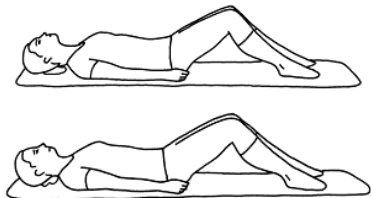
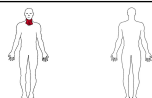
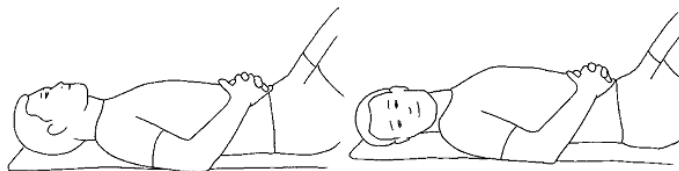


1: Aktivering af dybe nakkeflexorer



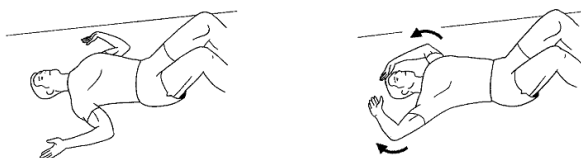
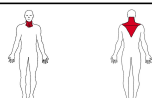
Lig på en måtte med knæene let bøjede og nakken i en neutral stilling. Træk hagen ind og pres forsigtigt din nakke i retning mod underlaget. Pas på at du ikke aktiverer de skrå halsmuskler.

2: Liggende strækning af nakken i rotation 1



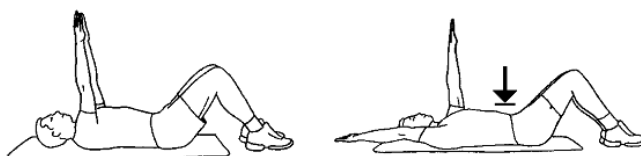
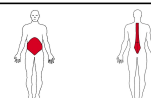
Lig på ryggen på en måtte med armene hvilende på maven. Roter hovedet til siden og hold i yderstilling i ca 30 sekunder.

3: Rygliggende "engel"



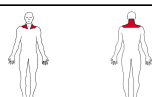
Lig på ryggen med bøjede knæ og bækkenet vipet frem således at du svajer godt i lænden. Træk hagen ind og pres hovedet let mod gulvet. Hold armene ud til siden, med 90 grader i albuerne og spredte finger. Pres underarmene mod gulvet og før armene langs gulvet op over hovedet og tilbage, i en cirkellignende bevægelse. Øvelsen skal kunne mærkes mellem skulderbladene.

4: Liggende enkelt armsving



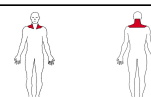
Lig på ryggen med fodsålerne i gulvet og armene strakte over brystkassen. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Samtidig sænkes armene skiftevis og roligt ned mod gulvet over hovedet.

5: Stående skulderløft 1



Stå med armene ned langs siden med en håndvægt i hver hånd. Løft skuldrene op til ørerne og hold i 3 sek. Sænk langsomt skuldrene og gentag.

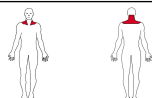
6: Nakke 1



Placér den ene hånd på hovedet og træk forsigtigt hovedet ned mod skulderen. Sørg for at sænke den modsatte skulder. Når det strækker på siden af nakken holdes stillingen 30 sek. Gentag til modsat side.

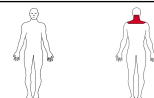


7: Nakke 2



Placér den ene hånd på hovedet og lad det hænge ned mod skulderen. Derefter drejes hovedet lidt mod denne skulder. Træk forsigtig ned mod brystet, således at det strækker i nakken på modsat side. Sørg for at sænke den modsatte skulder. Hold stillingen 30 sek. Gentag til den anden side.

8: Nakke 3



Placér begge hænder på hovedet og træk forsigtig ned mod brystet således at det strækker i nakken. Hold stillingen 30 sek.

