

1. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering
Trek uw kin in en strek uw kruin uit (maak uzelf lang).
Houdt ogen naar beneden gericht.



Herhalingen:	
Series:	

2. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering
Pak met uw linker hand de rechterzijde van uw hoofd zoals aangegeven. Beweeg uw linker oor naar de linker schouder en voel rek aan de rechter zijde. Herhaal deze oefening voor de andere zijde



Herhalingen:	
Series:	

3. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering
Plaats uw handen in de nek en breng uw ellebogen naar voren. Beweeg nu beide ellebogen omhoog en terug.



Herhalingen:	
Series:	

4. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering
Beweeg uw schouders naar achter en naar onder. Beweeg daarna uw schouders naar voren



Herhalingen:	
Series:	

5. Uitgangshouding
In stand of zit (schouders ontspannen)

Uitvoering
Draai in grote rondes de schouders naar voren. Herhaal de oefening, maar beweeg dan de schouders naar achteren.



Herhalingen:	
Series:	

6. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering
Maak uzelf zo lang mogelijk, zoals weergegeven op de afbeelding. Veer zachtjes, een aantal keer, de armen naar achteren door.



Herhalingen:	
Series:	

7. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering
Plaats uw handen in de nek en breng uw ellebogen naar voren. Beweeg nu de ellebogen zo ver mogelijk uit elkaar.



Herhalingen:	
Series:	

8. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering
Maak uzelf zo lang mogelijk. Maak om en om de linker/rechter arm langer.



Herhalingen:	
Series:	

9. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering
Draai uw hoofd actief naar link/rechts. Deze oefening is te combineren met oefening 1. Trek de kin in, strek uw kruin uit en maak vanuit deze positie een actieve draai naar links/rechts.



Herhalingen:	
Series:	

