

## Warming- up oefeningen



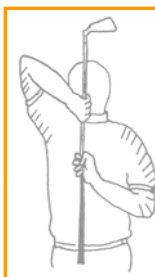
**Strekoefening voor de onderarmen:** Ga in een lichte spreidstand staan en vouw de handen in elkaar. Strek vervolgens de armen en breng de palmen naar boven wijzend boven het hoofd. Strek nu zo ver als mogelijk de armen en het gehele lichaam. Blijf rustig doorademen en houdt deze stand 10 tot 15 tellen vast. Voel de rek in de armen, schouders en bovenrug. Schud even uit en herhaal de oefening twee- tot drie keer.



**Strekoefening voor de brede rugspier:** Ga in een lichte spreidstand staan. Leg de rechterhand achter het hoofd langs op de linkerschouder. Pak met de linkerhand de rechter elleboog beet. Buig het bovenlichaam nu zuiver zijwaarts naar links en trek de elleboog door. Blijf rustig doorademen. Voel de rek aan de rechter zijde Vanaf de oksel tot aan het bekken en houd dit 10 tot 15 tellen vast. Ontspan even en herhaal de oefening twee- tot drie keer. Nu hetzelfde maar de andere kant op.



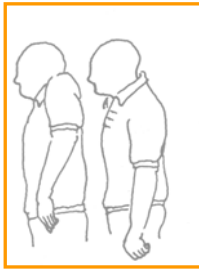
**Strekoefening voor de grote borstspier:** Pak een club aan de uiteinden beet, breng deze met gestrekte handen boven het hoofd en beweeg de club door naar achteren. Voel de rek aan de voorzijde van beide oksels en houd deze 10 tot 15 tellen aan. Blijf tijdens de oefening rustig doorademen. Varieer de lokalisatie door de handen naar elkaar toe te schuiven. Schud even uit en herhaal de oefening twee-tot drie keer.



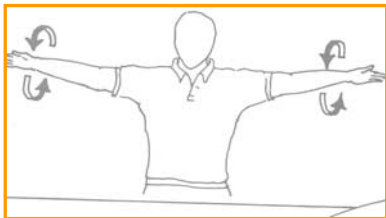
**Strekoefening voor de schoudergordel:** Ga in een lichte spreidstand staan en pak een club achter de rug beet met de rechterhand boven de linker onder. Beweeg nu de handen naar elkaar toe en voel de rek in de schoudergordel toenemen. Houd deze stand 10 tot 15 tellen aan. Blijf rustig doorademen. Schud de handen even rustig uit en herhaal de oefening twee tot drie maal. Doe deze oefening nogmaals maar nu andersom.



**Strekoefening voor de wervelkolom:** Ga op ongeveer een halve meter afstand van een muur staan met uw rug er naartoe. Zet uw voeten schouderbreedte evenwijdig aan elkaar. Draai uw bovenlichaam rechtsom tot uw handen de muur raken. Hou deze positie ongeveer 10 tot 15 tellen vast. Ontspan even en herhaal deze oefening twee tot driemaal. Doe hetzelfde de andere kant op.



**Schouderoefening:** Ga in een lichte spreidstand staan en trek de schouders op. Hou ze vijf tellen vast en laat ze weer langzaam zakken. Herhaal dit 10 keer.



**Schouderoefening:** Draai met gestrekte armen afwisselend grote en kleine rondjes. Draai zowel links als rechtsom en voer deze beweging gedurende 30 tellen uit, schud de armen even uit en herhaal de oefening.



**Rompoefening:** Ga in een lichte spreidstand staan en buig het bovenlichaam naar voren. Zwaai met de armen afwisselend naar links en naar rechts. Voer deze oefening gedurende 30 tellen uit.



**Bekken:** Ga in een lichte spreidstand staan en strek uzelf uit. Zet de handen op de heupen en draai vervolgens met de heupen in een swingende beweging rechtsom. Draai zowel 15 tellen rechts- als linksom.

Voer al deze oefeningen rustig en ontspannen uit. Let ook hier weer op dat de ademhaling rustig en gelijkmatig is.

Succes