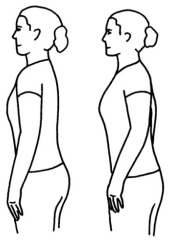
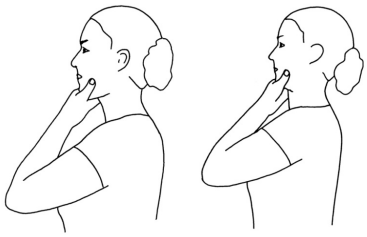
START-øvelser
Nakke start

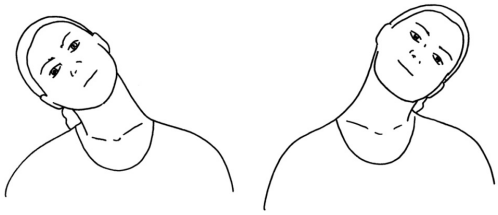
Programmet tar ca. 5 minutter. Du kan gjøre øvelsene 2-3 ganger om dagen.



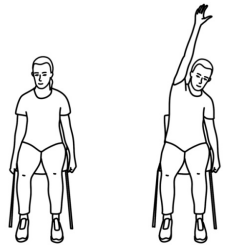
Skulderrulling
Lag store sirkler med skuldrene, fram, opp og bak.
Sett: 1 , Repetisjoner: 8



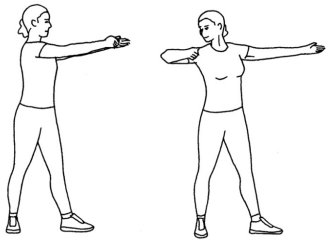
Bakoverføring av hodet
Grip om haken med den ene hånden og dytt hodet rolig bakover så du får dobbelthake. Hold posisjonen litt og før så hodet fram igjen.
Sett: 1 , Repetisjoner: 8



Hodebevegelse fra side til side
Sitt på en stol. Fest blikket på et punkt rett foran deg i rommet. Beveg hodet fra side til side uten å bevege blikket. Tøy litt i ytterstillingen. Gjør 8 bevegelser til hver side.
Sett: 1 , Repetisjoner: 8



Bokse mot taket
Sitt på en stol med føttene plassert i gulvet. Strekk vekselvis en og en arm opp mot taket med knyttet neve.
Sett: 1 , Repetisjoner: 8



Pil og bue
Stå med lett rotasjon i overkroppen og strake armer foran deg. Spenn en bue ved å føre den ene hånden bakover. Følg bevegelsen med blikket. Returner langsomt tilbake til utgangsstillingen. Gjøres til begge sider.
Sett: 1 , Repetisjoner: 4

Klikk eller scan QR-koden for å vise video av hele treningsprogrammet