

## **CTO oefenprogramma, oefen 2 x per dag**

### **Oefening 1**

Rechtop zitten

Rug vrij van de leuning

Handen in de nek

Ellebogen wijzen opzij

Nu ellebogen verend naar achteren bewegen

10 x

### **Oefening 2**

Rechtop zitten

Rug vrij van de leuning

Handen in de nek

Ellebogen wijzen naar voren

Ellebogen verend omhoog bewegen

10 x

### **Oefening 3**

Rechtop staan tegen de muur

Hoofd en schouders tegen de muur brengen.

Proberen 10 sec vol te houden.

3 x

### **Oefening 4**

Rechtop zitten

Armen gestrekt langs de oren

Afwisselend de rechter en linker arm strekken ("appeltjes plukken")

1 x 3 tellen links

1 x 3 tellen rechts

10 x herhalen