

Onderstaande foto's laten u zien hoe u de beweeglijkheid van de (hoge) nek-wervelkolom thuis kunt bijhouden of verbeteren. Op de foto's op de eerste pagina gaat het om de draai van het hoofd naar rechts; de handdoek wordt gekruist tijdens de oefening. De rechter hand boven en u houdt daarmee de linker punt van de handdoek vast. Voor de draai naar links moet u verder naar beneden scrollen voor pagina twee.



© B.Klomsma 2009

Voor de draai naar links houdt u de linker hand dus boven en houdt u daarmee de rechter punt van de handdoek vast.



© B.Klomsma 2009