

Enkel oefeningen : de voet optrekken en naar beneden bewegen.

Het doel van deze oefening is het verbeteren van de doorbloeding van de enkel.



Stap 1 : Ga op de grond zitten met het aangedane been gestrekt op de grond.



Stap 2 : Trek de tenen naar je toe.



Stap 3 : Breng de tenen zover mogelijk naar de grond.



Doe deze oefening vijf keer per dag met 20 herhalingen.

Let hierop tijdens de uitvoering

- Probeer de knie gestrekt te houden.
- Doe de oefening rustig en ontspannen. Dus kracht zetten is niet nodig.