



# NEKKLACHTEN

Ga goed rechtop zitten en cirkel de schouders achterom met de armen ontspannen langs het lichaam

## OEFENING 1

Ga rechtop zitten en laat het hoofd 5 seconden voorover hangen. Herhaal 3 x

## OEFENING 2

Ga rechtop zitten en buig het hoofd naar links met het oor naar de schouder en laat 5 seconden hangen. Herhaal 3 x. Doe hetzelfde voor rechts

## OEFENING 3

Ga rechtop zitten en trek de kin in. Buig tegelijkertijd het hoofd richting de borst. Houd 5 seconden vast. Herhaal 3 x.

## OEFENING 4

Ga rechtop zitten, draai het hoofd 45 graden naar links. Buig het hoofd voorover, zodat je naar de linkeroksel kijkt. Je merkt hiebij rek aan de rechterzijde van de nek richting je schouderblad. Houd 5 seconden vast. Herhaal 3x. Doe hetzelfde voor rechts..

## OEFENING 5

Ga rechtop staan. Zwaai de armen van voor naar achter langs het lichaam. armen zijn losjes en ontspannen. Ga niet hoger dan schouderhoogte. Herhaal dit 1 minuut.

## OEFENING 6