

Instructie excentrische oefentherapie kniepees (1^e fase)



Stand op beide voeten



Stand op het aangedane been



Langzaam op het aangedane been doorzakken



Niet aangedane been (gebogen) op de grond plaatsen



Beide benen strekken en terug naar de uitgangspositie (figuur 1)

**Maak 3 series van 10 → 15 herhalingen (waarna telkens 15 seconden rust).
Dit geheel 3 → 5 x per dag herhalen.**