

Stabiliserende oefeningen voor de nek.

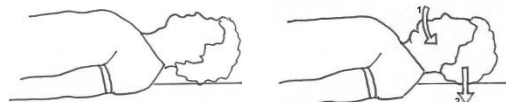
Geschikt voor verminderde kracht en stabiliteit in de nek. Bij stabilisatieoefeningen blijf je steeds enkele tellen in de gevraagde houding. Zolang je de oefening correct kan uitvoeren mag je de oefeningen verder zetten. Stop wanneer de vermoeidheid maakt dat je de stabiliteit verliest. Bouw de oefeningen op. Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

1. Diepe halsbuigers en nekstrekkers.

In lig op je rug maak je eerst een dubbele kin. De tanden zijn niet op elkaar gebeten.

Daarna, terwijl je een dubbele kin houdt en de tanden los, duw je je hoofd tegen de onderlaag.

Opbouwen tot 10 keer 10 tellen houden.

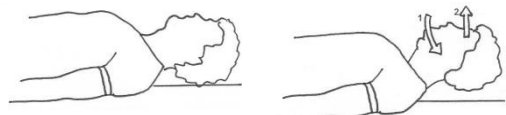


2. Diepe halsbuigers en halsbuigers.

In lig op je rug maak je eerst een dubbele kin. De tanden zijn niet op elkaar gebeten.

Daarna, terwijl je een dubbele kin houdt en de tanden los, hef je je hoofd enkele cm van de onderlaag.

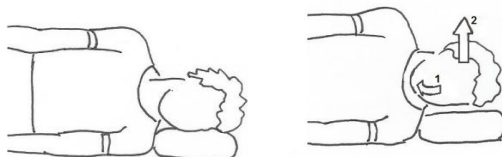
Opbouwen tot 10 keer 10 tellen houden.



3. Diepe halsbuigers en zijkant nek.

In lig op je zij, maak je eerst een dubbele kin. Daarna hef je je hoofd zijwaarts enkele cm van de onderlaag.

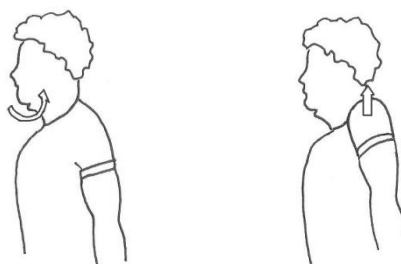
Opbouwen tot 10 keer 10 tellen houden links en rechts.



4. Diepe halsbuigers en schouderheffers.

Sta of zit en maak eerst een dubbele kin. Trek je schouders op en laat ze weer zakken. Let er goed op dat je je hoofd onbeweeglijk houdt.

Opbouwen tot 10 reeksen van 10 keer heffen.



5. Diepe halsbuigers en nekuittrekkers.

Sta of zit en maak eerst een dubbele kin. Leg je gevouwen handen op je kruin. Maak je nek lang, terwijl je een dubbele kin houdt en geef lichte weerstand met je handen.

Opbouwen tot 10 keer 10 tellen houden.

