
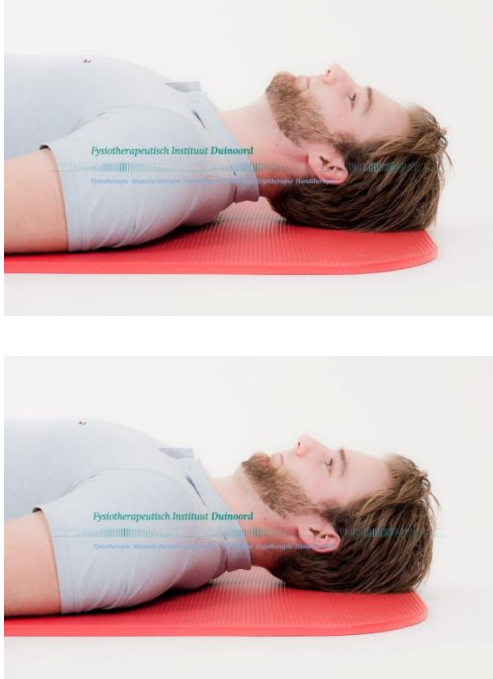
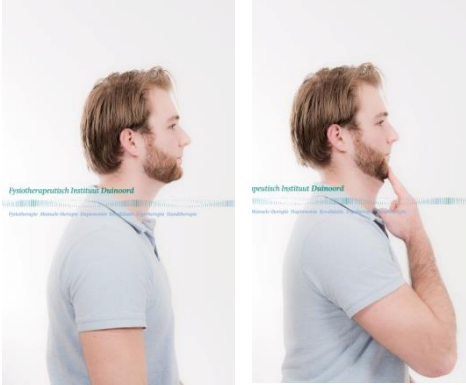
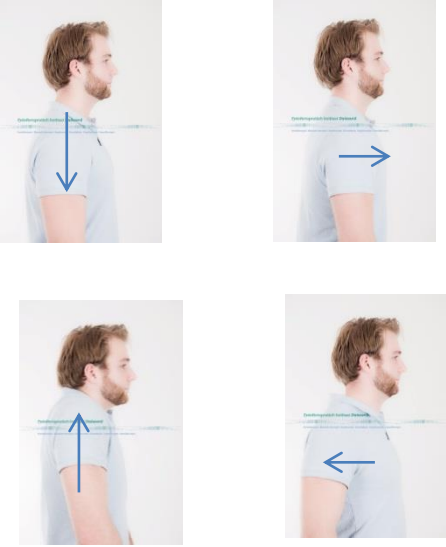



Oefeningen nek & bovenrug

<p>Schouderblad voor- en achterwaarts bewegen</p> <input type="checkbox"/>		<p>Instructie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laat de armen hangen langs het lichaam. • Trek de schouderbladen naar elkaar toe. • Breng de schouderbladen vervolgens weer naar de start positie. • Breng de schouderbladen nu van elkaar af, door de schouders naar voren te brengen. • Breng hierna de schouders weer terug naar de beginpositie. <ul style="list-style-type: none"> • 3 series van 15 herhalingen
<p>Nek afvlakken</p> <input type="checkbox"/>		<ul style="list-style-type: none"> • U start in een liggende houding. • U trekt de kin in, waarbij de achterzijde van de nek strekt. • Hou dit 20 sec. vol. • Hierbij blijven de schouders ontspannen en trekt u deze dus niet omhoog. • Ontspan vervolgens de nek <ul style="list-style-type: none"> • Herhaal deze oefening 8 maal

		<ul style="list-style-type: none"> • U start in een zittende houding. • U trekt de kin in, eventueel met een steuntje van een vinger tegen uw kin, waarbij de achterzijde van de nek strekt. Kruin omhoog. • Hou dit 20 sec. vol. • Hierbij blijven de schouders ontspannen en trekt u deze dus niet omhoog. • Ontspan vervolgens de nek • Herhaal deze oefening 8 maal
<p>Ronddraaien met de schouders</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"> • U start met afhangende schouders. • U draait de schouders naar voren, omhoog, vervolgens naar achteren en daarna weer omlaag. • U draait zo beide kanten op. • 3 series van 15 herhalingen
<p>Hoofd draaien</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<ul style="list-style-type: none"> • U start zittend op een stoel. • U draait vervolgens het hoofd zijwaarts. • Dit houdt u enkele seconden vast. • Draai het hoofd weer terug, zodat de neus naar voren wijst. Dit is een rustmoment. • Draai vervolgens de andere kant op en herhaal dit. • Alternatief: U kijkt in plaats van opzij, schuin naar beneden. • 3 series van 15 herhalingen