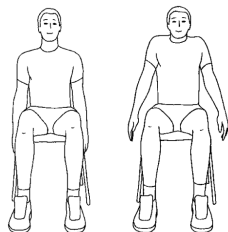
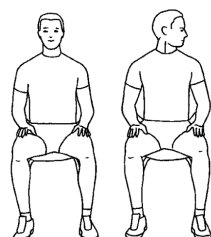


Utför hela programmet 2-3 gånger/dag för att undvika stelhet och förbättra cirkulationen. Gör mellan 10-15 repetitioner av varje övning. Viktigt att ta ut rörligheten på ett mjukt och smärtfritt sätt.



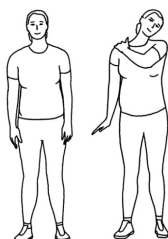
1. Höj och sänk axlar

Sitt eller stå med rak rygg, lyft upp axlarna mot öronen, sänk axlarna och slappna sedan av.



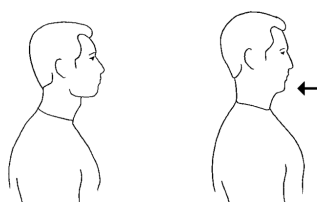
2. Vrid på huvudet

Vrid huvudet växelvis åt höger och vänster, lugnt och stilla.



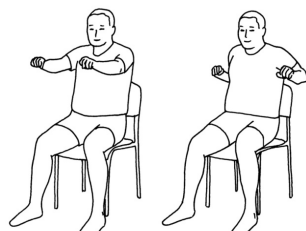
3. Töjning av nacke

Böj huvudet försiktigt mot ena axeln. Lägg handen på motsatt axel och känn att det sträcker på utsidan av nacken. Du kan också pressa ned den andra armen rakt ned mot golvet för att öka töjningen ytterligare.



4. "Dubbelhaka"

Övningen kan göras sittande, liggande eller stående. Dra in hakan och gör "dubbelhaka" utan att böja huvudet framåt. Håll positionen i 5-10 sekunder, slappna av och upprepa sedan.



5. Sittande rodd utan redskap

Sitt på en stol med raka armar rakt framför dig, håll ner axlarna. För armarna in mot bröstet som om du rör och dra ihop skulderbladen. För armarna fram igen.