

Bevar mig vel!

1 Nakke- skulderøvelse.

Vi arbejder ofte med hovedet foroverbøjet, derfor har vi alle brug for at få udspændt vores nakke- og skuldermuskler.

- ▶ Lad venstre øre falde mod venstre skulder – uden at løfte skulderen.
- ▶ Læg venstre hånd på hovedet, så fingerspidserne hviler på det øverste af højre øre.
- ▶ Støt hovedet, uden at mase, i at gå til venstre, samtidig med at du presser højre skulder ned mod gulvet.

Ved denne øvelse skal du mærke skal du kunne mærke udspændingen på højre side af halsen.

Hold stillingen i 20 – 25 sekunder. Gentag derefter øvelsen til modsatte side.
Slap så vidt muligt af i alle andre muskler.
Øvelserne har størst effekt, hvis du gentager dem 3-4 gange til hver side.

