beenspieren zijn nodig bij onder meer trappen lopen, omhoog komen en evenwicht bewaren. In dit cursusonderdeel vindt u een mix van versterkende oefeningen en eenvoudige massages. De massages kunt u als voorbereiding doen of na iedere oefening om de benen te verzorgen.

## 5.1 Hak duwen

### Uitgangshouding:

- zit rechtop op een stoel. De onderbenen staan recht omlaag.

### Uitvoering:

- duw de hak van de ene voet stevig de grond in. Houd dit zes tot negen tellen aan en laat dan weer los. Ontspan een paar tellen;
- daarna de andere kant;
- de oefening kunt u ook met beide benen tegelijk doen.

## 5.2 Been strekken



5.2

### Uitgangshouding:

- zit op de stoel, strek een been vooruit.

### Uitvoering:

- duw uw hiel van u af en trek de tenen naar u toe. Acht tellen vasthouden en dan weer ontspannen;
- daarna het andere been;
- zwaardere uitvoering: hef het been los van de stoel.

5.3 Breed staan



5.3

**Uitgangshouding:**

- sta met de voeten op schouderbreedte.

**Uitvoering:**

- plaats één voet opzij en kom tot een spreidstand met gebogen knieën. De armen zijn wijd. Daarna de voet weer terugzetten;
- begin met een kleine spreidstand en buiging in de knieën en maak deze groter en dieper als u meer geoefend bent;
- herhaal vervolgens hetzelfde met een pas zijwaarts naar de andere kant. Vervolgens hetzelfde met een pas zijwaarts naar de andere kant. Herhaal dit naar beide kanten;
- zwaardere uitvoering: ga diep in de spreidstand zitten. Let op dat de knieën naar buiten wijzen en boven de voeten zijn geplaatst. De knieën maximaal tot 90° buigen. Als u zich zekerder voelt met de steun van een stoel, kunt u die ook gebruiken.

5.4 Kozakkendans



5.4

**Uitgangshouding:**

- sta eventueel voor de zekerheid naast een stoel.

**Uitvoering:**

- tik met uw linkerhiel de grond voor u aan. Hoe verder hoe beter, want dan zult u uw rechterbeen buigen en de beenspieren flink aanspannen. Daarna weer terug tot stand;
- herhaal aan de andere kant;
- doe het langzaam en aan beide kanten. Ga niet leunen op de stoel, het moet echt uit de benen komen.



5.5 Skiën



5.5 a

**Uitgangshouding:**

- zit op een rechte stoel.

**Uitvoering:**

- zet uw voeten stevig op de grond. Knik met uw romp vanuit uw liezen voorover, totdat uw zitvlak net los komt van de stoel. U staat dan licht voorover gebogen vlak voor uw stoel;
- vanaf dit punt kunt u kiezen: weer terug tot zit (niet ploffen) of eerst helemaal gaan staan en dan pas gaan zitten;

**2 variaties:**

- raak met uw zitvlak net de zitting van de stoel aan en kom dan weer iets omhoog;
- raak met uw zitvlak afwisselend de rechter- en linkerhoek van de stoelzitting aan. Houd eventueel met de handen de hoek van de zitting vast.



5.5 b



5.5 c

**Let op, dit is een zware oefening en niet voor iedereen geschikt.**