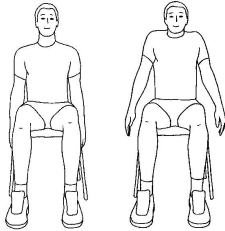
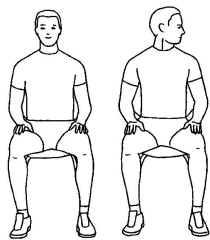


Utför hela programmet 2-3 gånger/dag för att undvika stelhet och förbättra cirkulationen. Gör mellan 10-15 repetitioner av varje övning. Viktigt att ta ut rörligheten på ett mjukt och smärtfritt sätt.



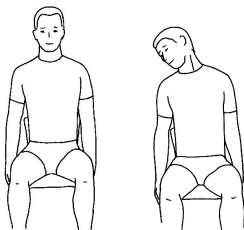
1. Sittande axelhäv

Sitt med armarna hängande ned längs sidan av kroppen. Lyft upp axlarna mot öronen och håll i 3-5 sek. Sänk axlarna långsamt och upprepa övningen.



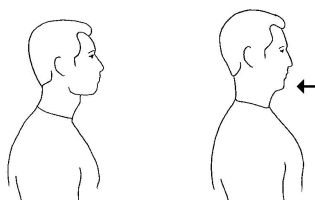
2. Rotation av nacke

Sitt upprest på en stol. Roterar huvudet åt vänster och därefter åt höger.



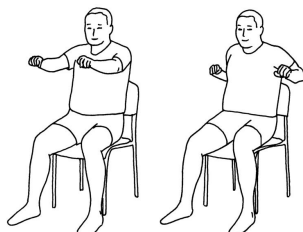
3. Tjning av nacken sittande

Sitt på en stol och sträck i ryggen. Håll fast med båda händerna under stolen. Böj huvudet lite till sidan och bakåt så att du känner att det töjer på motsatt sida av nacken/halsen.



4. "Dubbelhaka"

Övningen kan göras sittande, liggande eller stående. Dra in hakan och gör "dubbelhaka" utan att böja huvudet framåt. Håll positionen i 10-15 sekunder och vila lika länge innan du upprepar.



5. Sittande rodd utan redskap

Sitt på en stol med raka armar rätt framför dig. För armarna in mot bröstet som om du ror och dra ihop skulderbladen. För armarna fram igen.