

# in kleine stappen op weg naar fit!

## Rug:

omschrijving	duur	herhalingen	series	frequentie	pauze tussen series
Staande positie bovenlichaam opheffen vanuit 90 graden	30 sec	10	2	Om de dag	15 sec



## Uitleg:

Vanuit staande positie, waarbij u de knieën gestrekt houdt. De beginpositie is 90 graden vanuit de hoek van de heup met het bovenlichaam. U heft het bovenlichaam heel langzaam omhoog en weer terug naar de 90 graden, waarbij u de rug telkens opstrekt en verlengt. 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