

Arm gestrekt over je hoofd bewegen



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4

Stappen van de activiteit:

1. Ga weer in de basispositie staan
2. Breng nu rechter arm over je linker schouder
 - a. Herhaal dit 5 set van 10 herhalingen (5 per arm)

3. Ga staan in een veilige omgeving
4. Breng je linker arm over je rechter schouder

Doel:

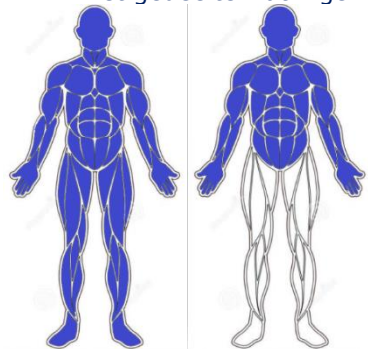
Het doel is om je lichaam soepel te houden door het oprekken van vooral de spieren in en rondom het middenrif.

Materiaal:

- Geen materiaal nodig

Geschikt voor:

- Het gedeelte wat ingekleurd is.



Let op!

- Zorg voor een veilige omgeving
- Luister naar je lichaam en probeer niet te overstrekken

Moeilijker/makkelijker

- **Moeilijker:** vergroot het aantal herhalingen en bouw dit uit tot zover mogelijk
- **Makkelijker:** verklein het aantal herhalingen en bouw het daarna rustig op