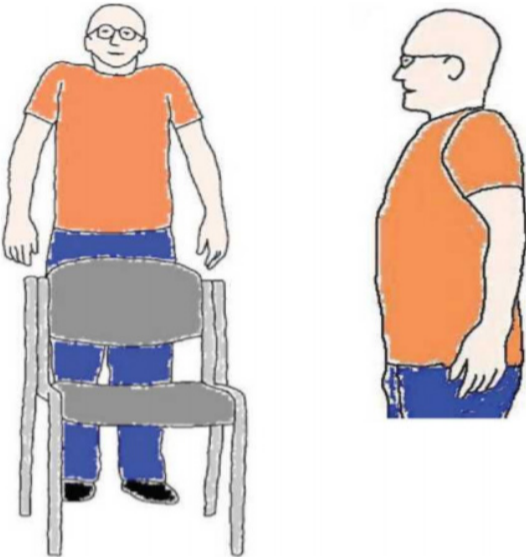


RECHTSTAAND OPWARMEN



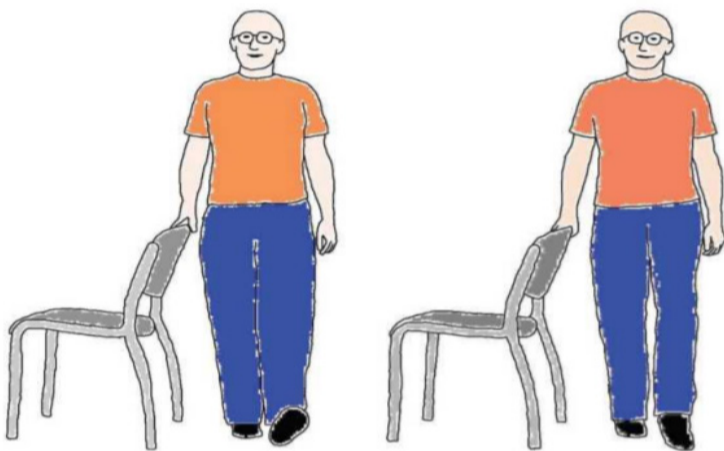
1. STAPPEN

- Ga rechtop staan en houd de achterkant van een stevige stoel vast.
- Stap ter plaatse met volle aandacht.
- Houd dit 1 tot 2 minuten vol.



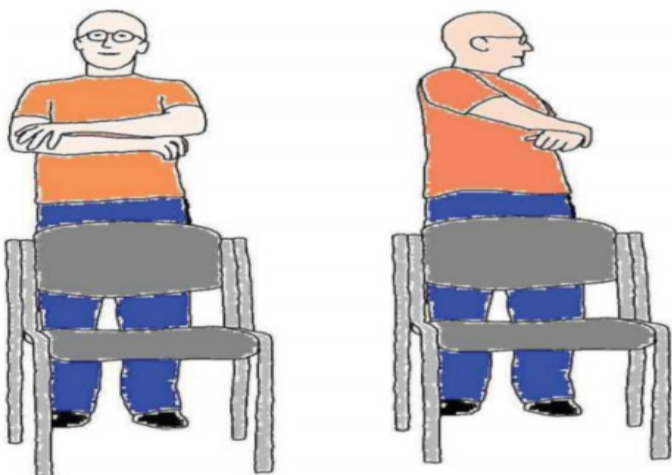
2. SCHOUDERS DRAAIEN

- Ga rechtop staan met de armen naast je.
- Hef de schouders, breng ze naar achter, laat ze daarna weer zakken en duw ze omlaag.
- Herhaal dit 5 keer aan een rustig tempo.



3. ENKELS LOSMAKEN

- Ga aan de zijkant van een stevige stoel staan.
- Houd de achterkant van de stoel vast.
- Zet één voet met de hiel op de grond, hef hem op en zet vervolgens uw tenen op dezelfde plaats neer.
- Herhaal dit 5 keer voor ieder been.



4. DRAAIEN MET DE RUG

- Ga zoveel mogelijk rechtop staan met je voeten op heupbreedte.
- Kruis je armen
- Draai je bovenlichaam en hoofd naar links.
- Doe hetzelfde aan de andere kant.
- Herhaal deze oefening 5 keer aan elke zijde.