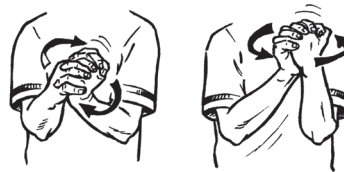




READY, SET, STRETCH!

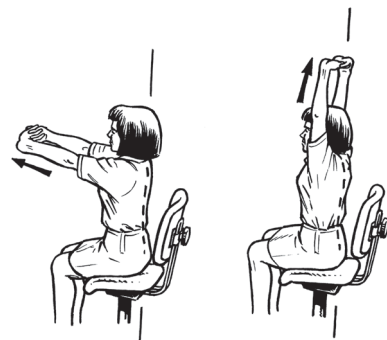
1. POLSGEWRIGHTEN

VERWEEF DE VINGERS EN MAAK DRAAIBEWEGINGEN:
EEN TIENTAL KEER IN ELKE RICHTING.



2. POLSEN - SCHOUDERS - RUG

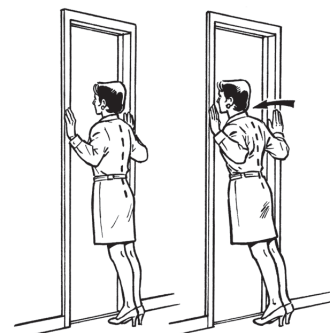
- VERWEEF DE VINGERS.
- BRENG DE ARMEN NAAR VOOR DOOR DE SCHOUDERS NAAR VOOR TE DUWEN.
- HEF DE NAAR VOOR GEBRACHTEN ARMEN GESTREKT NAAR BOVEN (ZOALS OP DE TEKENING)
- HOUD DE RUG RECHT
- HOUD DEZE HOUDING EEN TIENTAL SECONDEN AAN.



3. BORSTKAS EN BORSTSPIEREN

STEUN MET BEIDE HANDEN OP HET KADER VAN EEN DEUR. LEUN NAAR VOOR, LAAT DE VOETEN ONBEWEEGLIJK OP DE GROND STAAN:

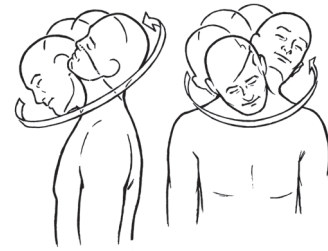
- MAAK DE RUG NIET HOL
- SPAN DE BUIKSPIEREN OP
- HOUD DEZE HOUDING EEN TIENTAL SECONDEN AAN.



4. NEK

MAAK DRAAIBEWEGINGEN MET HET HOOFD NAAR LINKS EN NAAR RECHTS, BUIG HET HOOFD NIET NAAR ACHTEREN:

- BEWEEG LANGZAAM
- BEWEEG DE SCHOUDERS NIET EN TREK ZE NIET OP.



5. NEK (BIS)

MAAK JE GROTER DOOR DE KIN IN TE TREKKEN (VERMIJD DE BOVENRUG NAAR VOOR TE BUIGEN) (ZIE TEKENING)

- HOUD DE RUG RECHT
- HOUD DEZE HOUDING GEDURENDE ENKELE SECONDEN AAN.



6. SCHOUDERS

MAAK JE GROTER DOOR DE KIN IN TE TREKKEN (VERMIJD DE BOVENRUG NAAR VOOR TE BUIGEN). BEWEEG HET HOOFD NAAR LINKS EN RECHTS:

- BEWEEG DE SCHOUDERS NIET
- HOUD DEZE HOUDING GEDURENDE ENKELE SECONDEN AAN.



7. SCHOUDERS EN NEK

MAAK JE GROTER DOOR DE KIN IN TE TREKKEN (VERMIJD DE BOVENRUG NAAR VOOR TE BUIGEN). BUIG HET HOOFD NAAR BEIDE KANTEN:

- TREK DE TEGENOVERGESTELDE SCHOUDER NAAR BENEDEN
- HOUD DEZE HOUDING GEDURENDE ENKELE SECONDEN AAN.



8. LAGE RUG

NEEM IN ZITHOUDING, EEN BEEN OP KNIHOOGTE VAST. TREK DE KNIE NAAR HET LICHAAM (ZIE TEKENING).

- HOUD DE RUG RECHT
- HOUD DEZE HOUDING GEDURENDE EEN 15-TAL SECONDEN AAN.



9. ACHTERKANT DIJEN EN ONDERRUG

HEF AL ZITTEND OP DE RAND VAN DE STOEL EEN BEEN OP MET DE PUNT VAN DE VOET NAAR JOUW GERICHT. BUIG DE ROMP EN BRENG DE BORSTKAS NAAR DE KNIE TOE:

- HOUD DE RUG RECHT EN HET BEEN GESTREKT
- HOUD DEZE HOUDING GEDURENDE EEN 15-TAL SECONDEN AAN.



10. BUIKSPIEREN

PLAATS IN ZITHOUDING, EEN HAND TER HOOGTE VAN DE RUGHOLTE. DUW JOUW HAND TEGEN DE RUGLEUNING VAN DE STOEL AAN DOOR DE BUIKSPIEREN OP TE SPANNEN EN UIT TE ADEMEN:

- HOUD DE SPIERSPANNING AAN GEDURENDE ENKELE SECONDEN
- HERHAAL DE OEFENING EEN 10-TAL KEER
- ONTSPAN EN HAAL DIEP ADEM.

