

TRAINING HOOFDPIJN

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



Rekken korte nekspieren

Ruglig met handdoekrol onder het hoofd. Breng schouders naar achteren en houdt kin in tot u rek in nek en tussen schouders voelt. Hou dit 30 seconden vast.

Duur/Aantal: 5

Sessies:



Kracht korte diepe nekflexoren

Ruglig met platte handdoek onder het hoofd. Maak een korte ja-kin beweging en houdt dit 10 seconden vast.

U kunt het zwaarder maken door het aantal seconden vasthouden op te bouwen.

Duur/Aantal: 10

Sessies: 3



Kracht nekextensoren

Kruiphouding met hoofd voorovergebogen.
Trek kin in d.m.v het hoofd iets naar
achteren te brengen. Hou dit 10 seconden
vast.

Let op; Blijf kin inhouden / Kijk niet naar
voren

Duur/Aantal: 5

Sessies: 3

