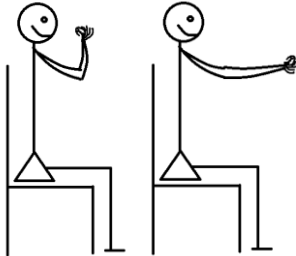

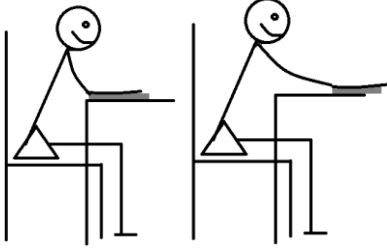





## Oefenschema

Nr.	Oefening	Tekening:	Hoe vaak?	Per dag?
1.	<u>Strekken/buigen</u> Handen in elkaar vouwen, met beide armen strekken/buigen.		3 setjes van 10 herhalingen	2x per dag
2.	<u>Naar voren schuiven</u> (op het kussen) zitten, handen in elkaar vouwen, op de handdoek over tafel naar voren schuiven		3 setjes van 10 herhalingen	2x per dag
3.	<u>Naar voren schuiven met 1 hand</u> Hetzelfde als oefening 2, maar nu alleen met de rechterhand.  <i>Deze kunt u ook veranderen d.m.v. de stand van de hand (vuist op plat)</i>		3 setjes van 10 herhalingen	2x per dag
4.	<u>Ruiterwisser</u> In zit rechterhand boven linkeroor, hoofd naar rechts trekken tot rek.		3 setjes van 10 herhalingen	2x per dag