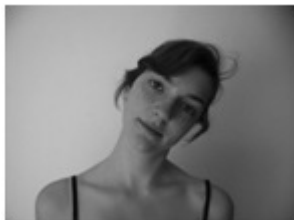


## Oefenprogramma Nek/Hoofd



### Oefening 1:

Rechtop zitten, kin intrekken. De loodlijn vanuit het oor valt net achter de schouder top.



### Oefening 2:

Uitgestrekte houding. Ga met het linker oor naar de linker schouder. De rechter nek/schouder spier wordt opgerekt. Beweeg de rechter arm naar beneden. Het rekgevoel neemt dan iets toe.



### Oefening 3:

Plaats de middelvingers in de nek net onder de achterhoofdradius. Druk met de nek tegen de vingers aan. Verplaats de vingers 1 cm naar beneden en herhaal de oefening.



### Oefening 4:

Goed uitstrekken. Draai het hoofd naar links en recht. Houd in de middenstand 1 sec rust.



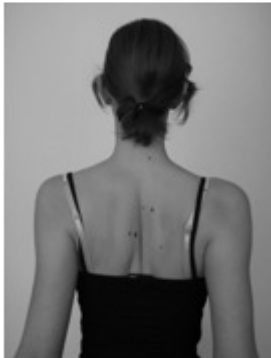
### Oefening 5:

Buig vanuit opgestrekte positie het hoofd naar voren. Zorg ervoor dat het rekgevoel zoveel mogelijk onder de schedelrand wordt waargenomen.



### Oefening 6:

Til in ruglig het hoofd 2 a 3 cm op en houd dit vast. Begin met 5 seconden en voer dit langzaam op.



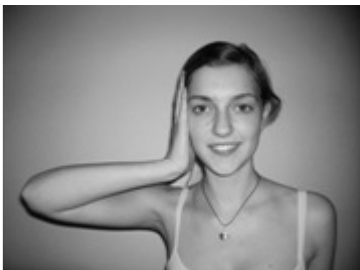
### Oefening 7:

Plaats de handen naar achteren en strek het borstbeen op. Trek tegelijk de schouderbladen samen.



### Oefening 8:

Plaats de Thera-band tegen het achterhoofd. Druk met het hoofd tegen de band, zodat de nek strekt. Houdt de druk 3 sec. vast. Let op dat het hoofd horizontaal verplaatst. De theraband trekt het hoofd horizontaal naar voren.



### Oefening 9:

Plaats de hand tegen de zijkant van het gezicht. Druk met het hoofd tegen de hand. Houdt de druk 3 sec. vast. Wissel de rechter en de linker hand af.