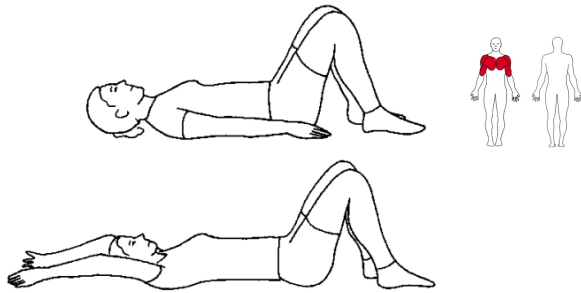


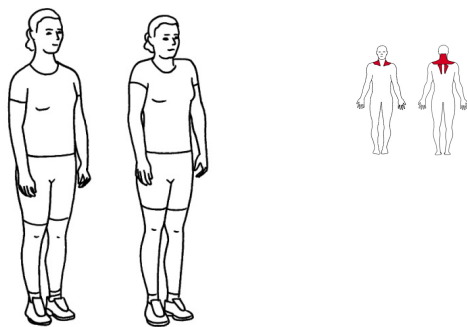
Utföra 2-3 gånger/dag fram till återbesök.



1. Ryggligande armsving över huvudet 2

Lägg dig på rygg med böjda knä. Lyft armarna uppåt över huvudet och sedan tillbaka med raka armar.

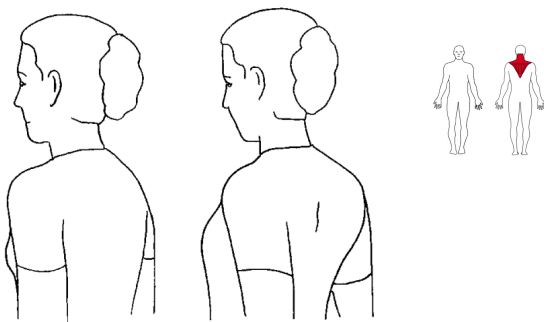
Repetitioner: 10 , Set: 2-3



2. Höja och sänka axlarna

Andas in djupt och dra upp axlarna så högt upp som möjligt och släpp sedan ner axlarna vid utandning. Pressa ner så mycket som möjligt.

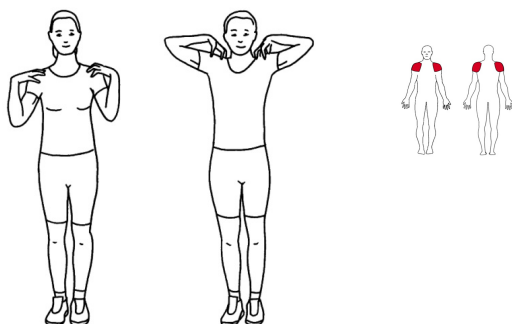
Repetitioner: 10 , Set: 2-3



3. Sammandragning av skulderblad 3

Stå upp med armarna hängande längs sidorna. Drag skulderbladen samman och lite neråt.

Repetitioner: 10 , Set: 2-3

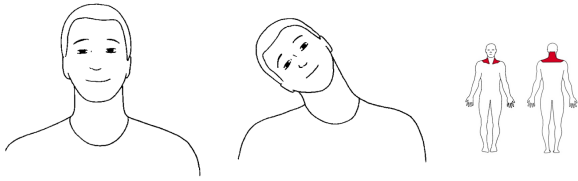


4. Axelcirkel

Lägg fingrarna ovanpå axlarna. Rör axlarna i en stor cirkel bakåt 10 ggr och sedan framåt 10ggr.

Repetitioner: 10 , Set: 2-3





5. Böj huvudet åt sidan

Böj huvudet åt den ena sidan, och för örat mot axeln. Håll blicken riktad rakt framåt och undvik att rotera nacken eller att lyfta axeln. Upprepa övningen åt andra sidan.

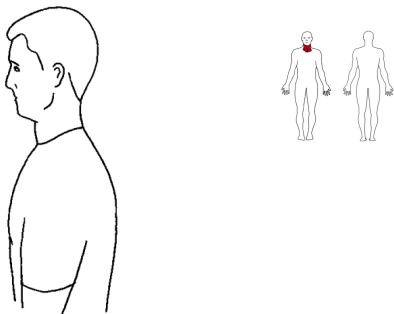
Repetitioner: 10 , Repetitioner: 2-3



6. Vrid huvudet åt sidan

Vrid huvudet växelvis åt höger och vänster så långt som möjligt.

Repetitioner: 10 , Set: 2-3

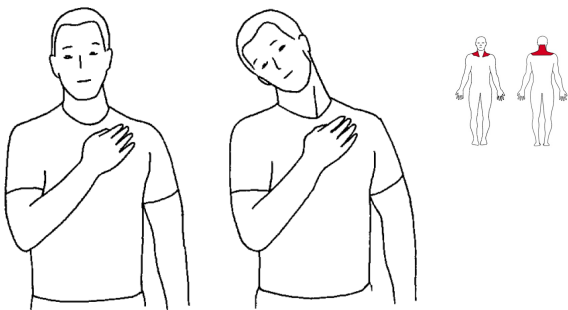


7. Nacke 4

Håll huvudet i neutralställning. Dra huvudet bakåt så att du får "dubbelhaka".

Håll i 20 - 30 sek.

Repetitioner: 2-3



8. Töjning av nacken 2

Stå eller sitt. Håll en hand på nyckelbenet. Luta huvudet mot den andra sidan. Känn att det töjer på sidan av nacken/halsen. Håll ca 20 - 30 sek

Repetitioner: 2-3

