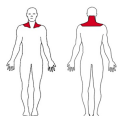
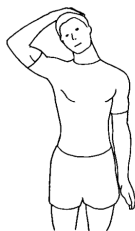


Tøyning nakke og skulder - stående

Disse øvelsene kan gjøres i løpet av arbeidsdagen, gjerne flere ganger per dag.

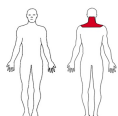


1. Nakke tøyning til siden

#299

Plasser den ene hånden på hodet og trekk hodet forsiktig ned mot skulderen. Sørg for å senke motsatt skulder og kjenn at det strekker på utsiden av nakken. Hold 15-30 sek. og gjenta øvelsen til den andre siden.

Varighet: 30 sek, Sett: 2

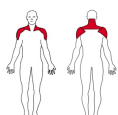


2. Nakke tøyning fremover

#316

Plasser begge hendene på hodet og trekk det forsiktig fram og ned mot brystet. Når du kjenner at det strekker i nakken så holder du stillingen i 15-30 sek.

Varighet: 30 sek, Sett: 2

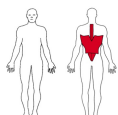


3. Tøyning skulder og nakke til siden

#317

Plasser hendene på ryggen, senk skuldrene og legg hodet ned mot den ene skulderen. Hold 15-30 sek. og gjenta øvelsen til den andre siden.

Varighet: 30 sek, Sett: 2



4. Utstrekk armer og bøy nakke

#318

Løft armene over hodet og kikk opp mot taket. Strekk armene så høyt opp som mulig og kjenn at det strekker litt i hele kroppen. Hold 15-30 sek.

Varighet: 30 sek, Sett: 2

