

50. Tenen en hakke

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



1 Trek de tenen zo ver mogelijk op en zet weer terug.



2 Til beide hakken zo ver mogelijk op en zet weer terug.

Herhaal 5 x



VARIATIE Trek van de linkervoet de tenen op en van de rechervoet de hak. Trek dan van de rechervoet de tenen op en van de linkervoet de hak. Wissel dit af.

Herhaal 5 x

