







<p>1. Rekken van de nekspieren aan de zijkant</p>		
		
<p>Ga rechtop zitten en kijk voor u uit. U kunt deze oefening ook zittend op een krukje of staand uitvoeren.</p>	<p>Beweeg uw linkerborst naar uw linkerschouder en geef eventueel wat extra druk naar de zijkant voor meer rek met de linkerhand die u op uw hoofd legt. Houdt dit 30 seconden vast en herhaal 3 keer.</p>	
		
<p>Beweeg uw rechterborst naar uw rechterschouder en geef eventuele wat druk naar de zijkant voor meer rek met de rechterhand die u op uw hoofd legt. Houdt dit 30 seconden vast en herhaal 3 keer.</p>		
<p>2. Draaien met het hoofd</p>		
		
<p>Ga rechtop zitten en kijk voor u uit. U kunt deze oefening ook zittend op een krukje of staand uitvoeren.</p>	<p>Draai uw hoofd naar rechts tot u een rek voelt in de spieren in de nek. Houd de rek op dit punt 30 seconden vast. Hierna beweegt u uw hoofd naar links tot u een rek voelt in de spieren in de nek. Houdt de rek op dit punt 30 seconden vast. Herhaal dit 3 keer.</p>	

<p>3. Onder de oksel doorkijken</p>	
	
<p>Ga rechtop zitten en kijk voor u uit. U kunt deze oefening ook zittend op een krukje of staand uitvoeren.</p>	<p>Hef uw linkerarm omhoog en kijk onder de linker oksel door terwijl u rechtop blijft zitten. U voelt dan een rek in de nekspieren. Houdt deze rek 30 seconden vast. Vervolgens brengt u uw rechterarm omhoog en kijkt u onder de rechter oksel door. U voelt dan een rek in de nekspieren. Houdt deze rek 30 seconden vast. Herhaal dit 3 keer.</p>