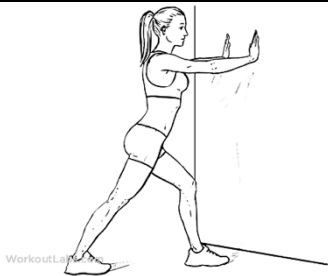
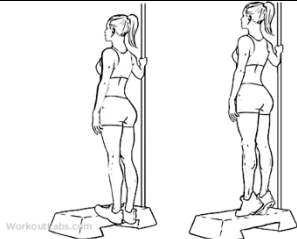


Enkel Mobiliteit

Doe elke oefening 40 seconden met daarna 20 seconden rust, herhaal dit 3 maal.

+31 6 4186 5408
www.fysio-scheveningen.nl
@annejeen@fysio-scheveningen.nl

Oefening	Uitleg	Plaatje
Childs pose	- Ga op de knieën zitten met de wreef van de voet plat op de grond, billen rusten op de hielen en de armen liggen gestrekt naar voren; - Duw de billen verend op de hielen waardoor de enkels platter op de grond komt te liggen.	
Kuit rekken	- Ga met de handen tegen de muur staan en zet een grote stap naar achter met één voet; - Zet de hak op de grond en duw de heupen <u>verend</u> naar voren. - N.B. hou constant de hak op de grond.	
Calve raises (volledige beweging)	- Ga staan op beide benen met de voeten op schouderbreedte; - Ga op de tenen staan en zak weer naar beneden voorbij horizontaal. - N.B. Zak zo diep mogelijk door en strek zo hoog mogelijk op.	
Enkel rollen	- Zet de tenen op de grond; - Rol de enkel naar buiten, naar voren, naar binnen en weer naar achteren (een rondje); - N.B. Maak grote soepele rondjes	