

CTO oefenprogramma

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