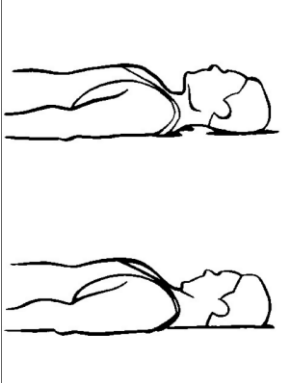


## Oefenprogramma

Oefeningen voor:  
Opgesteld door J. Ekelhof

### Oefening 1

#### Uitvoering:

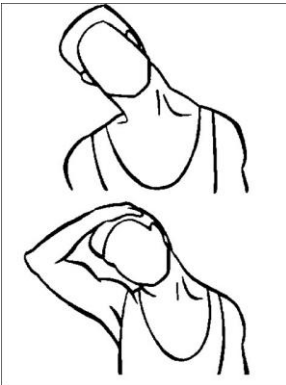


Op de rug liggen, kin intrekken met achterhoofd op de onderlaag houden

5 seconden vasthouden 10 x  
3-4 x per dag

### Oefening 2

#### Uitvoering:

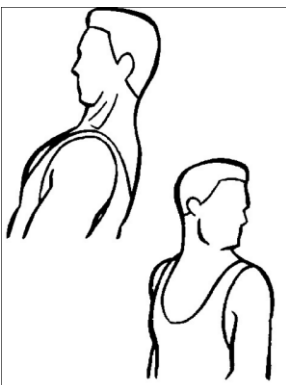


Staan; schouders ontspannen, hoofd rechts opzij buigen. Fixeer uw met de rechterhand boven linkeroor en de linkerhand langs het been beneden drukken.

5 seconden vasthouden 10 x links en rechts  
3-4 x per dag

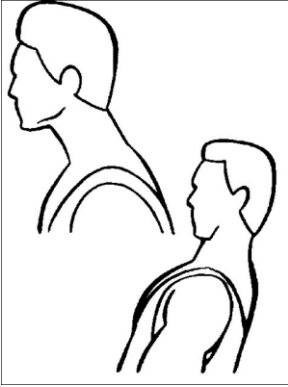
### Oefening 3

#### Uitvoering:



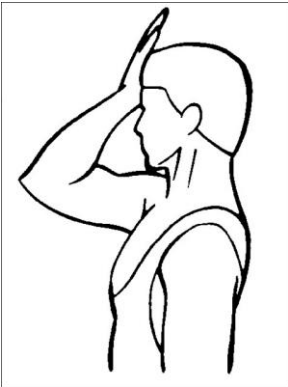
Kin intrekken, hoofd zover mogelijk naar een kant draaien.

10 x links / rechts  
3-4 keer per dag

**Oefening 4****Uitvoering:**

Staan; kin naar voren uitsteken en naar achteren intrekken.

5 seconden vasthouden 10 x  
3-4 x per dag

**Oefening 5****Uitvoering:**

Staan; trek uw kin iets in, plaats uw handpalm op uw voorhoofd, houdt uw hoofd op de plaats en doe alsof u uw hoofd naar voren beweegt.

3 seconden vasthouden 10 x  
3-4 x per dag

**Oefening 6****Uitvoering:**

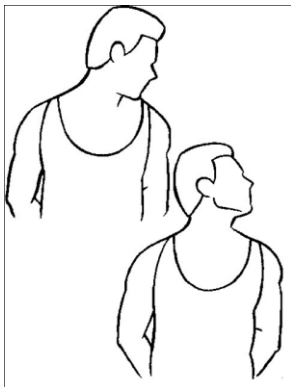
Staan; trek uw kin iets in, plaats de handpalm van de linker hand op de zijkant van uw hoofd, houdt uw hoofd op de plaats en doe alsof u uw hoofd naar links duwt, tegenhouden het hoofd mag niet bewegen.

3 seconden vasthouden 10 x  
3-4 x per dag

**Oefening 7****Uitvoering:**

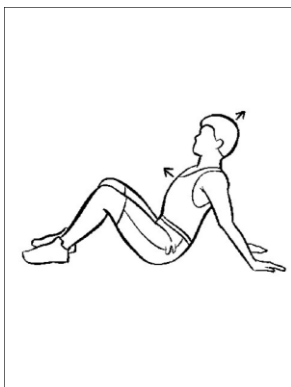
Staan; trek uw kin iets in, plaats de handpalm van de rechter hand op de zijkant van uw hoofd, houdt uw hoofd op de plaats en doe alsof u uw hoofd naar rechts duwt, tegenhouden het hoofd mag niet bewegen.

3 seconden vasthouden 10 x  
3-4 x per dag

**Oefening 8****Uitvoering:**

Vanuit stand met gestrekte rug, met hoofd van links naar rechts en omgekeerd draaien. Pas op: het hoofd niet naar achter doordraaien, alleen voorlangs over de borst.

10 x links / rechts  
3-4 keer per dag

**Oefening 9****Uitvoering:**

Ga met opgetrokken knieën op de grond zitten, steun op uw handen die u staan, ellebogen zijn gestrekt. Strek uw rug uit en duw uw borst voren.

3 seconden vasthouden, 10 x  
3-4 keer per dag