

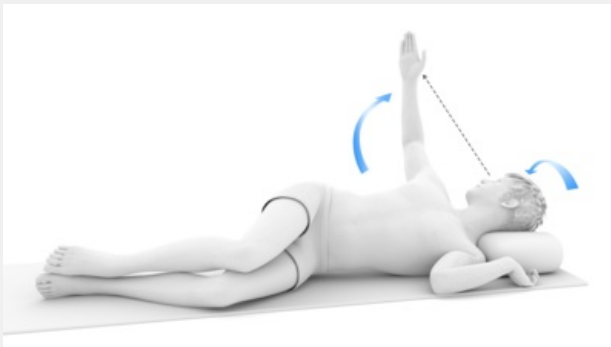
Oefening 1 / 5

Startpositie

Liggend op uw linker zij met knieën/heupen gebogen en de rechter arm naar voren gestrekt.

Uitvoering

Breng uw rechter arm met een boog omhoog/achterwaarts en volg uw hand met uw ogen/gezicht. Laat uw bovenlichaam de beweging volgen.



Herhalen

Zelf te bepalen aantal keer.

Oefening 2 / 5

Startpositie

Liggend op uw rechter zij met uw rechter elleboog gebogen voor u en uw hoofd rustend op uw rechter hand.

Uitvoering

Draai uw ogen/gezicht in de richting van de rechter oksel en houd dit een paar seconden vast.



Herhalen

3-5 keer.

Oefening 3 / 5

Startpositie

Zittend op een stoel voor een spiegel.

Uitvoering

Strek uw rechter arm uit richting het plafond met de duim omhoog en houd de linker arm naar beneden gericht bij uw zij. Draai het rechter oor zijwaarts richting de rechter arm. Houd 6-8 seconden vast.



Herhalen

3-5 keer.

Oefening 4 / 5

Startpositie

Liggend op uw rechter zij.

Uitvoering

Til uw hoofd op van het kussen, maar blijf recht vooruit kijken.



Herhalen

5-10 keer.

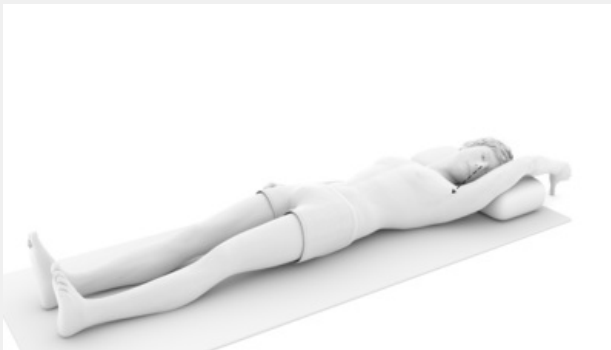
Oefening 5 / 5

Startpositie

Liggend op uw rug met de linker arm volledig rechtop rustend op het kussen naast uw hoofd en de rechter arm ontspannen langs uw zij.

Uitvoering

Draai uw ogen/gezicht naar beneden in de richting van de linker oksel. Houd 6-8 seconden vast.



Herhalen

3-5 keer.