

HIELPIJN

STREKKEN GROTE TEEN-GEWRICHT



- Doe deze oefening zittend op een stoel, zonder schoenen
- Zet de voet plat op de grond, dicht bij je
- Til de hiel op tot de maximale eindstand in het teengewricht is bereikt
- Houd deze stand 2 tellen vast
- Laat de hiel weer zakken tot de grond
- Doe deze oefening 3x per dag, 15 herhalingen

