

TRAINING NEK

Mobiliseren hoog CWK

U zit rechtop met de kin en en draait naar links en rechts.
De laatste keer houdt U in de eindstand de nek 30 seconden vast

Duur/Aantal: 5

Sessies:



Mobiliseren CTO

Om en om een arm omhoog bewegen en dan beide schouder naar achteren 3 tellen vasthouden.

Duur/Aantal: 10

Sessies:



Mobiliseren TLO

Vanuit rechte houding langzaam romp naar links en rechts draaien. Na 5 herhalingen eindstandig 30 seconden vasthouden

Let op; Buik inhouden en ook meekijken

Duur/Aantal: 5

Sessies:



Verbeteren houding

Neem een overdreven rechte houding aan met kin in en probeer dit 2 minuten vast te houden.

Lukt dit niet dan start met 30 seconden en herhaal dit 3x

Duur/Aantal: 30 sec.

Sessies: 3



Krachtuithouding nek-schouderregio

Vanuit de beginstand beweegt U de armen horizontaal naar achter en weer terug.

Let op; rustig bewegen met accent op schouderbladen naar elkaar toetrekken

Duur/Aantal: 10

Sessies: 3



Krachtuithouding nek-schouderregio

Vanuit beginpositie beweegt U de armen voorwaarts omhoog tot net iets onder de schouder en weer terug.

Duur/Aantal: 10

Sessies: 3



Krachtuithouding nek-schouderregio

Vanuit beginpositie beweegt U de armen zijwaarts omhoog tot net iets onder de schouder en weer terug.

Duur/Aantal: 10

Sessies: 3

