

MSD LOOPS – start oefeningen



>> Laterale Band Walk (Squat)

- > plaats de loop rond uw benen ter hoogte van uw kuiten
- > zet een grote stap zijwaarts en trek je ander been bij
- > doe dit 3 x naar rechts en 3 x naar links, en herhaal
- > doe ook een set in combi met squat tijdens de stap zijwaarts



>> Standing Leg Stretch (Backward)

- > plaats de loop rond uw benen ter hoogte van de kuiten
- > breng uw been naar achteren en kom terug
- > doe dit 10 x en doe hetzelfde voor het andere been



>> Standing Leg Stretch (Sideway)

- > plaats de loop rond uw been ter hoogte van de kuit
- > breng uw been opzij en kom terug
- > doe dit 10 x en doe hetzelfde voor het andere been



>> Seated Forearm Stretch

- > ga zitten, plaats een voet in de loop en neem de andere kant vast
- > breng uw voorarm vervolgens op en neer en doe hetzelfde met uw andere arm



>> Standing Thigh Stretch & Squat

- > plaats de loop rond de dijnen
- > doe en squat en spring omhoog
- > herhaal dit in sets van 10 x



>> Standing Vertical Back Arm Stretch

- > neem de loop vast en plaats je hand op je schouderblad
- > leg je andere hand op je rug en neem de loop vast
- > trek de loop naar beneden en kom terug
- > doe dit 10 x en doe hetzelfde met de andere arm



>> Standing Horizontal Arm Stretch

- > plaats je handen in de loop en houdt uw armen in een verticale positie
- > stretch de loop door uw armen naar buiten te bewegen
- > doe dit in sets van 10 x



>> Vertical Arm Stretch

- > plaats je handen in de loop en houdt uw armen in horizontale positie
- > stretch de loop door een arm naar boven en de andere arm naar beneden te bewegen
- > doe dit in sets van 10 x



>> Seated Arm Stretch

- > plaats uw voeten in de loop en uw handen aan de andere kant van de loop
- > houdt uw rug recht en trek de loop naar uw borstkas
- > doe dit in sets van 10 x

Kies je favoriete kleuren set met 4 verschillende weerstanden: ga jij voor **Classic** of **Global**?