

# in kleine stappen op weg naar fit!

## Taille:

omschrijving	duur	herhalingen	series	frequentie	pauze tussen series
Taille rotatie links en rechts	30 sec	20	2	Om de dag	15 sec



## Uitleg:

Vanuit staande positie, waarbij u de knieën licht gebogen houdt en de voeten op heupbreedte. U roteert de armen van links naar rechts, waarbij de armen volledig gestrekt zijn op schouderhoogte. Probeer de heup stil te houden. U kunt deze oefening uitvoeren volgens bovenstaand schema.

**Veel succes en plezier!**

**Lieve groet Sabela Geene, Steps to Fit**