

Mobiliteit: Enkel



Inhoud

P2.....	Elastic Band Ankle Stretch
P3.....	Split Squat On Plate
P4.....	Tripling

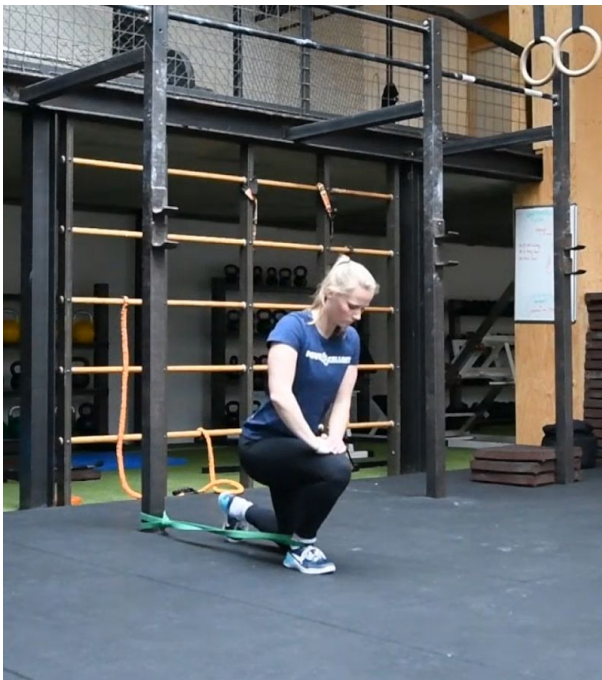
Mobiliteit: Enkel

Elastic Band Ankle Stretch



Elastic Band Ankle Stretch

- o Elastiek rond enkel voorste been
- o Steun op knie achterste been
- o Breng voorste knie naar voren (duw met handen)



Elastic Band Ankle Stretch

- o Elastiek rond enkel voorste been
- o Steun op knie achterste been
- o Breng voorste knie naar voren (duw met handen)



Mobiliteit: Enkel

Split Squat On Plate



Split Squat on plate

- o Bal van voorste voet op de schijf, hak blijft op de grond
- o Bal achterste voet op de grond
- o Rug recht, kijk recht vooruit, kom in split squat



Split Squat on plate

- o Bal van voorste voet op de schijf, hak blijft op de grond
- o Bal achterste voet op de grond
- o Rug recht, kijk recht vooruit, kom in split squat



