




Exercise Organizer

Instruktør: Kiropraktor

Treningsprogram til:

Tøyning av nakke

Øvelse	Illustrasjon	Utførelse & tips
1 Nakke 1		Plasser den ene hånden på hodet og trekk hodet forsiktig ned mot skulderen. Sørg for å senke motsatt skulder og kjenn at det strekker på utsiden av nakken. Hold 15-20 sek. og gjenta øvelsen til den andre siden.
2 Nakke 3		Plasser begge hendene på hodet og trekk det forsiktig frem og ned mot brystet. Når du kjenner at det strekker i nakken så holder du stillingen i 15-20 sek.
3 Nakke 2		Plasser den ene hånden på hodet og la det henge ned mot skulderen. Deretter dreier du hodet litt mot denne skulderen og trekker det forsiktig ned mot brystet slik at det strekker i nakken på motsatt side. Sørg for å senke motsatt skulder. Hold 15-20 sek. og gjenta øvelsen til den andre siden.