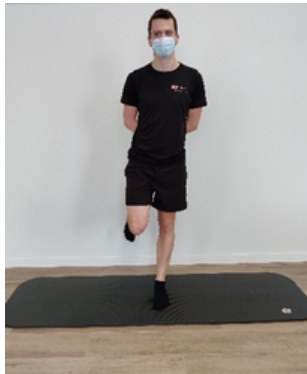


# STABILISATIE ENKEL

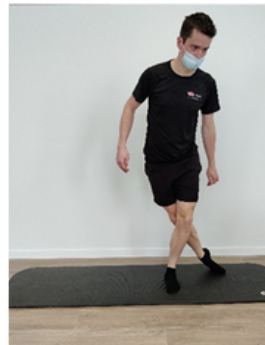
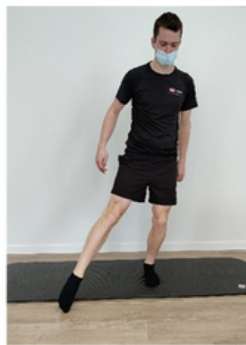
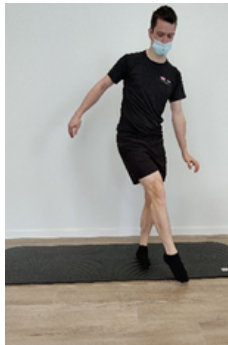
Doe elke oefening in 3 reeksen van 15 herhalingen.



Blijf zolang mogelijk op één been staan, met de knie van het ondersteunende been licht gebogen.

Progressie: sluit te ogen en blijf staan.

Probeer dit dagelijks te doen, bijvoorbeeld wanneer je je tanden poetst.



Sta op één been, knie licht gebogen. Teken en vierkant op de grond met de tegenovergestelde voet.

Ga op 1 been staan, haak beide handen in elkaar. Ga met beide armen naar boven en terug naar beneden.



Ga op 1 been staan, haak beide handen in elkaar. Draai met beide armen afwisselend naar links en naar rechts zonder dat je omvalt of draait in je knie.