

# Halszaken: Overzicht oefeningen

## Hals- en schouderoefeningen

1. schouders optrekken en laten zakken : 5 x



2. Draaien met de schouders (naar voren en naar achter): 5 x



3. Voor- en achterover kantelen van het hoofd: 5 x



## Hals- en schouderoefeningen

4. Draaien van het hoofd: 5 x



5. Zijwaarts kantelen van het hoofd: 5 x



## Slikoefeningen

1. Mondopening : 5 x 30 seconden



2. Krachtig slikken: 5 x



3. Tong uitsteken en terugtrekken: 10 x



4. Tongkracht 10 x 10 seconden



## Slikoefeningen

5. Gorgelen 2 x 5 seconden



6. Slikken met de tongpunt tussen de tanden: 10 x



7. Beweging strottenhoofd voelen en vasthouden: 10 x 3 seconden



8. Hoofd optillen vanuit liggende houding

- 30 'hoofd-sit-ups'

- 3 x 1 minuut vasthouden - 1 minuut rust

