

Beweeg oefeningen – schouders en armen



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4

Stappen van de activiteit:

1. Draai je schouders van voren naar achteren, en weer terug
2. Laat je armen naast je hangen en breng ze dan gestrekt naar voren, zodat je uitkomt in een positie waarin je met je handen naar voren wijst. Houd dit 10 tellen vast en laat ze dan weer rustig zakken

3. Breng de armen nu aan de zijkant omhoog, zodat je uitkomt in een positie waarin je met je handen naar links en rechts wijst. Houd dit ook 10 tellen vast en laat je armen dan weer rustig zakken
4. Draai de schouders weer rustig van voor naar achter en weer terug

Doel:

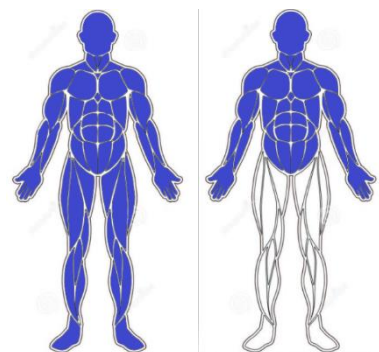
Het doel is om de spieren in de schouders en armen te versterken door het doen van deze laagdrempelige oefeningen.

Materiaal:

- Stoel (optioneel)

Geschikt voor:

- Het gedeelte wat ingekleurd is.



Let op!

- Zorg dat je genoeg ruimte om je heen hebt, zodat je niet anderen of jezelf bezeert

Moeilijker/makkelijker

- **Moeilijker:** Wanneer de oefeningen je makkelijk afgaan, probeer dan je armen langer naar de voorkant of zijkant gestrekt te houden.



Stap 1- Makkelijkere optie

- **Makkelijker:** Doe de oefeningen zittend op een stoel. Op deze manier hoeft je geen zorgen te maken om uit balans te raken of te vallen. Ook is het minder vermoeiend wanneer de oefeningen zittend worden uitgevoerd