

24. Armen heffen (+ reiken)

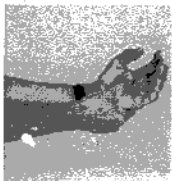
Doel: spieren van de arm en schouder versterken.



- 1 Leg de handen naast elkaar op de tafel.



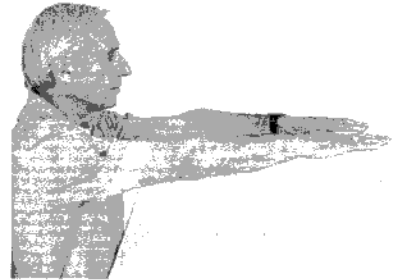
TIP Als dit niet lukt, kunt u de aangedane arm ondersteunen. Pak de aangedane hand



vast met de handgreep.

- 2 Til de beide armen gestrekt op. Houd hierbij de rug recht. Leg de armen terug op tafel.

Herhaal 5 x



LET OP Til de armen niet hoger dan de schouders. Anders kunt u schouderklachten krijgen. Niet verder bewegen als u pijn voelt!



VARIATIE Zet een tube tandpasta op een armlengte afstand voor u op tafel. Reik ernaar en tik de tube aan. Beweeg de armen weer terug. Pak de tube vast en til hem een stukje op. Zet weer neer.

