

# Chiropractie Huizen

## Nek Oefeningen



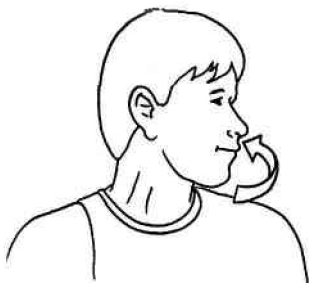
A. Houd de mond iets geopend en draai het hoofd zo ver mogelijk zijwaarts.

B. Knik op en neer.



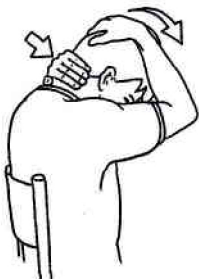
A. Zit of sta. Vouw handen in nek, net onder achterhoofd.

B. Buig hoofd naar een kant. Wissel af.



A. Zit of sta. Haak de vingers achter de nek in elkaar, Net onder achterhoofd.

B. Draai hoofd naar boven/zijwaarts, geef tegendruk met de handen.



A. Zit op een stoel. Houd nek vast met linkerhand. Plaats rechterhand op hoofd.

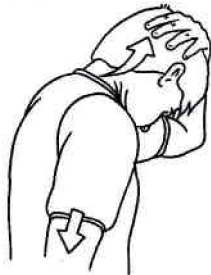
B. Kin intrekken en naar beneden kijken. Buig hoofd langzaam naar voren.

Bel Vandaag Nog Voor Een Afspraak In Een Van Onze Chiropractie Locaties

Tel: 035-5241866 / 0515-430435

# Chiropractie Huizen

## Nek Oefeningen



**A.** Zit op een stoel met romp rechtovereind.  
Houd de zitting vast met de rechterhand

**B.** Duw het hoofd met linkerhand voorwaarts en naar links.  
Leun in dezelfde richting naar voren, houd de romp recht.  
Herhaal aan de andere kant.



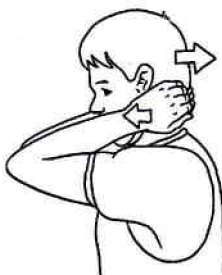
**A.** Sta rechtop, rug gestrekt. Pak kin met beide handen vast

**B.** Duw kin tegen de borst.



**A.** Zit op een stoel. Plaats vingers op bovenste ribben  
of op het sleutelbeen.

**B.** Duw ribben of sleutelbeen naar beneden en draai hoofd  
schuin naar boven en zijwaarts.



**A.** Zit of sta. Vou handen in nek.

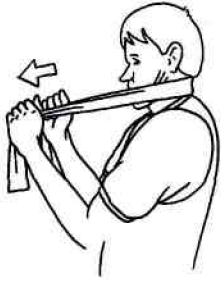
**B.** Duw hoofd naar achter, geef tegendruk met vingers.

Bel Vandaag Nog Voor Een Afspraak In Een Van Onze Chiropractie Locaties

Tel: 035-5241866 / 0515-430435

# Chiropractie Huizen

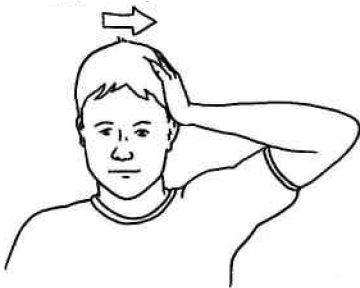
## Nek Oefeningen



- A. Zit of sta. Leg handdoek in de nek. Houd handdoek met beide handen vast.
- B. Duw nek achterover tegen handdoek. Geef tegendruk met handen.



- A. Plaats handen op voorhoofd.
- B. Druk hoofd tegen handen. Geef tegendruk om bewegen te voorkomen.



- A. Plaats hand op een slaap.
- B. Duw hoofd tegen hand, zonder te bewegen. Wissel af.

Bel Vandaag Nog Voor Een Afspraak In Een Van Onze Chiropractie Locaties  
Tel: 035-5241866 / 0515-430435