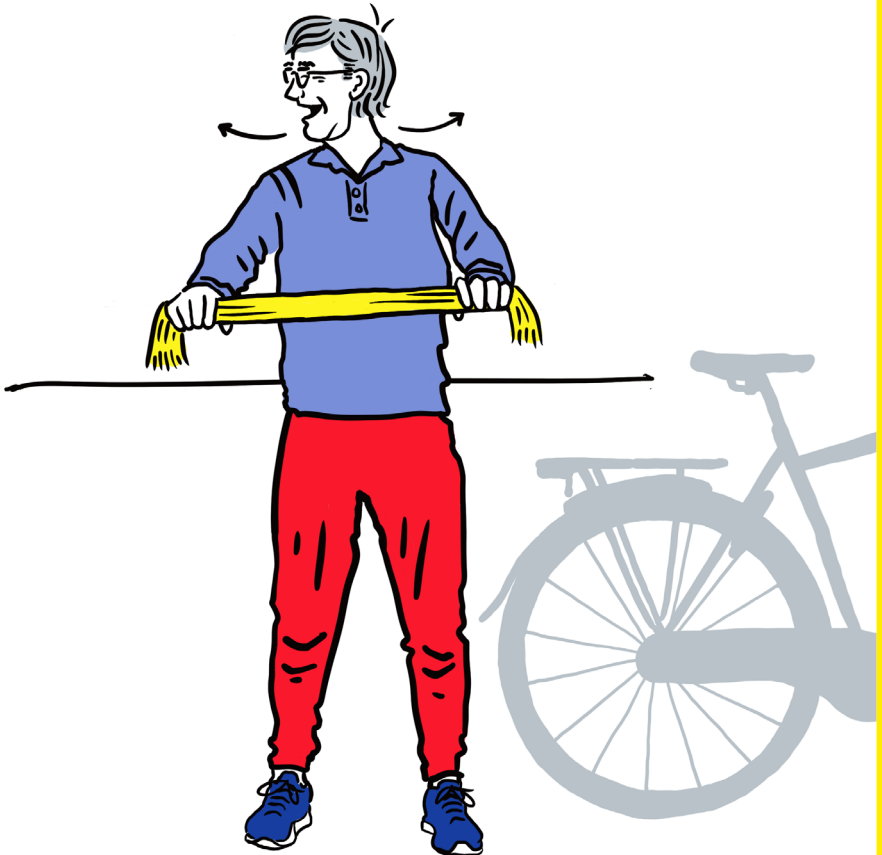


Trainen om achterom te kijken



Houd een sjaal op stuurbreedte vast en beweeg je hoofd van links naar rechts

Basisoefening

Hoe uit te voeren?

Sta rechtop of zit goed rechtop op een stoel.

Houd een shawl of handdoek op stuurbreedte voor je vast en beweeg je hoofd langzaam van links naar rechts. Houd je armen stil.

Draai je nek zover als mogelijk is.

Aandachtspunt: houd de schouders laag en trek ze niet op.

Hoe vaak?

10 keer. Schud een paar tellen een beetje los en voer het nogmaals 10 keer uit.

Variaties op de basisoefening

Neem de shawl of handdoek in de rechterhand en breng deze bovenlangs, zover als je kan, achter je hoofd. Leg de linkerhand achterlangs op je rug en pak het andere uiteinde van de handdoek. Beweeg nu met behulp van de rechterarm de linkerhand zo hoog mogelijk op de rug. (Denk aan het afdrogen van je rug)

Breng beide armen gestrekt zijwaarts, met de duimen omhoog wijzend. Draai je hoofd zover als mogelijk is naar rechts, draai de duim van de rechterhand omlaag. Draai vervolgens je hoofd naar de linkerkant, draai nu je duim van de linkerhand omlaag.

doortrappen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}