

Blokkeeroefening lange en korte buigpees van de vinger

- Oefening 1: FDP (lange buigpees) - topje buigen



- Oefening 2: FDS (korte buigpees) - PIP-gewricht buigen
blokkeer de toppen van de naastgelegen vingers.



Frequentie:

Aantal herhalingen per oefening: