

Knieën naar buiten draaien

Het doel van deze oefening is het trainen van de rechte stand van de knieën.

Uitvoering

Stap 1 : Ga op heupbreedte staan, op blote voeten. Strek je goed uit en kijk naar een vast punt.



Stap 2 : Draai nu de knieën naar buiten, zodat de knieschijven recht naar voren wijzen. Houd dit drie tellen vast en herhaal dit 15 keer.



Let hierop tijdens de uitvoering

- De grote teen blijft tijdens de oefening op de grond staan.
- Houd de knieën tijdens de uitvoering goed gestrekt.