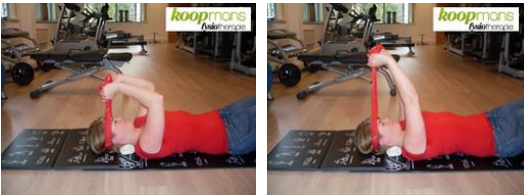






NEK; STABILITEIT

Weerstand Extensie in lig	Beschrijving	Aantal series en herhalingen
 <p>Figuur 1 en 2</p>	<p>In ruglig met een opgerold handdoekje onder de nek. Trek de kin in en hou deze zo. Hou een dynaband achter het hoofd en in beide handen vast. Druk de handdoek in de mat en strek de armen uit en buig ze vervolgens weer.</p>	
 <p>Figuur 1 en 2</p>	<p>Idem maar nu zittend.</p> <p>Let op: hou de kin weer ingetrokken.</p>	
 <p>Figuur 1 en 2</p>	<p>In ruglig met een dynaband om het hoofd en in 1 hand vast. Hou de band met de andere hand op zijn plaats zodat hij niet wegglijpt. Trek de kin in en hou deze ingetrokken terwijl de arm gestrekt en weer gebogen wordt.</p>	
 <p>Figuur 1 en 2</p>	<p>Idem maar nu zittend.</p> <p>Let op: hou de kin goed ingetrokken.</p>	
 <p>Figuur 1 en 2</p>	<p>In ruglig met de dynaband om het hoofd gedraaid, zodat deze op het voorhoofd kruist. Met beide handen vasthouden en vervolgens een arm strekken en buigen. Hou hierbij weer de kin ingetrokken.</p>	