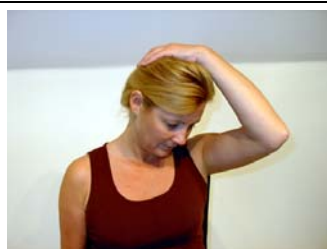




Nakkeprogram

Programmet udføres _____ gange om ugen i _____



1 – Nakkestræk skrå

Sid ret op i en stol. Grib under stolen med med den ene hånd mens du drejer hovedet 45gr. til modsatte side. Med den anden hånd giver du et let træk i næsens retning og holder trækket i ca. 30 sek.



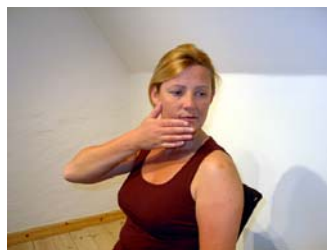
2 – Nakkestræk siden

Sid ret op i en stol. Grib under stolen med med den ene hånd med næsen pegende lige frem. Med den anden hånd giver du et let træk til siden og hold trækket i ca. 30 sek.



3 - Nakkestræk frem

Sid ret op i en stol. Flet fingerne bag nakken og lad armenes vægt bøje nakken fremover og hold trækket i ca. 30 sek. Jo længere oppe i nakken du holder, jo stærkere bliver trækket.



4 – Nakkerotation

Sid ret op i en stol. Drej hovedet så langt til siden det kan komme. Hold hånden på kinden mens du forsigtigt presser hovedet tilbage mod neutral. Hånden skal modvirke denne bevægelse så der kommer spænding i musklerne men uden bevægelse. Trykket holdes ca. 10 sek. og gentages 3 gange