

1. Uitgangshouding
In stand of zit.
Uitvoering
Trek uw kin in (maak een dubb kin) en strek uw kruin uit (maa uzelf lang).



Herhalingen:	
Series:	

4. Uitgangshouding
In stand of zit.
Uitvoering
Beweeg uw schouders naar achter en naar onder. Beweeg daarna uw schouders naar voren.



Herhalingen:	
Series:	

7. Uitgangshouding
In stand of zit
Uitvoering
Plaats uw handen in de nek en breng uw ellebogen naar voren. Beweeg nu de ellebogen zo ver mogelijk uit elkaar.



Herhalingen:	
Series:	

2. Uitgangshouding
In stand of zit.
Uitvoering
Pak met uw linker hand de rechterzijde van uw hoofd zoals aangegeven. Beweeg uw linker oor naar de linker schouder en voel rek aan de rechter zijde. Herhaal deze oefening voor de andere zijde.



Herhalingen:	
Series:	

5. Uitgangshouding
In stand of zit (schouders ontspannen).
Uitvoering
Draai in grote rondes de schouders naar voren. Herhaal de oefening, maar beweeg dan de schouders naar achterer



Herhalingen:	
Series:	

8. Uitgangshouding
In stand of zit.
Uitvoering
Maak uzelf zo lang mogelijk. Maak *om en om* de linker/rechter arm langer.



Herhalingen:	
Series:	

3. Uitgangshouding
In stand of zit.
Uitvoering
Plaats uw handen in de nek en breng uw ellebogen naar voren. Beweeg nu beide ellebogen omhoog en terug.



Herhalingen:	
Series:	

6. Uitgangshouding
In stand of zit.
Uitvoering
Maak uzelf zo lang mogelijk, zoals weergegeven op de afbeelding. Veer zachtjes, een aantal keer, de armen naar achteren door.



Herhalingen:	
Series:	

9. Uitgangshouding
In stand of zit.
Uitvoering
Draai uw hoofd actief naar link/rechts. Deze oefening is te combineren met oefening 1. Trek de kin in, strek uw kruin uit en maak vanuit deze positie een actieve draai naar links/rechts.



Herhalingen:	
Series:	

Oefenfolder Nekklachten



FysioMaatwerk Zilverpark
Lugteren 39
5237 JV 's-Hertogenbosch
073-6429572
denbosch@fysiomaatwerk.nl
www.fysiomaatwerk.nl

