

Nek en bovenrug - mobiliserend



1 Hoofd naar achteren brengen

(nekretractie)

Zit rechtop met je rug tegen de rugleuning van de stoel. Breng je hoofd in een rechte lijn naar achteren, alsof je een dubbele kin maakt. Je neus blijft naar dezelfde plek wijzen. Houd 5 tellen vast en kom dan rustig terug. Je kunt deze oefening ook doen tegen de hoofdsteun van een autostoel.

10 x, 5 tellen vasthouden



2 Hoofd en handen draaien

Ga rechtop zitten en hef je armen gestrekt zijwaarts. Een handpalm wijst omhoog, de andere naar beneden. Draai je hoofd naar de kant van de handpalm die omhoog wijst. Draai daarna je hoofd naar de andere kant en draai tegelijk je handen mee. Doe dit vloeiend en in een rustig tempo.

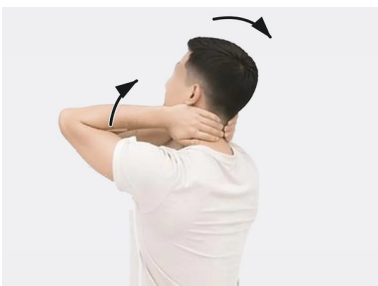
10 x per kant, rustig tempo



3 Armen omhoog veren

Zit, sta of lig op je rug. Breng beide armen langs je oren omhoog en veer daar 4 keer. Let op: de beweging verbetert vooral in de laatste graden, dus veer ver door. Je kunt ook met een arm tegelijk: 2 keer veren en dan links en rechts afwisselen.

4 x veren, 10 x herhalen



4 Ellebogen omhoog in bidgreep

Zit of sta. Leg je handen in een bidgreep in je nek en breng je ellebogen naar elkaar toe. Breng je ellebogen nu omhoog en blijf naar je ellebogen kijken. Let op: laat je hoofd niet in je nek vallen.

10 x, rustig tempo