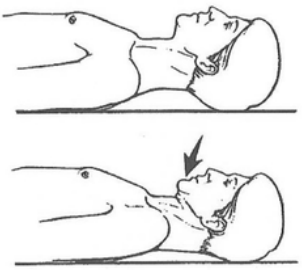
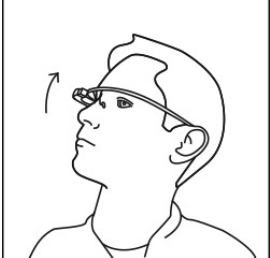
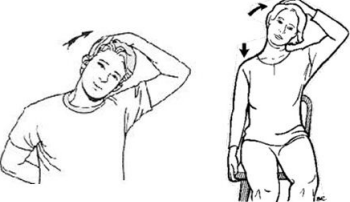
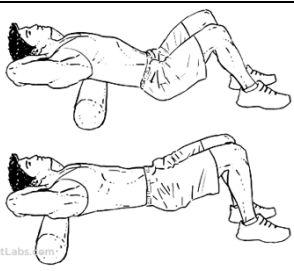


| Oefening               | Uitleg                                                                                                                                                                                                                                                 | Plaatje                                                                              |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Chin Tuck              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trek als u op uw rug ligt de kin in;</li> <li>- Hou de kin ingetrokken terwijl u het hoofd 2 cm optilt.</li> <li>- <b>N.B. Niet de kin helemaal op de borst leggen.</b></li> </ul>                            |   |
| Hoog cervicale knik    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Draai met het hoofd helemaal naar links of naar rechts;</li> <li>- Knik 10 maal "ja" in deze positie;</li> <li>- Draai helemaal naar de andere kant en herhaal.</li> </ul>                                    |   |
| Rikken Monnikskapspier | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ga met de billen op de rechterhand zitten;</li> <li>- Plaats de linkerhand op het hoofd en trek het hoofd naar links voor 30 seconden;</li> <li>- Verwissel de handen en herhaal voor 30 seconden.</li> </ul> |  |
| Foam rollen Bovenrug   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ga met gekruiste armen met de rug op de rol liggen</li> <li>- Beweeg het lichaam van "boven naar beneden" waardoor de rol onder u door rolt.</li> </ul>                                                       |  |

