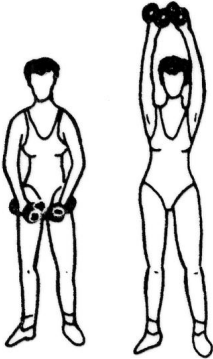


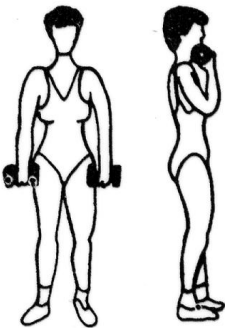
Oefening voor de bovenarm.

Hef de gewichten afwisselend met een draaiende beweging tot aan de schouders. Daarna de gewichten terugbrengen naar de uitgangspositie.



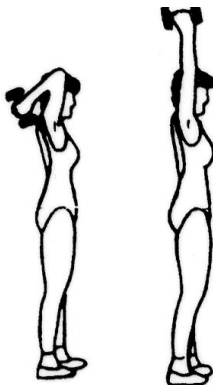
Oefening voor de schouders 1

Houdt de gewichten voor je met loshangende armen. Hef nu beide gewichten met gestrekte armen zijwaarts omhoog totdat de gewichten elkaar boven het hoofd raken. Daarna terugbrengen naar de uitgangspositie.



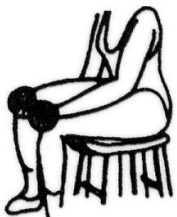
Oefening voor de schouders 2

Hef de gewichten tot aan de schouders. De gewichten aan de schouders houden dan de ellebogen voor- en achterwaarts bewegen. Daarna terugbrengen naar de uitgangspositie.



Oefening voor de schouders 3

Houdt beide gewichten op je rug. Via de schouders de armen streken zodat beide gewichten elkaar boven het hoofd raken.



Oefening voor de onderarmen

Je zit op een stoel met de armen op het bovenbeen, met de handpalm omhoog. Laat nu de gewichten naar beneden zakken en til daarna vanuit het polsgewricht het gewicht weer omhoog. Doe deze oefening afwisselend met de linker- en rechterarm.

