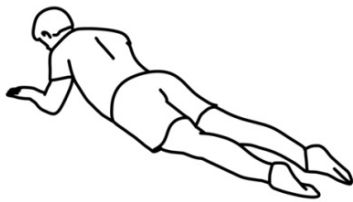
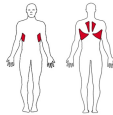
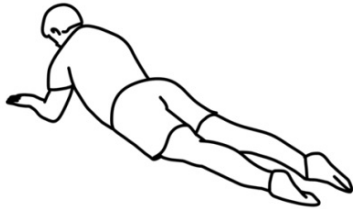


Välj ca 3 övningar per gång och utför programmet varje dag morgon och kväll för bäst effekt. Lätt smärta är helt ok när övningarna utförs.

Detta program är vår version av stabilitetsträning för nacken. Fokus är att aktivera de djupa nackflexorerna samt att stabilisera ryggraden i nacke och bröstrygg.

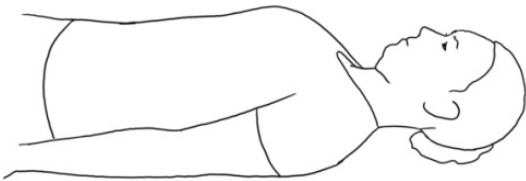
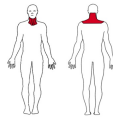


1. Sfinx

Ligg på magen och stöd dig på armbågarna. Ha armbågarna i höjd med ögonen och låt fingertopparna nudda varandra. Tänk att armarna bildar formen av en diamant. Dra skuldrorna ner mot sätet och pressa armbågarna lätt mot golvet. Pressa skulderbladen ner mot golvet så att ryggraden lyfter mot taket samtidigt som du förlänger nacken och håller ett lätt båltryck. Titta försiktigt upp mot taket och för sedan tillbaka nacken till neutral position. Upprepa

Filmen visar tyvärr en något tokig armposition och ingen nackrörelse. Den visar dock en väldigt bra position av skulderbladen och rörelsen i bröstryggen.

Set: 3 , Repetitioner: 10



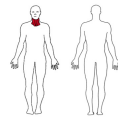
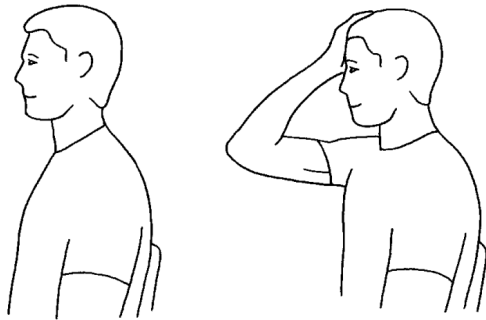
2. "Dubbelhaka"

Ligg på rygg och ha bakhuvudet mot golvet eller använd en bok för stöd under huvudet. Dra in hakan försiktigt och gör "dubbelhaka" samtidigt som du pressar bakhuvudet lätt mot golvet/boken. Håll denna position i 10 sekunder. Slappna av i nacken, så att huvudet återgår till utgångspositionen och upprepa.

Utför övningen 6 x 10 sekunder. Vila sedan 20-30 sek. Sedan gör övningen 4 x 10 sek, vila 20-30 sek och avsluta med 2 x 10 sek.

Repetitioner: 6 4 2 , Varaktighet: 10 sek

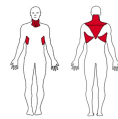




3. Klockan

Sitt eller stå med rak rygg. Slappna av i axlarna. Sträck nacken och dra in hakan mot halsen. (neutral huvud/nack-ställning). Lägg den ena handflatan mot pannan. Tryck handen lätt mot huvudet samtidigt som du håller emot med nackens muskler. Behåll trycket i ca 5-10 sek. Flytta handen åt sidan och upprepa. Fortsätt tills du har gjort övningen hela vägen runt huvudet på ca 8-12 punkter. Tänk att huvudet är en klocka och att du pressar mot de olika markeringarna på klockan.

Repetitioner: 12 , Varaktighet: 5 sek

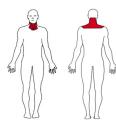
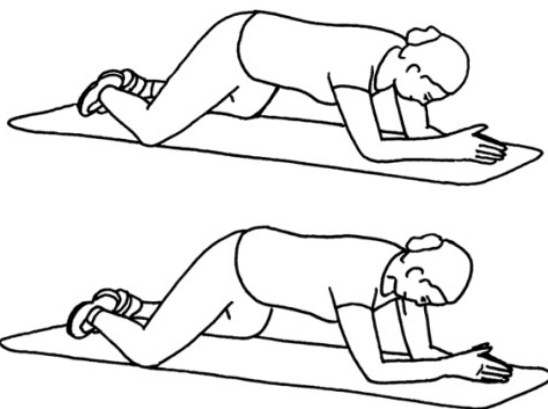


4. Fyrfota retraktion nacke

Stå på alla fyra. Pressa upp den övre delen av ryggen så att du undgår att "hänga" i skulderpartiet. Lyft huvudet något och dra därefter in hakan lätt samtidigt som du försöker göra nacken så lång som möjligt. Detta är nackens neutralställning. Håll positionen medan du andas normalt i 10 sekunder. Upprepa

Utför övningen 6 x 10 sekunder. Vila sedan 20-30 sek. Sedan gör övningen 4 x 10 sek, vila 20-30 sek och avsluta med 2 x 10 sek.

Repetitioner: 6 4 2 , Varaktighet: 10 sek



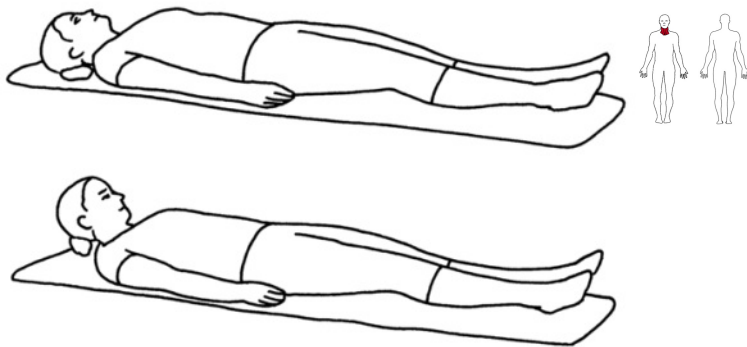
5. Avancerad fyrfota retraktion nacke

Stå på alla fyra med knäna placerade brett från varandra mot underlaget och låt fötterna nudda varandra. Ha armbågarna i underlaget något framför axlarna och ha handflatorna mot varandra. Förläng nacken och dra in hakan lätt som en dubbelhaka. Håll positionen medan du andas normalt i 10 sekunder. Upprepa

Utför övningen 6 x 10 sekunder. Vila sedan 20-30 sek. Sedan gör övningen 4 x 10 sek, vila 20-30 sek och avsluta med 2 x 10 sek.

Repetitioner: 6 4 2 , Varaktighet: 10 sek





6. Statiskt huvudlyft

Ligg på rygg och ha bakhuvudet vilande mot golvet. Dra sedan in hakan försiktigt och gör "dubbelhaka" samtidigt som du lyfter huvudet ca 1-2 cm från golvet och försöker att förlänga nacken. Håll denna position i 10 sekunder. Slappna av och upprepa.

Utför övningen 6 x 10 sekunder. Vila sedan 20-30 sek. Sedan gör övningen 4 x 10 sek, vila 20-30 sek och avsluta med 2 x 10 sek.

Bild och video visar tyvärr en väldigt överdriven nackrörelse. Lyft endast 1-2 cm från golvet.

Repetitioner: 6 4 2 , Varaktighet: 10 sek

