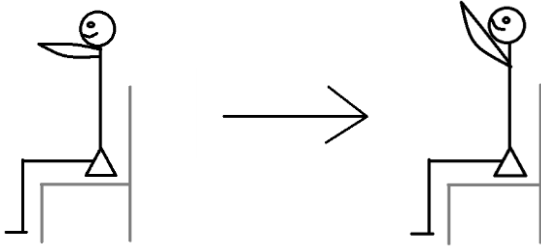
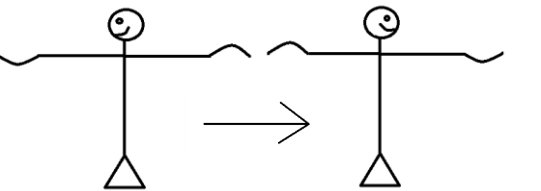
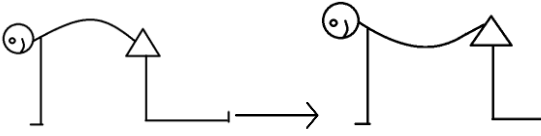


Oefenschema

Nr.	Oefening	Tekening:	Hoe vaak?	Per dag?
1.	<u>CTO extensie</u> Zittend in een stoel met rugleuning, handen in de nek, ellebogen bij elkaar. Beweeg de ellebogen omhoog.		3 setjes van 10 herhalingen	2x per dag
2.	<u>CTO rotatie</u> In zit of stand, handen zijwaarts. Eén hand open, een hand dicht. Kijk met je gezicht naar je open hand. Wissel de handen en kijk weer naar de open hand.		3 setjes van 10 herhalingen	2x per dag
3.	<u>Hol/bol op handen en knieën</u> Op de handen en knieën, beweeg nu je rug naar een holle en bolle rug (omlaag en omhoog) <i>Dit is het makkelijkst als je jezelf in de spiegel kan zien.</i>		3 setjes van 10 herhalingen	2x per dag