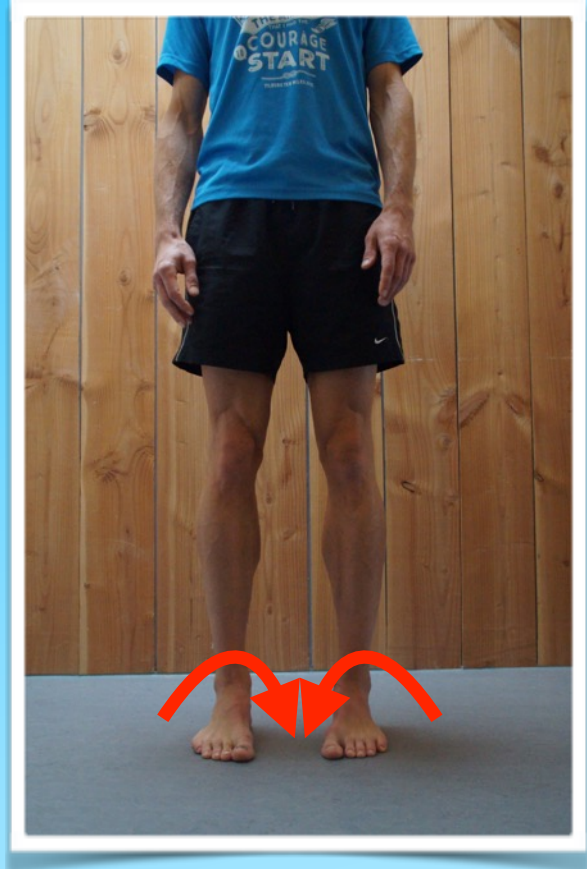
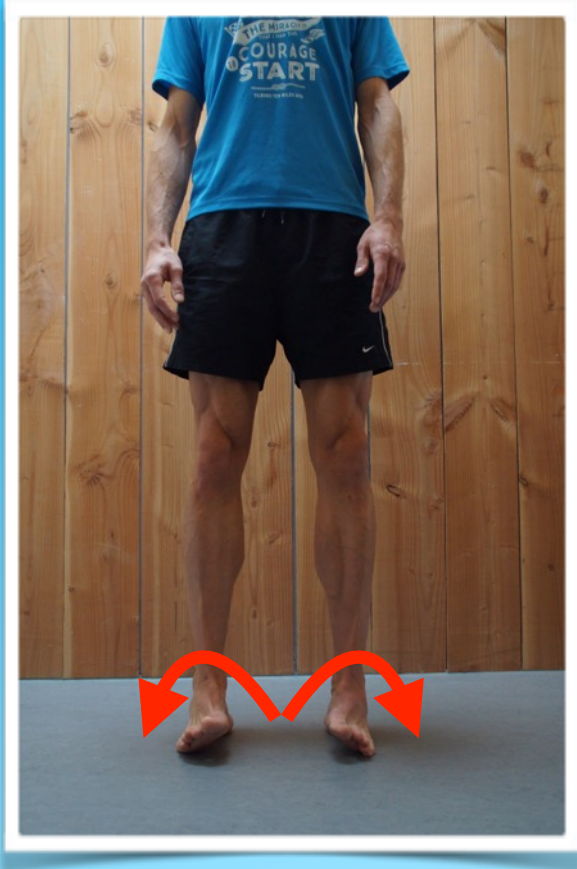


# HIELPIJN

## INVERSIE EN EVERSIE VAN DE ENKEL



- Zet de voeten recht naar voren, op heupbreedte
- Ga maximaal op de buitenrand van beide voeten staan
- Zorg dat je de eindstand in de enkel bereikt en houd deze 2 tellen vast
- Ga maximaal op de binnenrand van beide voeten staan
- Doe deze oefening 3x per dag, 15 herhalingen

