

Enkel oefeningen

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

kennis- en
opleidingscentrum
voor voet, houding
en beweging



Stap 1 : Ga op een stoel zitten waarbij de voeten op de grond staan.



Stap 2 : Maak een cirkel beweging met de voet eerst met de klok mee en daarna tegen de klok in.



Stap 3 :



Doe deze oefening vijf keer per dag met 20 herhalingen.

Let hierop tijdens de uitvoering

- Doe de oefening rustig en ontspannen. Dus kracht zetten is niet nodig.