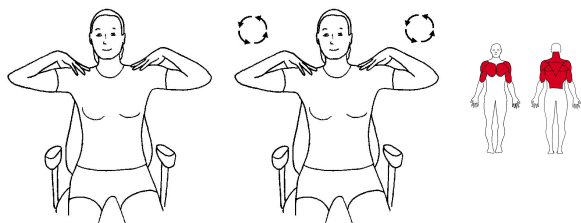


Her er der et program bestående af øvelser der vil lindre på nakke- og skuldersmerter.

Alle kan lave dem, da de er milde og nemme at gå til.

Det anbefales at man supplerer med styrke øvelser med vægt, elastik eller egen kropsvægt tilpasset ens eget niveau.

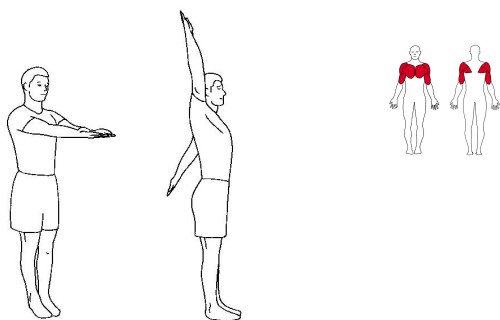


Skuldercirkler - Klik for Video

<http://exorlive.com/video/?culture=da-DK&ex=6554>

Sid oprejst og placér fingerspidserne på skuldrene. Tegn store cirkler i luften ved at du fører albuerne ned og bagud og videre op og frem. Gentag øvelsen nogle gange før du tegner cirklerne den modsatte vej. Da begynder du øvelsen ved at føre albuerne ned og frem og videre op og bagud.

Sæt: 2 , Reps: 10 hver retning

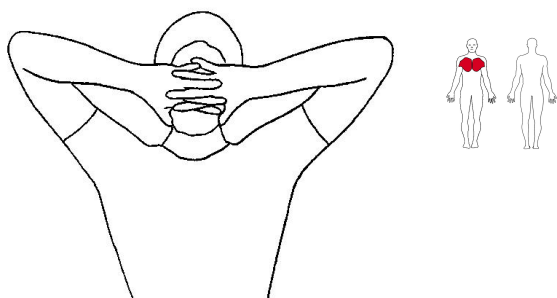


Stående vekselvis armsving over hovedet - Klik for Video

<http://exorlive.com/video/?culture=da-DK&ex=4294>

Stå med fødderne samlede og let udadroterede. Løft armene frem og op til ca brysthøjde. Pust ud og løft den ene arm op mod loftet mens du sænker den anden arm mod gulvet, med begge håndflader vendende frem. Fortsæt bevægelsen bagud med begge arme, indtil du mærker strækket i brystmuskulaturen. Undgå at svaje i ryggen. Pust ind og returnér til udgangsstillingen og gentag øvelsen til modsat side.

Sæt: 2 , Reps: 20



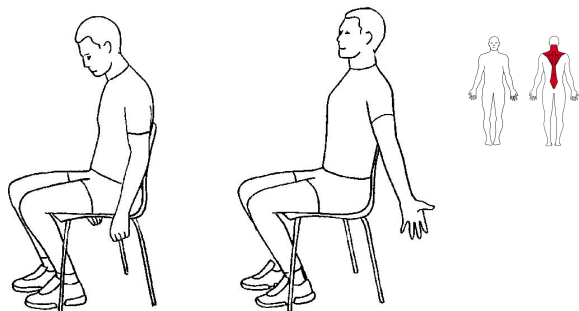
Stræk forside - Klik for Video

<http://exorlive.com/video/?culture=da-DK&ex=6573>

Fold hænderne bagved hovedet og pres albuerne bagud samtidig med at du presser brystkassen fremover. Mærk at det strækker i bryst og skulderpartiet. Hold strækket i 30 sek.

Varighed: 30 sek., Sæt: 2



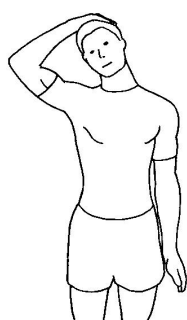


Siddende rygstrækning med udadrotation af arme
- Klik for Video

<http://exorlive.com/video/?culture=da-DK&ex=7640>

Sid på stolen med benene i gulvet. Sid lidt sammensunken med dårlig holdning i overkroppen. Træk vejret ind samtidig med at ryggen rettes op og armene strækkes ud til siden.

Sæt: 2 , Varighed: 20 sek.



Nakke stræk - Klik for Video

<http://exorlive.com/video/?culture=da-DK&ex=299>

Placér den ene hånd på hovedet og træk forsigtig hovedet ned mod skulderen. Sørg for at sænke den modsatte skulder. Når det strækker på siden af nakken holdes stillingen 30 sek. Gentag til modsat side.

Varighed: 30 sek., Sæt: 2

