

Duimprogramma

- Oefening 1: IP-gewricht buigen



- Oefening 2: MCP- en IP- gewricht buigen



- Oefening 3: MCP-gewricht buigen



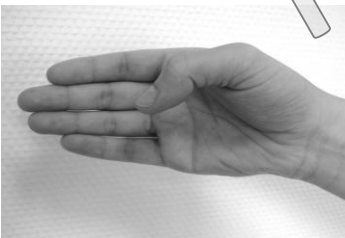
- Oefening 4 - begin: Duim spreiden



- Oefening 4 - eind: Duim spreiden



- Oefening 5 - begin: Duim heffen



- Oefening 5 - eind: Duim heffen



Ontspannen

Aangespannen

Frequentie:

Aantal herhalingen per oefening: