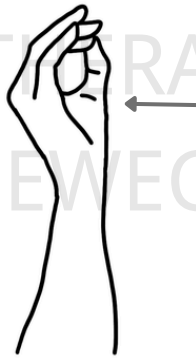


OEFENINGEN DUIM

3 sets van 10 herhalingen - 3 keer per dag



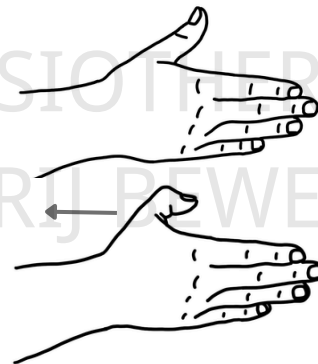
1. Duimboog
(Spiekbrief)



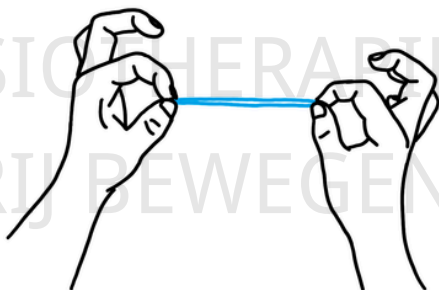
2. Duim optillen



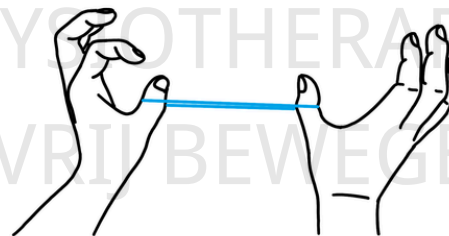
3. Duim zijwaarts schuiven



4. Duim 'optrekken'



5. Duimboog met elastiekje 1



6. Duimboog met elastiekje 2

FYSIOTHERAPIE VRIJ BEWEGEN

Heb je nog vragen? Mail ons: info@fysiotherapievrijbewegen.nl