

Hals og nakke

Rotation



Udgangstilling

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand med lige meget vægt på begge ben og sug navlen ind.

Bevægelse

Drej hovedet til den ene side og kig ud over skulderen. Gentag til modsatte side

Gentag øvelsen 5 gange til hver side

Fra side til side



Udgangstilling

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand med lige meget vægt på begge ben og sug navlen ind.

Bevægelse

Bøj hovedet fra side til side. Sørg for at hold skuldrene sænkede

Gentag øvelsen 5 gange til hver side

Fleksion



Udgangstilling

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand med lige meget vægt på begge ben og sug navlen ind.

Bevægelse

Træk hagen ind og bøj hovedet langsomt fremover og kom tilbage til udgangstilling

Gentag øvelsen 5 gange

Stræk nakken



Udgangstilling

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand med lige meget vægt på begge ben og sug navlen ind.

Bevægelse

Træk hagen ind og ret nakken op. Slap af igen og kom tilbage til udgangstilling

Gentag øvelsen 5 gange