

Draaien hoofd

Mobiliteit

**Doel:**

Het draaien van het hoofd.

- mobiliteit

Materiaal:

N.V.T.

Activiteit:

1. Ga rechtop staan/zitten.
2. Draai je hoofd naar rechts.
3. Draai je hoofd terug naar de startpositie.
4. Draai je hoofd naar links.
5. Doe dit 3x10 keer.

Let op!

Er mag geen stekende pijn ontstaan.

Te makkelijk?

- Doe het 3x15 keer.
- Draai zo ver als je kan.

Te moeilijk?

- Doe het 3x5 keer.
- Begin met een kleine beweging.