

Oefeningen Nek, 5 x herhalen, 3/5/10 tellen vasthouden, 2 x per dag

1. **Rechtop** zitten, vrij van de rugleuning, kin iets intrekken: hoofd zover mogelijk naar links en rechts draaien.



2. **intensiever voor links draaien:** linker hand op de rechter wang, duwen naar links en rechter hand op linker achterhoofd trekken naar rechts.



3. **intensiever voor rechts draaien:** rechter hand op de linker wang, duwen naar rechts en linker hand op rechter achterhoofd trekken naar links.

4. **Uitgangshouding als bij 1**
Linker hand op rechter oor en hoofd naar links trekken.

Rechter hand op linker oor en hoofd naar rechts trekken
schouders laag houden



5. Uitgangshouding als bij 1
Nek uitstrekken en kin
intrekken (eventueel met lichte
druk van vinger op de kin)



6. Uitgangshouding als bij 1
Beide handen in de nek en het hoofd naar
beneden duwen



7. Uitgangshouding als bij 1
Beide handen in de nek,
ellebogen naar achteren en met
de ellebogen een verende
beweging naar achteren maken.
Bij deze oefening 10 x veren,
1/2/3 series



**Je mag de oefening voelen maar het mag geen extra pijn
geven.**