

1. Uitgangshouding In zit.



Uitvoering

Houdt de rug recht en beweeg naar voren.

Variatie:

Arm voorwaarts/zijwaarts bewegen

Herhalingen:	
Series:	

2. Uitgangshouding In zit.



Uitvoering

Houdt de rug recht en beweeg naar achteren.

Variatie:

Arm voorwaarts/zijwaarts bewegen.

Herhalingen:	
Series:	

3. Uitgangshouding In stand.



Uitvoering

Beweeg één/beide armen voorwaarts

Variatie:

Met gewicht/theraband.

Herhalingen:	
Series:	

4. Uitgangshouding In stand.

Uitvoering

Beweeg één/beide armen zijwaarts.

Variatie:

Met gewicht of theraband.

Herhalingen:	
Series:	



5. Uitgangshouding Spreidstand.

Uitvoering

Zak door de knieën. Houdt de rug recht en blijf recht vooruit kijken.

Herhalingen:	
Series:	



6. Uitgangshouding In stand.

Uitvoering

Plaats uw voet voorwaarts.

Zak recht naar beneden.

Variatie:

+ oefening 3 / 4

Herhalingen:	
Series:	



7. Uitgangshouding In stand.

Uitvoering

Houdt de rug recht en beweeg naar voren.

Variatie:

+ oefening 3 / 4

Herhalingen:	
Series:	



8. Uitgangshouding In stand.

Uitvoering

Houdt de rug recht en beweeg naar voren. Buig de knieën en beweeg richting de grond.

Herhalingen:	
Series:	

