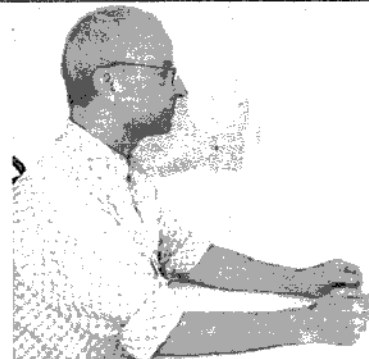




23. Ellebogen buigen

Doel: armspieren versterken en beweeglijkheid van de elleboog verbeteren.

- 1 Leg de handen naast elkaar op de tafel. Houd de ellebogen op de tafel.



- 2 Buig de armen en beweeg de handen in de richting van uw gezicht. Leg de armen terug op tafel.

Herhaal 5 x



LET OP Laat de armen niet terugvallen op de tafel. Leg ze rustig terug.

TIP Als dit niet lukt, kunt u de aangedane arm ondersteunen. Pak de aangedane hand vast met de handgreep.

