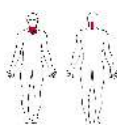
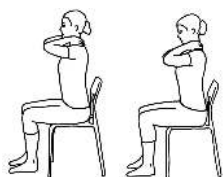
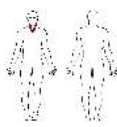
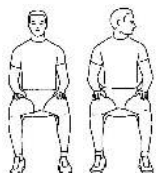


10 gentagelser af hver øvelse
Udføres 3-5 x om dagen.



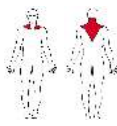
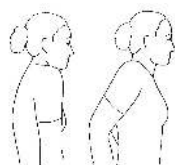
1. Retraktion af nakke, siddende

Fold hænderne og placér dem på nederste del af nakken, træk hagen ind og pres hovedet forsigtigt tilbage med blikket vendt fremad. Hold positionen 1-2 sek. Slap derefter af og lad hovedet vende tilbage til udgangspositionen før du igen gentager øvelsen.



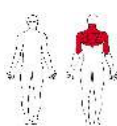
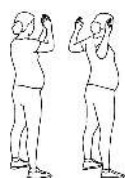
2. Rotation af nakken

Sid oprejst på en stol. Roter hovedet til venstre og derefter til højre.



3. Rulle med skulderne

Rul med begge skuldre samtidig. Forsøg at lave store cirkler. Rul først nogen gange den ene vej og derefter den anden vej. Armene hænger ned langs siden.



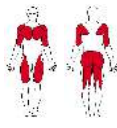
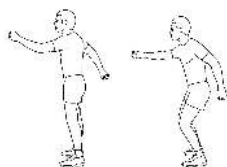
4. Skulder retraktion

Stå med dine hænder foran dit ansigt, håndfladerne mod hinanden og ca. 90 graders albuefleksion. Bevæg dine albuer bagud og pres skulderbladene sammen. Hold denne spænding i nogle få sekunder før du slipper.



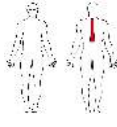
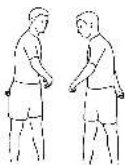
5. Nakke og skulder

Hold hænderne på ryggen, sænk skuldrene og læg hovedet ned mod den ene skulder. Hold 30 sek. og gentag til den anden side.



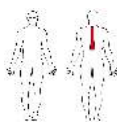
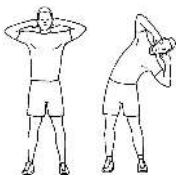
6. Svigt og sving

Stå med skulderbreddes afstand mellem benene. Sving armene skiftevis tungt frem og tilbage samtidig med at du bøjer og strækker i hoften og knæ. Bevægelsen minder lidt om at gå på langrendsski.



7. Stående rotationer af overkroppen

Stå oprejst med armene hængende afslappet ned langs siden. Lav en rotationsbevægelse med overkroppen og lad armene følge med i bevægelsen.



8. Stående sidebøj

Stå oprejst med en hoftebreddes afstand mellem benene. Løft armene op og støt hænderne bag hovedet. Hold denne stilling under hele øvelsen. Bøj dig så langt du kan ud til siden uden at kompensere med at rotere i ryggen eller kører hoften fremad. Returner til startstillingen og gentag i modsatte side.