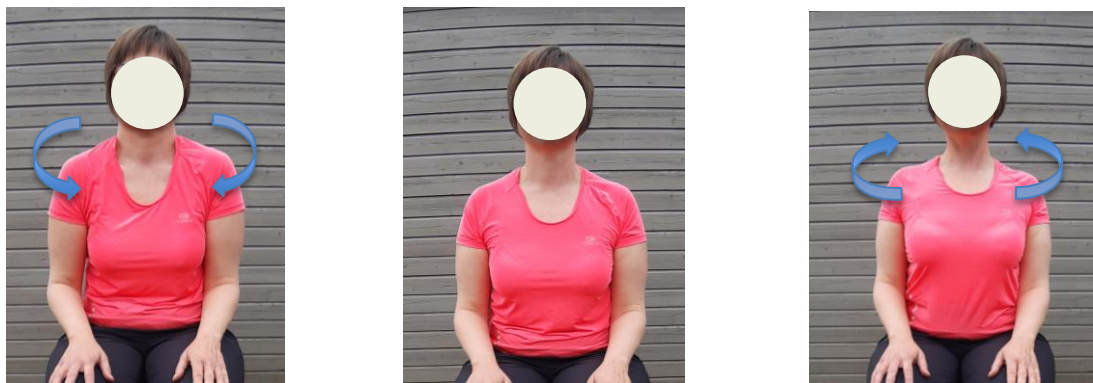


MOBILISERENDE SCHOUDERBEWEGINGEN

Schouders naar boven en terug



Breng beide schouders naar voor en terug, daarna naar achter en terug



Armen rustig naar links en rechts bewegen, daarna naar voor en terug

