

## Tendon Gliding Exercises



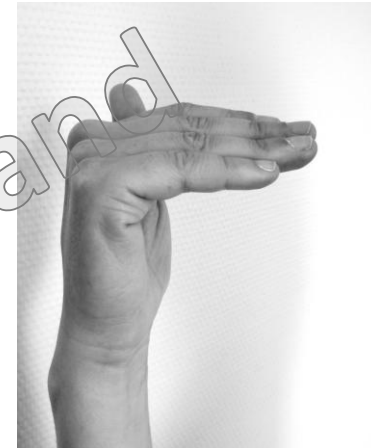
HOEKVUIST



VOLLE VUIST



PLATTE VUIST



DAKJE

---

Frequentie:

Aantal herhalingen per oefening:

(tussen de herhalingen door volledig strekken van de vingers)