



OEFENINGEN

ROLLATORLOOP 2016

1. Achtjes draaien

Twee voorwerpen vijf meter uit elkaar neerleggen. Vijf rondjes lopen in 8-vorm.

2. Zitten en staan in een stoel met armleuning

3x 10 herhalingen



3. Zitten en staan in een stoel zonder armleuning

3x 10 herhalingen

4. Rechterbeen naar bil tillen (staand)

3x 10 herhalingen

5. Linkerbeen naar bil tillen (staand)

3x 10 herhalingen



6. Twee gewichten boven het hoofd uitstoten

3x 10 herhalingen

7. Arm krul (zittend of staand)

3x 10 herhalingen

Twee gewichten in de hand nemen. Armen gebogen langs het lichaam houden. Onderarm horizontaal houden en bovenarm verticaal. Dan de handen met gewichten naar de schouder toe buigen.

Als gewichten kunt u ook flesjes water of conservenblikken gebruiken!

