

## 37. Tenen en hakken optrekken

Doel: voet- en onderbeenspieren versterken en beweeglijkheid van de enkel verbeteren (beter lopen).

1 Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond.



2 Trek de tenen zo ver mogelijk op.  
Til ook de voorvoet van de grond.  
Houd de hak op de grond.



3 Zet de voeten weer terug.  
  
Herhaal 5 x



4 Til de hakken op van de grond.  
Houd de voorvoet op de grond.

Herhaal 5 x

