
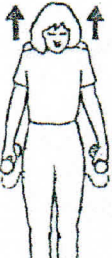

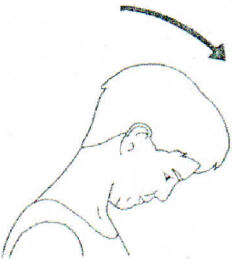


De volgende oefeningen worden uitgevoerd waarbij u goed rekening moet houden met uw grenzen. Dat betekent dat u niet altijd hetzelfde aantal herhalingen zal doen. De oefeningen moeten allemaal uitgevoerd worden op een gecontroleerde en gecoördineerde manier.

Oefening	Omschrijving	Leidraad herh./sec.
	<p>Mobiliteit en coördinatie schoudergordel</p> <p>Stand of zit (actief)</p> <p>Draai uw schouders in beide richtingen. Begin met kleine rondjes.</p>	
	<p>Mobiliteit en coördinatie schoudergordel</p> <p>Stand of zit (actief)</p> <p>Til uw schouders op terwijl u inademt. Ontspan en laat uw schouders langzaam zakken terwijl u uitademt.</p> <p>Deze oefening kan ook uitgevoerd worden met gewichten in uw handen.</p>	
	<p>Mobiliteit en houding nek</p> <p>Stand of zit (actief)</p> <p>Trek uw kin in en verplaats uw hoofd naar achter tot u een rek voelt aan de achterzijde van uw nek. Houd uw nek en rug recht (buig uw hoofd niet voorover). Houd de eindhouding zo'n 6 tot 8 tellen vast.</p> <p>Dit kan ook uitgevoerd worden in lig met een kussen onder uw hoofd.</p>	
	<p>Mobiliteit nek</p> <p>Stand of zit (actief)</p> <p>Buig uw hoofd voorover tot u rek voelt aan de achterzijde van uw nek. Houd uw kin ingetrokken. Houd de eindhouding zo'n 6 tot 8 tellen vast.</p>	