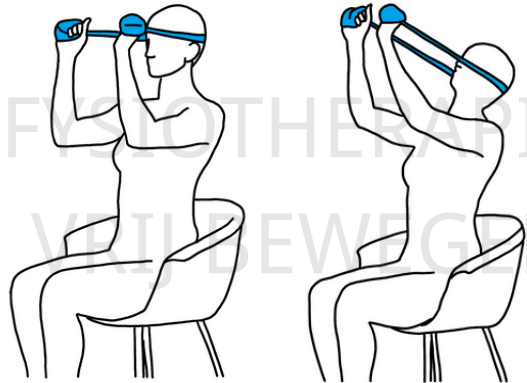


OEFENINGEN NEK

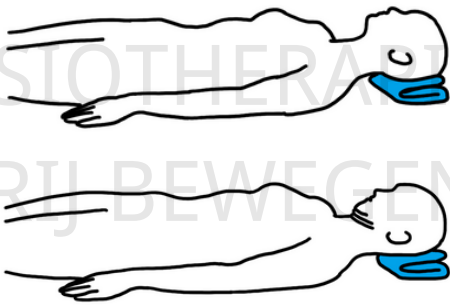
3 sets van 10 herhalingen - 2 keer per dag



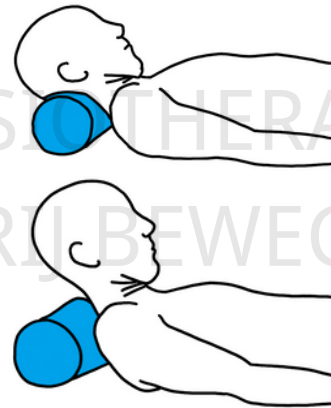
1. Kin intrekken



2. Strecking nek met handdoek



3. Korte knik



4. Korte knik met hoofd optillen



5. Rekken grote nekspier



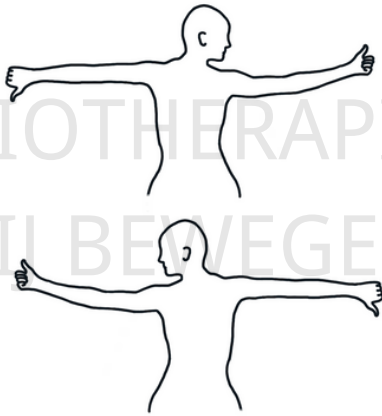
6. Rekken kleine nekspier

FYSIOTHERAPIE VRIJ BEWEGEN

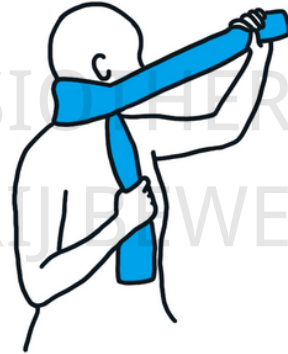
Heb je nog vragen? Mail ons: info@fysiotherapievrijbewegen.nl

OEFENINGEN NEK

3 sets van 10 herhalingen - 2 keer per dag



7. Rotatie van de nek
CTO oefening



8. Rotatie van de nek met handdoek