

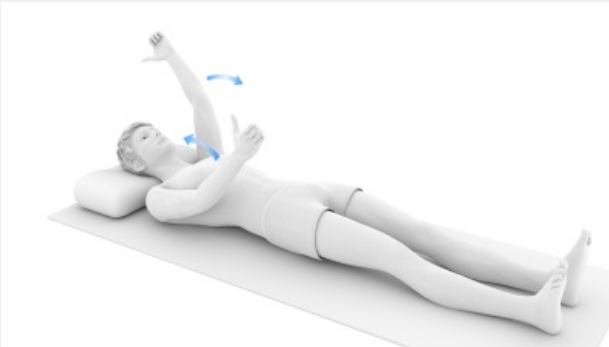
## Oefening 1 / 3

### **Startpositie**

Liggend op uw rug.

### **Uitvoering**

Zwaai afwisselend uw rechter en linker arm omhoog/naar achteren en naar beneden/naar voren (hakkende beweging).



### **Herhalen**

Zelf te bepalen aantal keer.

## Oefening 2 / 3

### **Startpositie**

Zittend op een stoel voor een spiegel met de armen omhoog, ellebogen gebogen en palmen van de handen tegenover elkaar ter hoogte van de borst op 10-20 cm afstand van uw lichaam.

### **Uitvoering**

Breng uw armen naar achteren en vervolgens weer naar voren terwijl u naar de spiegel kijkt.



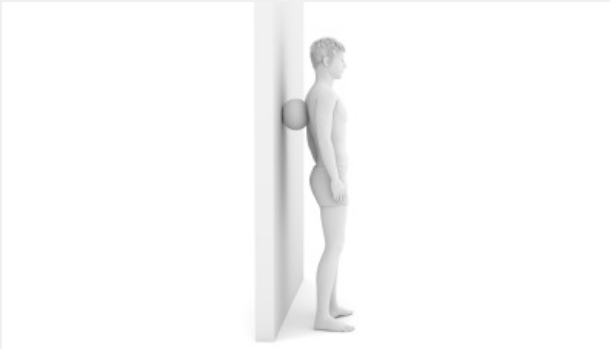
### **Herhalen**

Zelf te bepalen aantal keer.

## Oefening 3 / 3

### Startpositie

Staand met uw rug tegen de muur terwijl u de bal tussen uw rug en de muur houdt.



### Uitvoering

Rol de bal zijwaarts van de rug naar de borst door stappen zijwaarts te nemen en het lichaam te draaien.



### Herhalen

Zelf te bepalen aantal keer.

