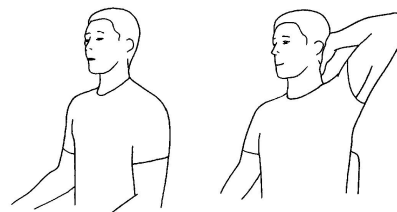
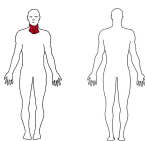


1. "Dobbelthake" 1

Øvelsen kan gjøres sittende eller stående. Trekk haken inn og lag "dobbelthake", uten å bøye hodet framover. Hold stillingen i ca. 15 sekunder og hvil tilsvarende, før du gjentar øvelsen igjen.

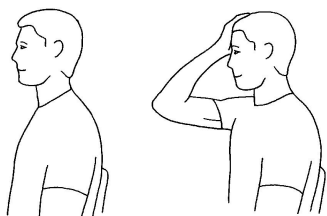
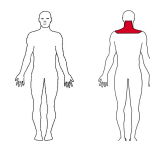
Sett: 3 , Reps: 10



2. Isometrisk ekstensjon nakke

Sitt på en stol eller en benk. Rett deg opp, slik at du får en god holdning. Ha avslappede skuldre. Gjør nakken lang og trekk haken litt inn (nøytral hode-nakke stilling). Legg den ene håndflaten mot bakhodet. Gi et lett press med hånden samtidig som du presser hodet mot hånden uten at du forandrer stilling i nakken. Hold presset i ca 10 sek.

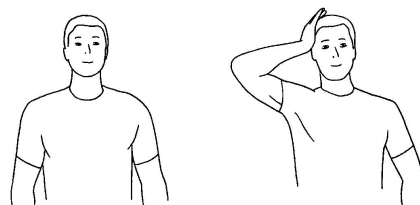
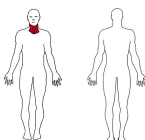
Sett: 3 , Reps: 10



3. Isometrisk fleksjon nakke

Sitt på en stol eller en benk. Rett deg opp, slik at du får en god holdning. Ha avslappede skuldre. Gjør nakken lang og trekk haken litt inn (nøytral hode-nakke stilling). Legg den ene håndflaten på pannen. Gi et lett press med hånden samtidig som du presser hodet mot hånden uten at du forandrer stilling i nakken. Hold presset i ca 10 sek.

Sett: 3 , Reps: 10



4. Isometrisk lateral fleksjon nakke

Sitt på en stol eller en benk. Rett deg opp, slik at du får en god holdning. Ha avslappede skuldre. Gjør nakken lang og trekk haken litt inn (nøytral hode-nakke stilling). Legg den ene håndflaten mot tinningen på samme side. Gi et lett press med hånden samtidig som du presser hodet mot hånden uten at du forandrer stilling i nakken. Hold presset i ca 10 sek og gjenta øvelsen til den andre siden.

Sett: 3 , Reps: 10

