

Locatie

SMC Rijnland is gevestigd binnen het gezondheidscentrum Leiden in de binnenstad op de hoek van de Herengracht en de Oosterkerkstraat. Het pand waar voorheen het arbeidsbureau in gevestigd was, is goed bereikbaar met het openbaarvervoer. Bus 6 stopt pal voor de deur en parkeren is mogelijk op eigen terrein of aan de overkant waar een grote parkeerhaven is.

Informatie

Voor meer informatie over deze folder kunt u contact opnemen met SMC Rijnland. Het centrum voor iedereen met klachten of een chronische aandoening aan het bewegingsapparaat. Ons team bestaat uit professionals die gespecialiseerd zijn in het verbeteren én in stand houden van uw gezondheid.



Oefeningen bij Nekklachten



Voor meer informatie over nekkklachten:

WWW.SMC-RIJNLAND.NL

Wij zijn een gecertificeerde:



T 071 - 341 1312

www.smc-rijnland.nl
E info@smc-rijnland.nl
Oosterkerkstraat 1
2315 SR Leiden

OLYMPISCH NETWERK
ZUID-HOLLAND
samen met NOC-NSF



Volg ons:



De praktijk waar u
centraal staat.

1. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering

Trek uw kin in (maak een dubbele kin) en strek uw kruin uit (maak uzelf lang).



Herhalingen:	
Series:	

2. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering

Pak met uw linker hand de rechterzijde van uw hoofd zoals aangegeven. Beweeg uw linker oor naar de linker schouder en voel rek aan de rechter zijde. Herhaal deze oefening voor de andere zijde



Herhalingen:	
Series:	

3. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering

Plaats uw handen in de nek en breng uw ellebogen naar voren. Beweeg nu beide ellebogen omhoog en terug.



Herhalingen:	
Series:	

4. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering

Beweeg uw schouders naar achter en naar onder. Beweeg daarna uw schouders naar voren



Herhalingen:	
Series:	

5. Uitgangshouding
In stand of zit (schouders ontspannen)

Uitvoering

Draai in grote rondes de schouders naar voren. Herhaal de oefening, maar beweeg dan de schouders naar achteren.



Herhalingen:	
Series:	

6. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering

Maak uzelf zo lang mogelijk, zoals weergegeven op de afbeelding. Veer zachtjes, een aantal keer, de armen naar achteren door.



Herhalingen:	
Series:	

7. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering

Plaats uw handen in de nek en breng uw ellebogen naar voren. Beweeg nu de ellebogen zo ver mogelijk uit elkaar.



Herhalingen:	
Series:	

8. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering

Maak uzelf zo lang mogelijk. Maak om en om de linker/rechter arm langer.



Herhalingen:	
Series:	

9. Uitgangshouding
In stand of zit

Uitvoering

Draai uw hoofd actief naar link/rechts. Deze oefening is te combineren met oefening 1. Trek de kin in, strek uw kruin uit en maak vanuit deze positie een actieve draai naar links/rechts.



Herhalingen:	
Series:	