



EVEN UITLOGGEN OP KANTOOR

- **VOUW JE HANDEN ACHTER JE HOOFD (DEZE POSITIE NOEMEN WE OOK WEL DE "MANAGERSHOUDING").**
- **ONTSPAN JE ELLEBOGEN EN SCHOUDERS.**
- **GLIMLACH, ADEM DIEP IN EN UIT EN REK JE ELLEBOGEN NAAR ACHTEREN.**
- **LAAT DE SPANNING LANGZAAM WEGVLOEIEN.**
- **HERHAAL DEZE OEFENING MEERDERE KEREN GEDURENDE DE DAG.**