



## 7. Schuiven over tafel

Doel: armspieren versterken en de arm en schouder beweeglijk houden.

1 Leg de armen op de tafel.

Pak de aangedane hand vast met de goede hand.



2 Schuif de armen over het blad naar voren (strek de ellebogen).  
Schuif de armen weer naar u toe.

Herhaal 5 x



**LET OP** Til de armen niet van de tafel.

**TIP** Leg een handdoek onder de armen. Dat glijdt makkelijker.



**VARIATIE** Beweeg de armen heen en weer (alsof u het blad schoonveegt).

Herhaal 5 x

