







Nr.	Oefening	Tekening:	Hoe vaak?	Per dag?
1.	In zit op de stoel de beide uiteinden opzij trekken.		3 setjes van 10 herhalingen	2x per dag
2.	In zit op de stoel de dynaband boven het hoofd de armen opzij bewegen en terug.		3 setjes van 10 herhalingen	2x per dag
3.	In zit een hand boven het hoofd, een hand onder in de rug, het elastiek uit elkaar trekken		3 setjes van 10 herhalingen per kant	2x per dag
4.	In ruglig op bed, dynaband om linkervoet. Linkervoet strekken en buigen.		3 setjes van 10 herhalingen per kant	2x per dag