

in kleine stappen op weg naar fit!

Borst:

omschrijving	duur	herhalingen	series	frequentie	pauze tussen series
Arm 90 graden elleboog naar elkaar toe	30 sec	20	2	Om de dag	15 sec



Uitleg:

Vanuit staande positie, waarbij u de knieën licht gebogen houdt. U houdt beide armen in een hoek van 90 graden en probeert de ellebogen naar elkaar toe te brengen. U kunt deze oefening uitvoeren volgens bovenstaand schema.

Veel succes en plezier!

Lieve groet Sabela Geene, Steps to Fit