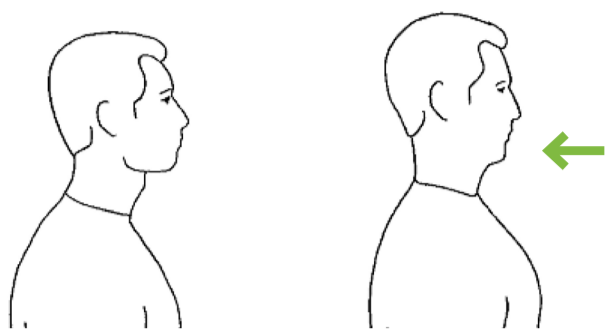
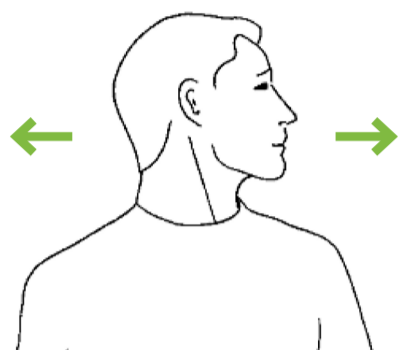


Øvelser for nakke-skulderområdet



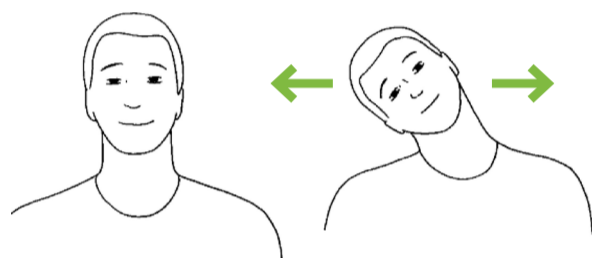
1

Lang nakke – træk hagen ind og lav dobbelthage. Mærk strækket i nakkemusklerne og hold stillingen i 2-3 sek. Gentag 10 gange.



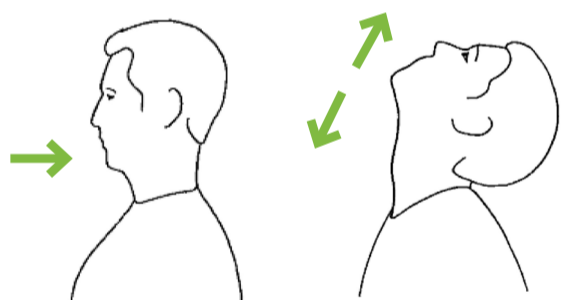
2

Træk hagen ind og lav dobbelthage – drej hovedet fra side til side i langsomt tempo. Gentag 10 gange til begge sider.



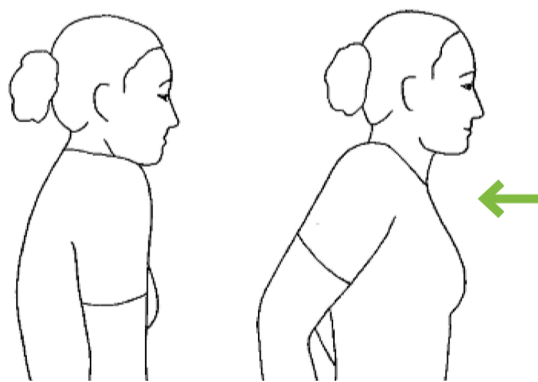
3

Træk hagen ind og lav dobbelthage – læg øret ned mod skulderen og hold stillingen i 2-3 sek. Gentag 10 gange til begge sider.



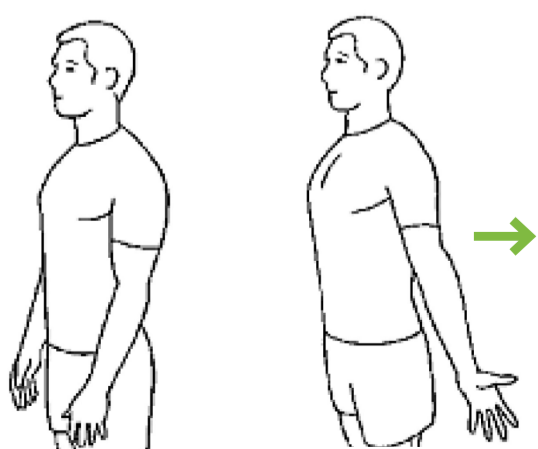
4

Træk hagen ind og lav dobbelthage – før hovedet langsomt bagud og kig opad. Gentag 10 gange.



5

Skulderfirkant – træk skuldrene så langt op under ørene du kan. Hold dem oppe, mens du fører dem bagud og samler skulderbladene. Før dem langsomt ned og frem på plads igen. Gentag 10 gange.



6

Vend håndfladerne opad – stræk langsomt armene bagud og håndfladerne udad. Før armene ned og frem på plads igen. Gentag 10 gange.

Du kan med fordel udføre øvelsesprogrammet et par gange om dagen.