

## **OEFENINGEN: KNIE**

### **Oefening 1**

Ga staan met licht gespreide benen. Til vervolgens één been op en maak een hoek van 90 graden. Probeer deze houding even vast te houden en zet het been weer neer. Herhaal met het andere been.



### **Oefening 2**

Ga met licht gebogen knieën (tussen de 20 en 80 graden gebogen) tegen een muur staan. Blijf zo lang mogelijk in deze positie staan.

### **Oefening 3**

Ga staan en probeer vervolgens een aantal seconden op één been te staan (bijvoorbeeld tijdens het tanden poetsen). Herhalingen: 5 per been

