

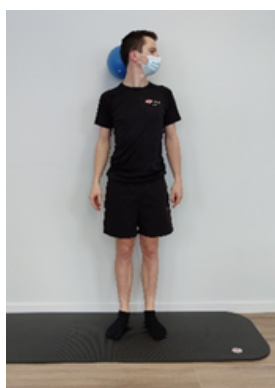
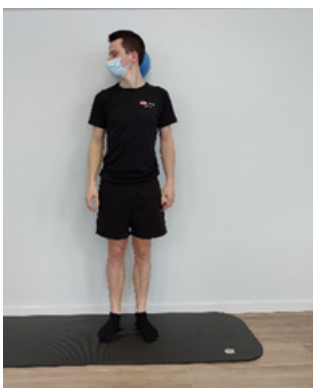
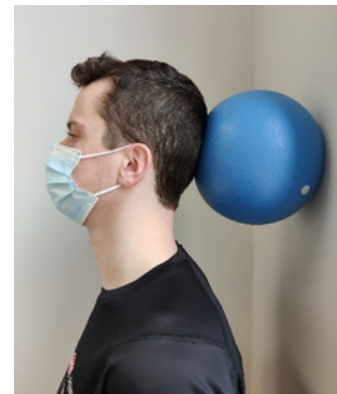
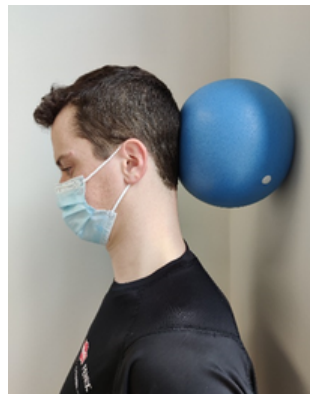
NEKSCHOOL

Doe elke oefening in 3 reeksen van 15 herhalingen.



Ga tegen de muur staan. Plaats je ellebogen, schouders en handruggen tegen de muur. Probeer zoveel mogelijk contact te houden met de muur en glij omhoog.

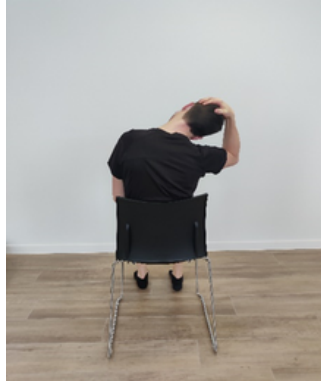
Plaats een balletje achter je hoofd.
Ga een dubbele kin gaan maken.
Let op, je kijkt hierbij niet naar beneden maar je strekt je nek juist op.



Plaats een balletje achter je hoofd. Ga een dubbele kin gaan maken en ga nu links en rechts draaien met je hoofd zonder dat je balletje valt.

NEKSCHOOL

Doe elke oefening 3x en houd de eindpositie minstens 15 seconden aan.



Plaats je ene hand onder je zitvlak.
Neem met je andere hand je hoofd vast.
- Kijk naar beneden.
- Breng je oor naar je schouder
- Draai met je hoofd richting het plafond
Houd minstens 15 seconden dezelfde positie aan!

Plaats je ene hand onder je zitvlak.
Neem met je andere hand je hoofd vast.

- Kijk naar beneden.
- Breng je oor naar je schouder
- Draai met je hoofd richting de grond
Houd minstens 15 seconden dezelfde positie aan!

