



## Rekoefeningen

### 1 Strecking

Strek de arm met de handpalm naar boven en pak de hand/vingers van deze hand met de andere hand vast. Trek voorzichtig aan de vingers zodat er rek ontstaat op de hand. Hou deze positie 8seconden vast. Herhalingen: 3



### 2 Buiging

Strek de arm met de handrug naar boven en pak de hand/vingers van deze hand met de andere hand vast. Trek voorzichtig aan de vingers, zodat er rek ontstaat op de hand. Hou deze positie 8seconden vast. Herhalingen: 3



### 3 Dubbele strekking

Breng één arm omhoog en laat de handpalm naar het plafond wijzen. De andere arm gaat gestrekt naar beneden en wijst met de handpalm naar de vloer. Hou deze positie 8 seconden vast en wissel daarna van arm.

