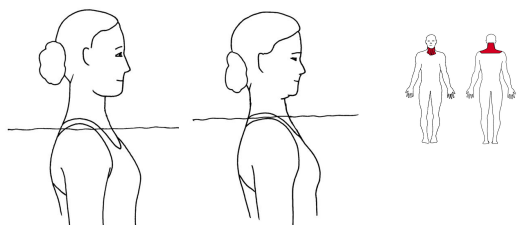


Øvelsene bør gjennomføres daglig, helst opptil 2-3 ganger. Har lagt ved reps/ sett/ varighet på hver øvelse. Noe smerte kan forventes under og inntil 30 minutter etter trening. Om smertene vedvarer over dette anbefaler jeg å trene med lavere intensitet neste gang.

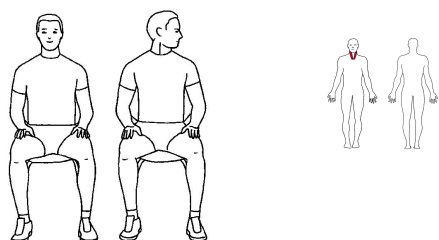


### 1. Retraksjon nakke

#10707

Hold skuldrene under vannoverflaten. Dra haken inn og press hodet bakover. Blikket holdes opp og frem. Slapp av og gjenta.

**Sett: 1 , Repetisjoner: 3**

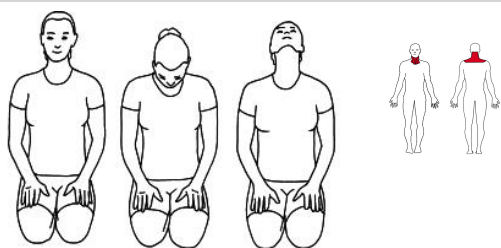


### 2. Rotasjon av nakke

#8357

Sitt oppreist på en stol. Roter hodet til venstre og deretter til høyre.

**Sett: 2 , Repetisjoner: 6**

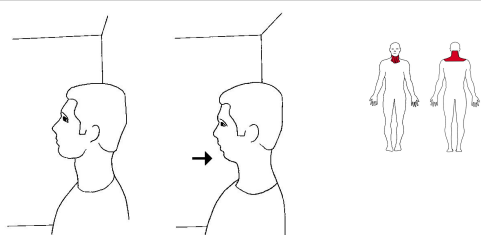


### 3. Bøy og strekk av nakken (Greeva Sanchalana 3)

#10113

Sitt på leggene og føttene, med tærne vendt mot hverandre og hælene litt ut til siden. Sitt med lang, rett rygg, nakke og hode. Bøy hodet fremover og før haken så nær brystkassen som mulig. Hold ytterstrekket et kort øyeblikk før du løfter hodet opp til utgangsstillingen og videre opp slik at haken løftes så høyt opp mot taket som mulig. Hold dette strekket litt før du senker hodet ned mot brystkassen igjen. Pass på å ikke bevege skuldrene eller overkroppen. Gjør bevegelsen rolig og uanstrengt. Vær helt tilstede i bevegelsen samtidig som du holder ansiktet avspent.

Gjør øvelsen i ca 30 sekunder med fri pust.



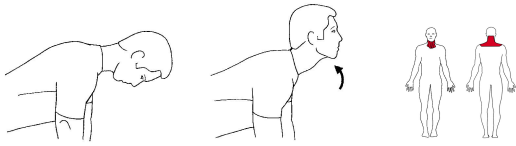
### 4. "Dobbelthake" 3

#3029

Stå med ryggen mot veggen. Trekk haken inn og lag "dobbelthake", uten å bøye hodet framover. Press samtidig hodet lett mot veggen. Hold stillingen i ca. 15 sekunder og hvil tilsvarende, før du gjentar øvelsen igjen.

**Sett: 1 , Repetisjoner: 4**



**5. Firfotstående nakkebøyning**

#3032

Stå på alle fire. Løft hodet slik at det er i forlengelse av overkroppen. Press den øvre del av ryggen opp mot taket slik at du unngår å "henge" i skulderpartiet. Trekk deretter haken inn samtidig som du forsøker å gjøre nakken lengre. Bøy hodet langsomt bakover og deretter fram til utgangstillingen igjen og gjenta.

**Sett: 1 , Repetisjoner: 6** [Vis video](#)