

## Oefeningen: nek

### Oefening 1

Draai uw hoofd van links naar rechts, houd uw nek hierbij recht. Herhalingen: 10



### Oefening 2

Buig uw hoofd eerst naar links, en dan naar rechts. breng uw oor hierbij naar uw schouder. 10x herhalen



## Schouders

### Oefening 1

Ga ontspannen staan of zitten. Trek uw schouders rustig op (in 5 tellen), en laat ze rustig weer naar beneden zakken (in 7 tellen). 10x herhalen



### Oefening 2

Ga ontspannen staan of zitten. Draai met beide schouders rondjes, zowel naar voren als naar achteren. 10x herhalen



# Oefeningen Rug

## Oefening 1

Rug hol en bol maken: ga zitten in de kruiphouding, hierbij steunt u op uw handen en knieën. De rug is recht. Maak vervolgens uw rug bol, zodat uw hoofd naar beneden hangt. Maak vervolgens de rug hol en til daarbij uw hoofd op. 5x herhalen



## Oefening 2

Ga liggen op uw rug, de knieën opgetrokken maar de voeten op de grond, tegen elkaar aan. Uw armen liggen naast de romp op de grond. Houd uw knieën bij elkaar en laat ze naar links en rechts zakken. U kunt ook tegelijk uw hoofd de andere kant op draaien. Laat even liggen en kom dan rustig weer tot de uitgangspositie. Doe dit ook de andere kant op. 5x per kant herhalen. RUSTIG BEWEGEN HOOR!!!



**Bronnen:** Kenniscentrum  
Arbeid en Klachten  
Bewegingsapparaat.