

Hals- og skulderøvelser

1.

Bøj hovedet skiftevis ned mod højre og venstre skulder, øret ned mod skulderen. Skuldrene er sænket. Gentag 5 gange



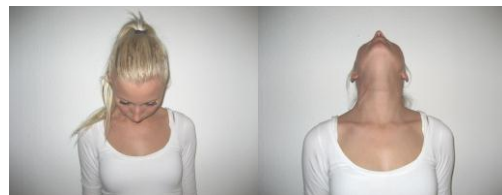
2.

Drej hovedet fra side til side. Kig tilbage over skuldrene. Gentag 5 gange.



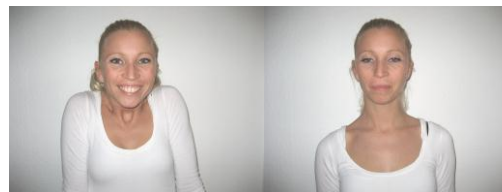
3.

Bøj hovedet frem og tilbage. Hagen ned mod brystet og baghovedet ned mod ryggen. Gentag 5 gange.



4.

Træk skuldrene op mod ørerne så langt som muligt. Hold stillingen et øjeblik. Sænk dem herefter så langt ned som muligt. Slap af. Gentag 5 gange.



5.

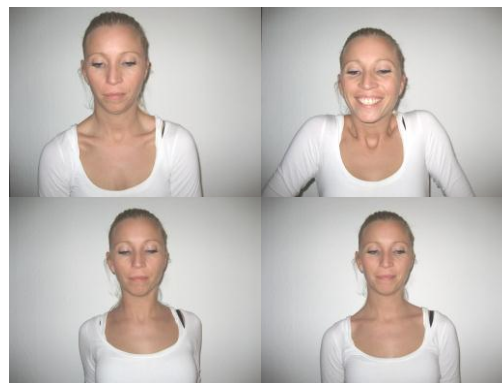
Træk skuldrene langsomt så langt frem som muligt og herefter så langt tilbage som muligt. Gentag 5 gange.



6.

Skulderrulninger.

5 gange forlæns, hvor skuldrene trækkes så langt som muligt frem, op, tilbage og ned.
5 gange baglæns, tilbage, op, frem og ned



7.

Tryk håndfladerne fast sammen og tæl til 3. Træk derefter ud af ved at lave en krog med fingrene og tæl til 3. Gentag 5 gange.

