

### Oefening 3: werken met de ellebogen

Ga in een gemakkelijke positie staan (schouders lichtjes achteruit en de knieën licht gebogen).

Strek uw armen uit op schouderhoogte.

Breng uw handen achter uw hoofd en plooi de ellebogen. Breng de ellebogen naar voor tot ze elkaar raken. Breng dan de ellebogen weer zo ver mogelijk naar achter en strek de armen weer uit.

Herhaal deze oefening een aantal keer.

