

Enkel oefeningen : binnenrand en buitenrand van de voet optrekken.

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



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



Stap 2 : Trek nu de binnenrand van de voet op.



Stap 3 : Trek nu de buitenrand van de voet op.



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.