


COMBINATIE SERRATUS ANTERIOR / TRAPEZIUS ASCENDENS- TRAPEZIUS DESCENDENS

Let op: Bij alle oefeningen schouder niet omhoog bewegen!!

	VOORBEELD	UITGANGSHOUDING	UITVOERING	OPBOUW / VARIATIE
R		<ul style="list-style-type: none"> • Staan / armen gestrekt / duimen naar voren • Schouder in gecorrigeerde positie 	<ul style="list-style-type: none"> • Armen naar boven en enigszins schuin omhoog bewegen 	<p>Herhalingen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Series ○ Herhalingen per serie ○ Pauze tussen de serie ○ Gewicht kg. x per dag