

Gezondheidscentrum
Hleerde



**HOUD AFSTAND,
BLIJF GEZOND
EN BLIJF IN BEWEGING!**

ONTSPANNING VAN DE NEKSPIEREN



Oefening 1

Kantel zachtjes uw hoofd naar één kant, totdat u rek voelt aan de andere kant. Als het comfortabel is, voer een beetje zachte druk aan de zijkant van uw hoofd met één hand om de rekoefening te versterken. Zorg ervoor dat u de kin intrekt. Herhaal dit aan de andere kant.



Oefening 2

Sta met uw handen op uw heupen om ervoor te zorgen dat u uw schouders stilhoudt tijdens deze nek warming-up oefening. Draai zachtjes uw hoofd door eerst over de linkerschouder te kijken en daarna over de rechterschouder. Vergroot geleidelijk de beweging.



Oefening 3

Zit rechtop op een stoel. Beweeg uw arm rustig op schouderhoogte voor uw borst langs zonder uw schouder op te trekken. Houd uw elleboog rustig vast met uw andere hand en duw uw arm iets verder. Houd dit vast. U zou hierbij een rekgevoel moeten krijgen aan de zij- en achterkant van uw arm en schouder. Houd deze positie vast en herhaal. Deze oefening rekt de spieren van uw bovenarm, bovenrug en schouder.

ONTSPANNING VAN DE NEKSPIEREN



Oefening 4

Plaats twee vingers op uw kin. Duw tegen uw kin zodat uw hoofd recht naar achteren gaat. Houd dit een paar seconden vast en ontspan weer naar beneden. Duw uw kin recht naar achteren. Let op, het is gewoon een beweging van de nek. Duw naar voren, zorg ervoor dat uw kin niet zakt. Druk de kin gewoon recht naar achteren en creëer een onderkin.



Oefening 5

Rol een handdoek op en leg deze in de lengte op de grond. Lig op uw rug met uw bovenrug direct op de handdoek. Strek uw armen opzij en ontspan. Lig nu op de handdoek waarbij uw bovenrug en borst opstrekken over de handdoek.



Oefening 6

Lig op uw rug met uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond. Kruis uw armen voor uw borst en span uw buikspieren rustig aan. Draai nu met uw bovenlichaam van de ene kant naar de andere kant, terwijl uw hoofd ondersteund blijft op een kussen. Laat uw hoofd en armen meegaan in de beweging. Houd uw schouders en nekspieren ontspannen. Ga door met deze draaibeweging, waarbij u continu uw buikspieren aangespannen houdt.



Fysiotherapeutisch Centrum Heerde

SPECIALISTEN IN BEWEGEN

Tel: 0578 - 696363 | info@fysioheerde.nl



@fysioheerde



@fysio.heerde

KIJK VOOR MEER
THUISOEFENINGEN
OOK OP DE WEBSITE

WWW.FYSIOHEERDE.NL
/BEWEEGGROEPEN



GESPONSORD DOOR:



KONINKLIJKE

VAN DER MOST