



ThuisOefenProgramma Nek, II

Alle oefeningen

5 x 5 tellen vasthouden

2 x per dag

Nekoefeningen, 1

gericht op beweeglijkheid



Rustig
Achterover

Met tegendruk
van de vingers

Hoog & Laag



Nekoefeningen, 2

gericht op beweeglijkheid



Rustig
opzij

Met tegendruk
van de vingers

Hoog & Laag



Nek oefeningen, 3 tractie met de handen



Tractie
met losse
bidgreep



Gewicht hoofd
even van de nek
afhalen



Rekken Nek/Schouder, 4

Rekken Monnikskap



Arm goed
naar beneden
trekken

Hoofd niet
gedraaid
en naar
rechts bewegen



Arm goed
naar beneden
trekken

Hoofd iets
gedraaid
en naar
rechts bewegen