

**SCHOUDERS, ARMEN
EN HANDEN****Spin**

Houd de vingers gestrekt met de vinger-
toppen tegen elkaar.
Minimaal 50 keer de
handpalmen naar
elkaar toe veren terwijl
de vingers gestrekt
blijven. Werkt op de
borst en schouders.

- 10 tellen rust
- 3x herhalen



DeskFIT 