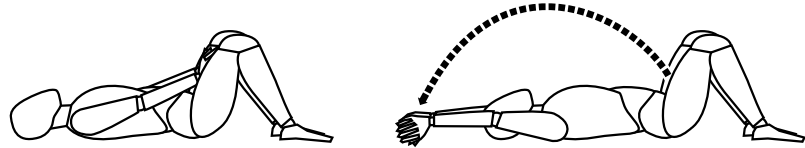


Oefening 6

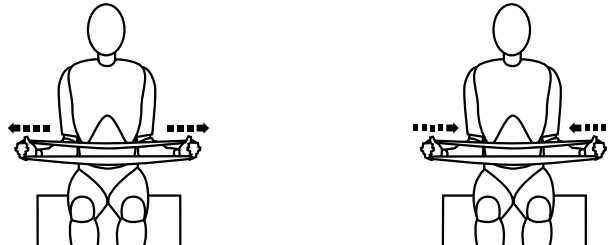
Ga op uw rug liggen en buig de knieën. Zet daarbij de voeten plat op de grond. Strek de armen en vouw de handen. Beweeg de gestrekte armen zo ver mogelijk langs de oren omhoog en hou drie tellen vast. Ga dan langzaam terug.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

**Oefening 7**

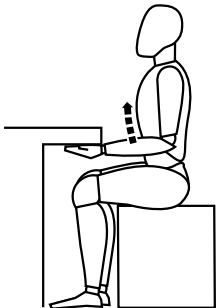
Ga rechtop zitten. Buig de ellebogen 90 graden en hou ze in de zij. Doe een elastische band om de handen (bijvoorbeeld niet te smal elastiek of een oude binnenband van een fiets). Beweeg de onderarmen naar buiten en ga langzaam weer terug. Ellebogen in de zij.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

**Oefening 8**

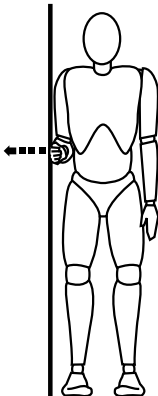
Ga rechtop zitten aan een tafel. Plaats de handpalmen tegen de onderkant van de tafel. Probeer de ellebogen te buigen alsof u de tafel optilt. Hou drie tellen vast en ontspan.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

**Oefening 9**

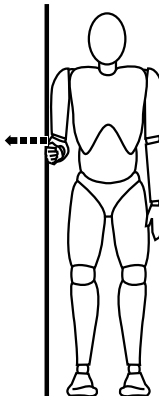
Ga zijdelings tegen de muur staan en buig de ellebogen 90 graden. Dus met de hand tegen de muur. Let erop dat u rechtop blijft staan en de ellebogen in de zij gedrukt houdt. Hou drie tellen vast en ontspan daarna. Doe deze oefening zowel links als rechts.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

**Oefening 10**

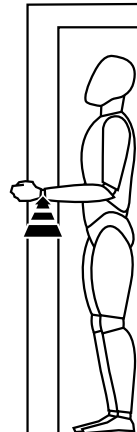
Ga zijdelings tegen de muur staan en buig de ellebogen 90 graden. Duw met de elleboog tegen de muur. Let erop dat u rechtop blijft staan. Hou drie tellen vast en ontspan daarna.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

**Oefening 11**

Ga dwars in een deuropening staan. Buig de elleboog 90 graden en zet de pols/onderarm tegen de deurpost. Hou daarbij de elleboog in de zij. Duw de pols/onderarm naar binnen tegen de deurpost en blijf daarbij wel rechtop staan. Hou drie tellen vast en ontspan daarna.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

**Oefening 12**

Ga voorover geleund tegen een muur staan. Zet de handen daarvoor op schouderbreedte tegen de muur; rug en benen vormen een rechte lijn. Druk het lichaam op door de ellebogen te strekken en ga weer langzaam terug. Let erop dat benen en rug in een rechte lijn blijven.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

