

# Trainen om nek te kunnen blijven draaien



Beweeg je kin naar achteren  
en laat je vingers op de plaats

## Basisoefening

### Hoe uit te voeren?

- Zit goed rechtop op een stoel.
- Houd je wijsvinger tegen je kin.
- Trek je kin in terwijl je de nek lang maakt = je kruin omhoog beweegt. Laat de wijsvinger op zijn plaats, deze beweegt niet mee.
- Houd 3 seconden vast en laat dan je kin zachtjes los en beweeg je kin terug naar je wijsvinger.

### Hoe vaak?

- 5 keer. Schud voorzichtig een paar tellen een beetje los en voer het nogmaals 5 keer uit.

### Variaties op de basisoefening

- Maak je nek lang en trek je kin lichtjes in. Buig je hoofd langzaam naar links en dan naar rechts zonder je kin los te laten. Alsof je hoofd een trage pendule is.
- Ga in lichte spreidstand staan, je rechterarm is gestrekt naar voren en je wijsvinger steekt omhoog. Blijf naar je wijsvinger kijken terwijl je arm langzaam naar rechts beweegt. Blijf je wijsvinger met je ogen volgen zover als je kan. Doe hetzelfde met je linkerarm en wijsvinger.

**doortrappen**

veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>