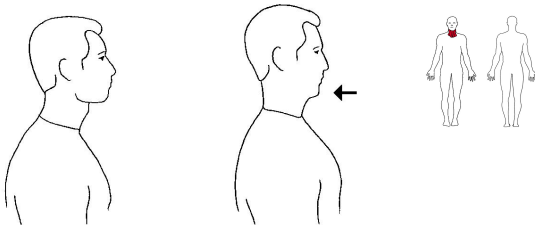


Utförs smärtfritt flera gånger dagligen.

Ta det väldigt försiktigt och utför inte rörelsen så att det gör ont.

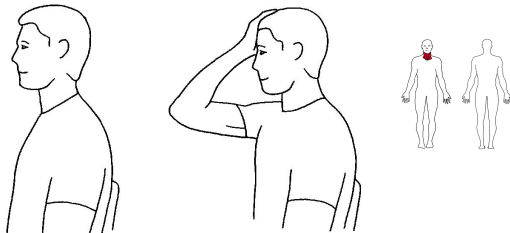
I övning nummer 6 ska inte hakan släppa halsen då du böjer huvudet bakåt. Detta betyder att du inte ska böja huvudet så långt bak som bild och film visar.



1. "Dubbelhaka" 4

Övningen kan göras sittande eller stående. Dra in hakan och gör "dubbelhaka" utan att böja huvudet framåt. Håll positionen i 5 sekunder och vila lika länge innan du upprepar.

Set: 3 , Varaktighet: 5 sek



2. Isometrisk flexion nacke

Sitt med rak rygg på en stol eller bänk. Slappna av i axlarna. Sträck nacken och dra in hakan mot halsen. (neutral huvud/nack-ställning). Lägga den ena handflatan mot pannan. Tryck handen lätt mot huvudet samtidigt som du pressar huvudet fram mot handen utan att ändra ställningen i nacken. Behåll trycket i ca 10 sek.

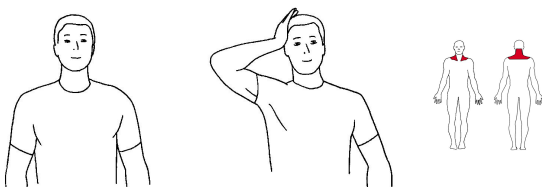
Set: 5 , Varaktighet: 5 sek



3. Isometrisk rotation nacke

Sitt med rak rygg på en stol eller bänk. Slappna av i axlarna. Sträck nacken och dra in hakan mot halsen. (neutral huvud/nack-ställning). Lägga den ena handflatan mot kinden på samma sida. Tryck lätt med handen, samtidigt som du pressar huvudet mot, och försöker rotera utan att ändra nackens position. Behåll trycket i ca 10 sek och upprepa åt andra sidan.

Set: 5 , Varaktighet: 5 sek



4. Isometrisk lateral flexion nacke

Sitt med rak rygg på en stol eller bänk. Slappna av i axlarna. Sträck nacken och dra in hakan mot halsen (neutral huvud/nack-ställning). Lägga den ena handflatan mot tinningen på samma sida. Tryck lätt med handen samtidigt som du pressar huvudet mot handen utan att ändra ställningen i nacken. Behåll trycket i ca 10 sek. och upprepa åt andra sidan.

Set: 5 , Varaktighet: 5 sek

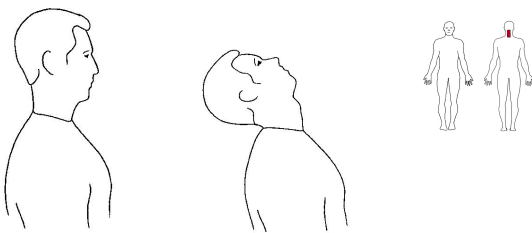




5. Isometrisk extension nacke

Sitt med rak rygg på en stol eller bänk. Slappna av i axlarna. Sträck nacken och dra in hakan mot halsen. (neutral huvud/nack-ställning). Läg den ena handflatan mot bakhuvudet. Tryck lätt med handen mot huvudet samtidigt som du pressar huvudet bak mot handen utan att ändra ställning i nacken. Behåll trycket i ca 10 sek.

Set: 5 , Varaktighet: 5 sek



6. Retraktion och extension, sittande/stående

Övningen kan göras antingen sittande eller stående. Dra in hakan och tryck huvudet tillbaka, utan att böja huvudet. Böj sedan huvudet bakåt utan att du tappar hakan från halsen.

Set: 5 , Varaktighet: 2 sek

