



## 2. Hoofd naar links en rechts draaien

Doel: nekspieren rekken en de nek beweeglijk houden.

1 Zit rechtop en trek de kin iets in.



**LET OP** Steek de kin niet naar voren, want dat is niet goed voor de nek.



2 Draai het hoofd langzaam zo ver mogelijk naar links. Houd 3 tellen vast.



3 Draai het hoofd weer terug.



4 Draai het hoofd langzaam zo ver mogelijk naar rechts. Houd 3 tellen vast. Draai het hoofd weer terug.



Herhaal 3 x