



START TO NEK

Correcte zithouding

Uitvoering: Corrigeer uw houding regelmatig door rustig de onderrug uit te strekken. Trek nu rustig de schouders naar achteren en beneden. Houdt deze positie gedurende 10 seconden vast. Deze positie voorkomt en vermindert pijn en spanning in de spieren van de nek en schouders. Herhaal deze correctieoefening regelmatig, om het half uur gedurende de dag. U kunt de oefening uitvoeren op het werk, in de auto, trein of bus en zittend thuis.



STRETCHING VAN DE NEK

SCHOUDERS HOOG LAAG



ROLLEN MET DE SCHOUDERS NAAR
VOOR EN ACHTEREN



START TO NEK



HANDEN OP HET ACHTERHOOFD,
ELLEBOGEN TOE EN HOOFD NAAR
BENEDEN
ELLEBOGEN OPENEN EN KIJKEN NAAR
VOREN

MAAK EEN
'DUBBELE KIN' EN
DRAAI JE HOOFD
VAN LINKS NAAR
RECHTS



KRUIS DE ARMEN OP DE BORST EN
DRAAI MET JE ROMP NAAR LINKS EN
RECHTS.

DUBBELE KIN EN VERVOLGENS KIN NAAR
LINKER SCHOUDE EN NAAR RECHTER
SCHOUDE
(JA MEVROUW JA MENEER)

