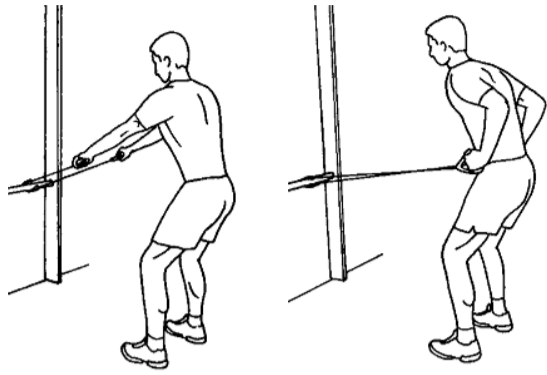
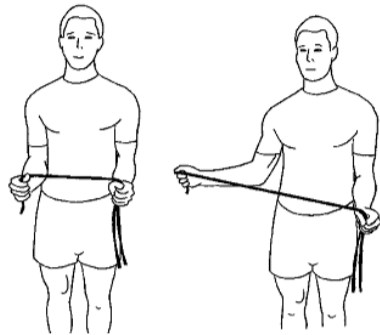


Styrkeøvelser for nakke og skuldre



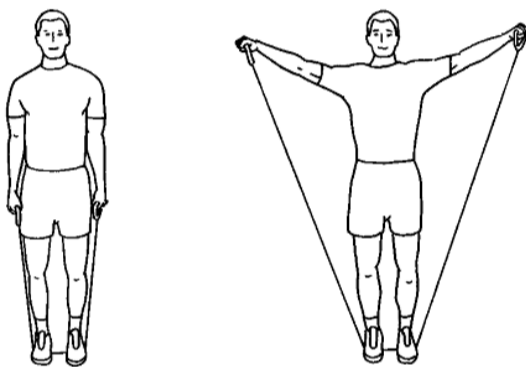
1

Fastgør elastikken i fx et dørhåndtag. Stå i en let bredstående stilling med en ende af elastikken i hver hånd. Hold armene strakt frem foran kroppen, og træk hænderne mod maven. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag 10 gange.



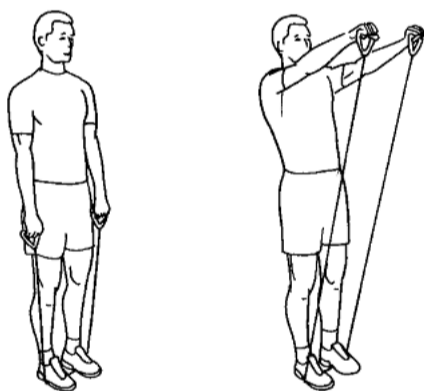
2

Stå med en vinkel på ca. 90 gr. i albuerne, og lad underarmene pege frem. Hold overarmene tæt på kroppen og albuerne i ro, mens du svinger den ene arm ud til siden. Gentag 10 gange til begge sider.



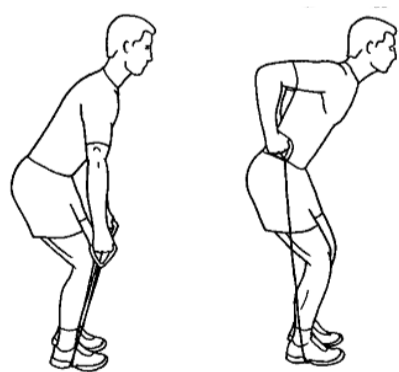
3

Stå på midten af elastikken. Armene ned langs siden med en ende af elastikken i hver hånd. Håndfladerne vender mod kroppen. Armene løftes ud til siden, og op til de er vandrette. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag 10 gange.



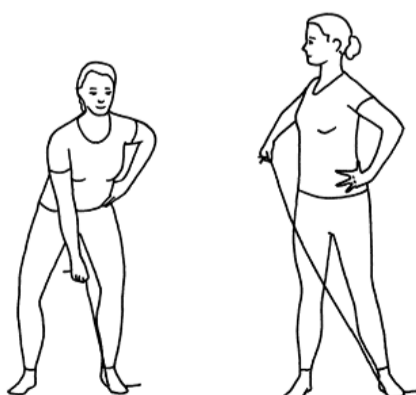
4

Stå på midten af elastikken. Armene ned langs siden med en ende af elastikken i hver hånd. Håndryggen vender fremad. Armene løftes frem, og op til de er i ansigtshøjde. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag 10 gange.



5

Stå på midten af elastikken med ret ryg, let bøjede hofte og knæ med en ende af elastikken i hver hånd. Lad armene hænge ned mod gulvet. Træk armene op langs siden, til hænderne er i på niveau med hoften. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag 10 gange.



6

Stå let foroverbøjet med ret ryg og let bøjede knæ med en elastik under den ene fod og hold i elastikken med modsatte hånd. Træk skulderbladene sammen, og træk elastikken skråt bagover, så langt du kan. Sænk tilbage og gentag 10 gange til begge sider.

Du kan med fordel lave øvelserne flere gange om ugen - sammen med andre studerende. Der findes mange gode øvelser for nakke og skuldre på nettet, start fx her jobogkrop.dk