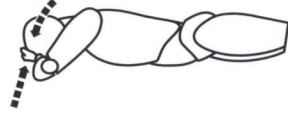
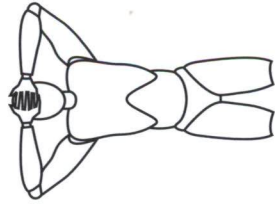


Oefening 6

Ga rechtop staan en trek uw kin iets in. Vouw uw handen en zet ze op het voorhoofd. Schouders ontspannen en laten hangen. Buig het hoofd naar voren en geef daarbij met uw handen weerstand. Hou 5 tellen vast en laat daarna langzaam los.

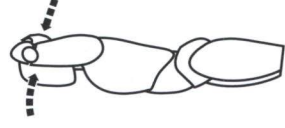
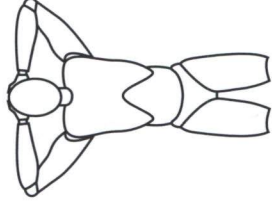
HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



Oefening 7

Ga rechtop staan en trek uw kin iets in. Leg uw handen over elkaar op uw achterhoofd. Schouders ontspannen en laten hangen. Buig uw hoofd achterover maar geef met uw handen weerstand. Hou 5 tellen vast en laat daarna langzaam los.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



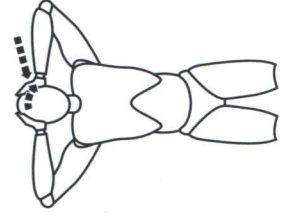
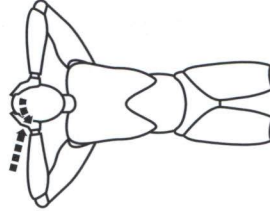
Oefening 8

Ga rechtop staan en trek uw kin iets in. Zet uw handen aan de zijkanen van uw hoofd. Schouders ontspannen en laten hangen. Beweeg uw rechteroor naar uw rechterschouder en geef daarbij met uw handen enige weerstand.

Hou 5 tellen vast en laat daarna langzaam los.

Doe deze oefening zowel naar links als naar rechts.

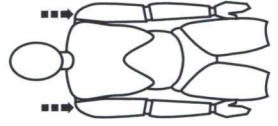
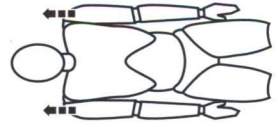
HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



Oefening 9

Ga rechtop op een stoel zitten. Trek uw schouders zo hoog mogelijk op en laat de armen losjes langs uw lichaam hangen. Hou 5 tellen vast en laat daarna uw schouders rustig naar beneden komen.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



Oefening 10

Ga rechtop staan en laat uw armen ontspannen naast uw lichaam hangen. Draai met de schouders 10 keer ronddraaiend naar voren en 10 keer naar achter. Laat daarbij de armen losjes hangen.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

