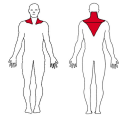
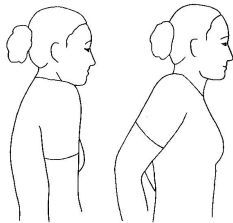


Øvelser for nakke/skulder (som gjøres sammen med avspennings program) ved nakkesmerter og (spennings) hodepine

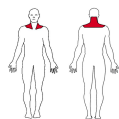
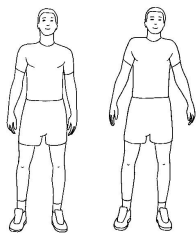


1. Rulle med skuldrene 3

#7040

Rull med begge skuldrene samtidig. Forsøk å lage store sirkler. Rull først noen ganger den ene veien og deretter noen ganger den andre veien. Armene skal henge ned langs siden.

Repetisjoner: 20 , Sets: 2

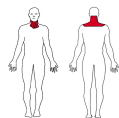
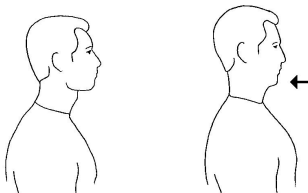


2. Stående skulderhev 4

#5549

Stå med armene ned langs siden. Løft skuldrene rolig opp mot ørene og hold stillingen noen sekunder. Senk skuldrene og press de lett ned, før du gjentar øvelsen.

Repetisjoner: 20 , Sets: 2

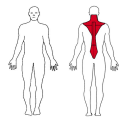
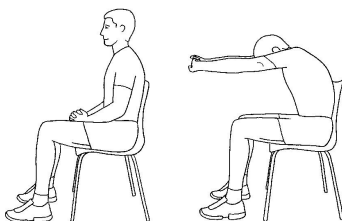


3. "Dobbelthake" 1

#3130

Øvelsen kan gjøres sittende eller stående. Trekk haken inn og lag "dobbelthake", uten å bøye hodet framover. Hold stillingen i ca. 5 sekunder og hvil tilsvarende, før du gjentar øvelsen igjen.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10

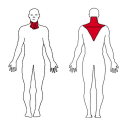
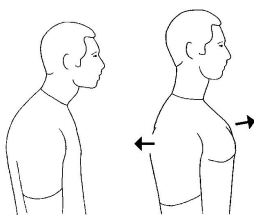


4. "Skyte rygg"

#5493

Sitt med hendene foldet på fanget. Løft armene og strekk de framover samtidig som du skyter rygg. Når du kjenner at det strekker mellom skulderbladene/i ryggen holder du stillingen 10 sekunder, før du retter deg opp igjen og slapper av.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10

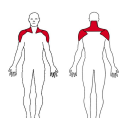


5. Rett deg opp

#3122

Rett deg opp ved at du presser brystet litt skrått fram og opp samtidig som du senker skuldrene og trekker de lett tilbake. Trekk hodet lett tilbake og hold blikket framover. Utfør bevegelsen i et jevn tempo. Hold stillingen i 10 sekunder og hvil tilsvarende, før du gjentar øvelsen. Samtidig "vokser" du 1 cm, ved å lage lang hals og strekke ryggen.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10



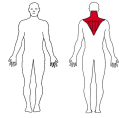
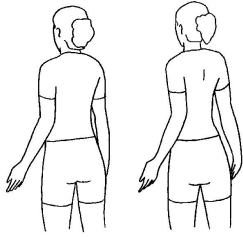
6. Nakke og skulder

#317

Plasser hendene på ryggen, senk skuldrene dra lett i armen og legg hodet ned mot motsatt side skulderen. Hold 10 sek. og gjenta øvelsen til den andre siden.

Sett: 2 , Repetisjoner: 5/5





7. Sammentrekning av skulderbladene 1

#7502

Stå oppreist eller sitt med armene hengende ned langs siden. Trekk skulderbladene kraftig sammen og litt ned. Om du knekker nøtter mellom skulderbladene. Mange ganger i løpet av dagen. På slutten av dagen til sammen 100!

Repetisjoner: 100

