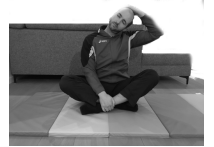




## Cervicothoracaal 2

Kantel je hoofd. Je gebruikt je tegenovergestelde hand om je hoofd verder te rekken.

- 1/Kijk omlaag
- 2/Draai je hoofd links of rechts
- 3/ Hou je vrije hand achter de rug



beide kanten, 3 x 30 seconden

---

Plaats beide handen achter je hoofd en trek deze naar beneden. Je probeert je kin in het putje van je borstbeen te steken.



3 x 30 seconden

---

Neem plaats in zit. Doe dit in kleermakerszit of op een stoel met een handdoek tussen de knieën. Tijdens de oefening mag enkel je nek bewegen.

Je draait je hoofd en duwt met je tegenovergestelde hand je hoofd een beetje verder. Je houdt dit even aan.



beide kanten 5 x 10 seconden

---

Je start op handen en knieën. Je brengt 1 arm onder de romp door. Je probeert ze zo ver mogelijk te brengen en legt gelijktijdig je schouder op de mat.



Neem plaats in zit. Doe dit in kleermakerszit of op een stoel met een handdoek tussen je knieën. Je handen kruis je voor de borst. Je draait je romp zo ver je kan. Je houdt dit even aan en herhaalt aan de andere kant.



beide kanten, 3 x 20 seconden

---