

HIELPIJN

DORSAALFLEXIE VAN DE ENKEL



- Zet de voeten recht naar voren, op heupbreedte
- Zak door de knieën
- Houd de hakken op de grond
- Zorg dat je de eindstand in de enkel bereikt en houd deze 2 tellen vast
- Streck de knieën weer
- Doe deze oefening 3x per dag, 15 herhalingen

