

Oefening 6: grote cirkels maken

Vanuit stand met aangezicht naar de muur, armen langs de romp, voeten tegen elkaar. Beide armen opnieuw langs de muur opwaarts (tot handen samen) en neerwaarts bewegen.

Over het algemeen is sporten goed (zwemmen, fietsen en lopen). Het beïnvloedt het oedeem gunstig.

