









Nakke & Ryg Udstræknings øvelser

Øvelse	Illustration	Udførelse & Tips
Nakke 1		Hold hovedet i neutralstillingen og træk hagen ind således at du får "dobbelthage". Hold strækket i 45-60 sekunder. Strækket er forebyggende og symptom behandlende i forhold til spændings hovedpine og følsen af tunge skuldre.
Nakke 2		Drej hovedet til den ene side og hold 45-60 sek. Gentag til den anden side. Udfør evt. strækket liggende, og få den afsædende effekt med.
Nakke 3		Placér den ene hånd på hovedet og træk forsigtig hovedet ned mod skulderen. Sørg for at sænke den modsatte skulder. Når det strækker på siden af nakken holdes stillingen 45.60 sek. Gentag til modsat side.Hold begge skuldre i niveau - og træk evt lidt modsat med den frie arm
Nakke 4		Placér den ene hånd på hovedet og lad det hænge ned mod skulderen. Derefter drejes hovedet lidt mod denne skulder, med næse tippen mod brystet. Træk forsigtig ned mod brystet, således at det strækker i nakken på modsat side. Sørg for at sænke den modsatte skulder. Hold stillingen 45-60 sek. Gentag til den anden side.
Nakke 5		Placér begge hænder på hovedet og træk forsigtig ned mod brystet således at det strækker i nakken. Hold stillingen 45-60 sek. Ikke hiv i nakken.
Nakke og Ryg 6		Placer hænderne på hovedet, lad hovedet falde frem og krum den øverste del af ryggen. Når der mærkes et stræk i ryg og nakke holdes stillingen i 45-60 sek.