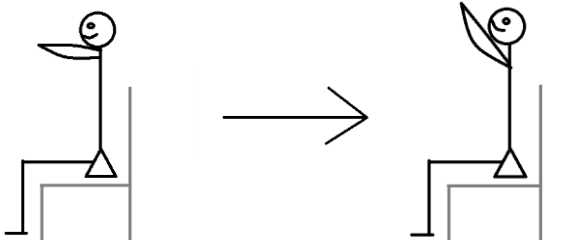
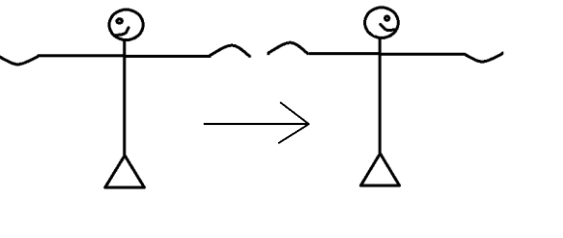




Nr.	Oefening	Tekening:	Hoe vaak?	Per dag?
1.	<u>CTO extensie</u> Zittend in een stoel met rugleuning, handen in de nek, ellebogen bij elkaar. Beweeg de ellebogen omhoog.		3 setjes van 10 herhalingen	2x per dag
2.	<u>CTO rotatie</u> In zit of stand, handen zijwaards. Eén hand open, een hand dicht. Kijk 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
1.	<u>Rekoefening m. Trapezius</u> In zit rechterhand boven linkeroor, hoofd naar rechts trekken tot rek.		5x15-20 sec. vasthouden per kant	3x per dag



## Oefenschema

2.	<u>Rekoefening mm. Scalenii</u> In zit rechterhand de stoel vasthouden, met hoofd naar het plafond kijken en vervolgens draaien met het hoofd naar links.		5x15-20 sec. vasthouden per kant	3x per dag
----	--	--	-------------------------------------	------------