

10 MINUTEN PER DAG

ALLE NEK EN SCHOUDER KLACHTEN WEG

MAKKELIJK TE GEBRUIKEN



1 . Lig in de juiste positie



2 . Plaats de nekstretcher op een goede manier onder je nek en zorg dat je nek en schouders relaxen



3 . Buig je knieën en plaats je handen langs je hoofd



4 . Probeer soms de positie van je hoofd te veranderen zodat je verschillende spieren kraakt