

in kleine stappen op weg naar fit!

Armen:

omschrijving	duur	herhalingen	series	frequentie	pauze tussen series
Beide armen naar voren grote draai	30 sec	20	2	Om de dag	10 sec



Uitleg:

Vanuit staande positie, waarbij u de knieën licht gebogen houdt. U draait de armen volledig van achter naar voren, in een zo groot mogelijke draai vanuit het schoudergewricht. U kunt deze oefening uitvoeren volgens bovenstaand schema.

Veel succes en plezier!

Lieve groet Sabela Geene, Steps to Fit