

Mobilisatie oefeningen

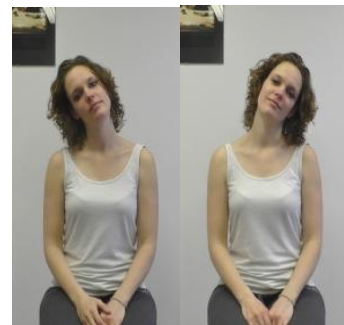
1 Rotaties

Ga rechtop zitten. Trek de kin iets in en draai het hoofd rustig naar links en hou deze positie 8seconden vast. Wissel daarna van richting. Herhaal dit 5 keer per richting.



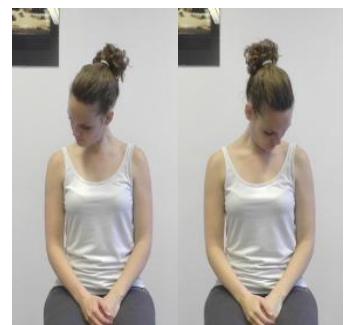
2 Zijwaarts

Ga rechtop zitten. Trek de kin iets in en breng het oor rustig naar de schouder toe. Laat de andere schouder ontspannen hangen. Hou de neus naar voren gericht. Deze positie 8seconden vast houden en wissel daarna van kant. Herhaal dit 5 maal per richting.



3 Neus - broekzak

Ga rechtop zitten. Beweeg de neus in de richting van de linker en daarna rechter broekzak. Hou deze positie 8 seconden vast. Herhaal dit per kant 5 maal.



4 Oor - broekzak

Ga rechtop zitten. Beweeg het linkeroor richting de rechter broekzak. Hou deze positie 8seconden vast. Wissel daarna van kant. Herhaal dit 5 maal per richting.

