

1. Stabiliteit van de nek trainen in ruglig



Ga op uw rug liggen met uw hoofd ontspannen op de mat. Trek vervolgens uw kin in, waardoor u een 'onderkinnetje' maakt. Vervolgens mag u uw hoofd heffen, waarbij u de kin ingetrokken houdt. Probeer dit drie tellen vast te houden en herhaal dit.

2. Stabiliteit van de nek trainen in zit



Ga recht opzitten, met de schouders ontspannen en kijk voor u uit. U kunt deze oefening ook zittend op een krukje uitvoeren.



Trek uw kin in, terwijl u mooi rechtop blijft zitten en naar voren blijft kijken. Houdt dit 3 seconden vast en breng uw hoofd weer in de uitgangspositie en herhaal dit.