

Strek oefeningen vingers

- Oefening 1: PIP strekking actief



- Oefening 2: PIP strekking actief
blokkeer MCP-gewricht in 90°



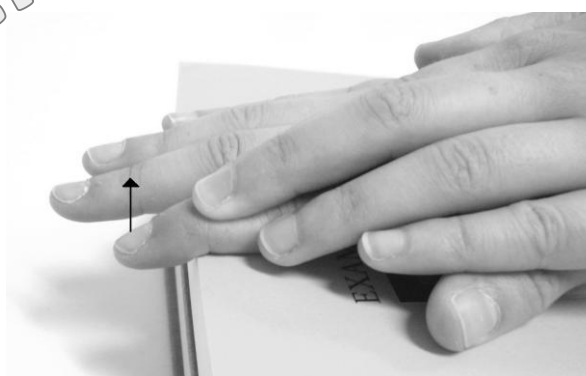
- Oefening 3: PIP strekking actief
blokkeer MCP-gewricht in 0°



- Oefening 4: DIP strekking passief



- Oefening 5: DIP strekking actief



Frequentie:

Aantal herhalingen per oefening:

actief:

passief: