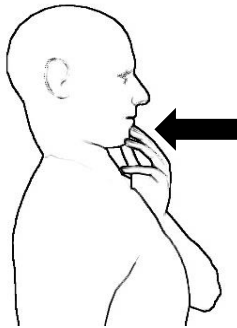


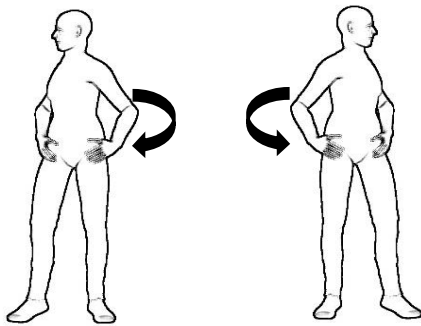
Nek Draaien

- Sta of zit rechtop en kijk vooruit
- Draai langzaam uw hoofd zo ver als u kunt naar rechts
- Draai langzaam uw hoofd zo ver als u kunt naar links
- Herhaal ieder kant vijf keer



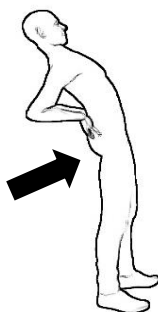
Kin intrekken

- Sta of zit rechtop en kijk vooruit
- Plaats een hand op uw kin
- Druk uw hoofd naar achter (maak een onderkin)
- Herhaal dit vijf keer



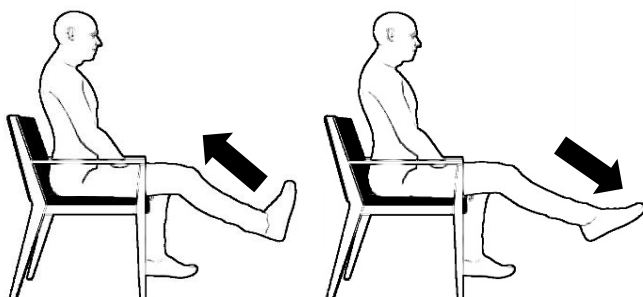
Romp draaien

- Sta rechtop en plaats uw handen op uw heupen en beweeg uw heupen niet
- Draai rustig zo ver als u kunt naar rechts, zonder pijn
- Draai rustig zo ver als u kunt naar links, zonder pijn
- Herhaal vijf keer naar iedere kant



Rug strekken

- Sta rechtop met de voeten op schouderbreedte uit elkaar
- Plaats de handen op het smalste gedeelte van de rug (duimen naar voren)
- Leun voorzichtig naar achter
- Herhaal dit 5 keer



Enkelbewegingen

- Ga staan of zitten
- Wijs met de voet naar beneden, trek dan de voet weer terug naar u toe
- Herhaal 10 keer voor iedere voet