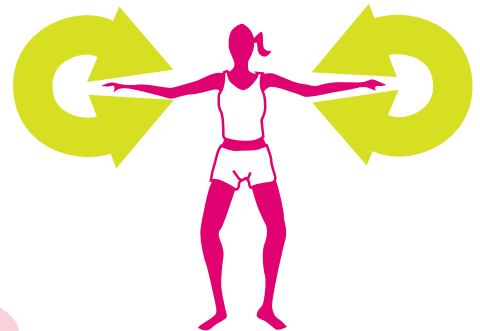


### Oefening 1

- Sta recht, houd de armen horizontaal gestrekt zodat uw lichaam een kruis vormt, maak kleine cirkelbewegingen in tegengestelde richting gedurende 20 seconden, ontspan vervolgens.

**Herhaal deze oefening 6 keer.**



### Oefening 2

- Ga op een stoel zitten met de rug tegen de leuning. Neem een volle fles water in elke hand en houd de armen gestrekt naast het lichaam.
- Houd de ellebogen tegen het lichaam en hef de voorarmen tegelijkertijd naar boven tot de flessen ter hoogte van de schouders komen. Laat ze terug zakken.

**3 reeksen van 20.**

## Een mooie RUG

- Sta recht met de benen gespreid, houd uw armen voor u met de handpalmen naar elkaar gericht.
- Draai uw handpalmen naar buiten bij het uitademen en trek de buik in, ga vervolgens langzaam terug naar de beginpositie.

**4 reeksen van 25.**