



18. Hoofd opzij (oor naar schouder)

Doel: nek- en halsspieren 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 Beweeg met het rechteroor langzaam naar de rechterschouder. Houd 3 tellen vast.



2 Beweeg het hoofd weer terug.



3 Beweeg met het linkeroor langzaam naar de linkerschouder. Houd 3 tellen vast. Beweeg het hoofd weer terug.



Herhaal 3 x