

## **OEFENINGEN: ELLEBOOG**

### **Oefening 1**

Ga staan of zitten en laat de armen hangen. Buig vervolgens de armen vanuit de elleboog en raak uw schouders aan. Houd even vast en strek weer.

Herhalingen: 5



### **Let op!**

Lees voordat u begint met oefenen eerst de algemene uitleg over de oefeningen!

**Bronnen:** Kenniscentrum Arbeid en Klachten Bewegingsapparaat