



8. Gestrekte armen recht vooruit optillen

Doel: schouder beweeglijk houden en beweging in de arm stimuleren.

1 Ga rechtop zitten, armen ontspannen.



2 Pak de hand vast volgens de handgreep.



3 Til de armen gestrekt op tot ze recht vooruit wijzen. Leg de armen weer terug.



LET OP Laat de armen niet terugvallen.

Herhaal 5 x



LET OP Til de armen niet hoger op dan schouderhoogte. Stop met de oefening als u pijn voelt.

