
Bevar mig vel!

2 Nakke- skulderøvelse.

- ▶ Lad venstre øre falde mod venstre skulder – uden at løfte skulderen.
- ▶ Træk hagen ind, og lad hovedet falde skråt frem til venstre.
- ▶ Læg venstre hånd på baghovedet bag højre øre, og støt hovedet i at gå skråt fremad til venstre, mens du presser højre skulder ned mod gulvet.

Ved denne øvelse skal du mærke udspændingen i musklerne over skulderbladet og op i nakken. Hold stillingen i 20 – 25 sekunder. Flyt lidt på hånden, og drej lidt med hovedet, find det sted, hvor det strammer mest. 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.

1.



2.



3.

