

**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.**