

in kleine stappen op weg naar fit!

Schouders:

omschrijving	duur	herhalingen	series	frequentie	pauze tussen series
V en W, elleboog naar taille	30 sec	20	2	Om de dag	15 sec



Uitleg:

Vanuit staande positie, waarbij u de knieën licht gebogen houdt. U strekt de armen volledig uit boven het hoofd, zodat er een V-vorm ontstaat. Vervolgens trekt u de armen naar beneden met de ellebogen richting taille, zodat er een W-vorm ontstaat. U kunt deze oefening uitvoeren volgens bovenstaand schema.

Veel succes en plezier!

Lieve groet Sabela Geene, Steps to Fit



Steps to fit

mobiel bewegings-en voedingsprogramma