



17. Hoofd naar links en rechts draaien

Doel: nekspieren rekken en de nek beweeglijk houden.

LET OP Steek bij deze oefening de kin niet uit, maar trek de kin iets in. Dat is beter voor uw nek.



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



2 Draai het hoofd weer terug.



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

Herhaal 3 x

