



22. Schuiven over tafel

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

- 1 Leg de onderarmen op tafel.
Handen los naast elkaar.

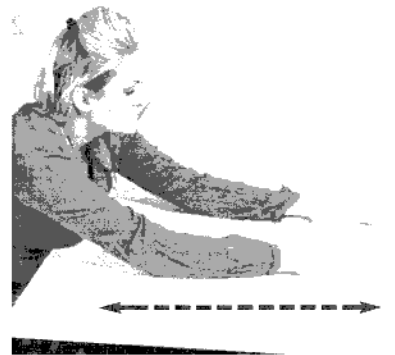


TIP Leg een handdoek onder de armen. Dat glijdt makkelijker.



- 2 Schuif de armen naar voren (strek de ellebogen).
Schuif de armen weer naar u toe (buig de ellebogen).

Herhaal 5 x



TIP Begeleid indien nodig de aangedane hand met de goede hand.



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

