



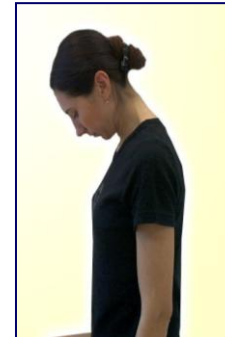
Stoelmassages.info

Oefeningen voor Nek en Schouder



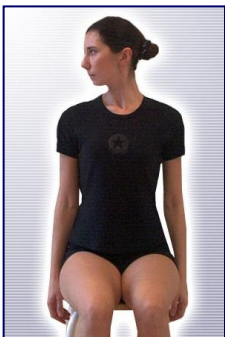
STAAND met rug gestrekt:
Probeer uw halswervels naar achteren te bewegen, waardoor de halswervelkolom afgevlakt wordt. Oftewel kin intrekken (maak onderkin).

15-20 x herhalen



ZITTEND:
Beweeg uw hoofd langzaam naar voren en naar achteren. in een zo recht mogelijke lijn zonder schokkende bewegingen. U mag geen extra klachten hebben van de oefening.

20 x herhalen



ZITTEND:
Draai uw hoofd langzaam opzij, met ingetrokken kin. Beweeg hierbij niet uw hoofd naar voren of naar achteren. Zo recht mogelijk draaien zonder bijbewegingen en in een vloeiende lijn.

20 x herhalen



ZITTEND met rug gestrekt:
Één hand tegen het achterhoofd, nu probeert u uw hoofd naar achteren te bewegen, waarbij de hand tegendruk geeft. Spanning 4 seconden vasthouden.

15 x herhalen



ZITTEND met rug gestrekt:
Probeer uw halswervels naar achteren te bewegen, waardoor de halswervelkolom afgevlakt wordt. Geef met de hand een lichte tegendruk. Vervolgens zijwaarts achterwaarts en rotatie. 4 seconden vasthouden.

15 x herhalen



ZITTEND met rug gestrekt:
Met uw hand, vlak boven de wenkbrauw, probeert u uw hoofd zijwaarts te bewegen. Ontwikkel daar bij met Uw hoofd tegendruk, zodat géén beweging ontstaat. De spanning 4 seconden vasthouden.

15 x herhalen