

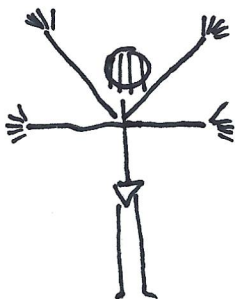
SCHOUDE



tennisballetje op de pijnlijke plek
(niet fronsen)



in buiklig armen strak langs
het lichaam omhoog bewegen



in buiklig
Y-T oefening: "vliegen"



elastiek in de nek
elastiek naar buiten trekken

niet
elastiek mag
flubberen



ellebogen in de zij
elastiek naar buiten trekken



elleboog in de zij
elastiek aan de deurkruk
naar binnen trekken