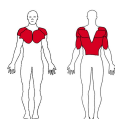
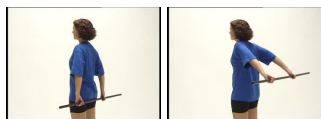
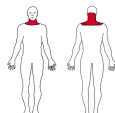


Träna helst i cirkel om 3 varv på övningarna 1-6 avsluta med övning 7-8 eller med den som passar bäst



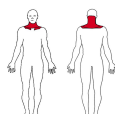
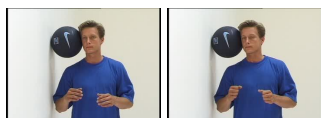
### 1. Stående dubbla armlift bakåt med en pinne i händerna

Set: 3 , Reps: 20



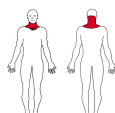
### 2. Nack extension mot boll och vägg

Set: 3 , Reps: 20



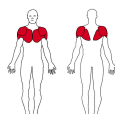
### 3. Lateral huvudpress mot boll och vägg

Set: 3 , Reps: 20



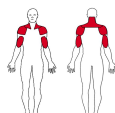
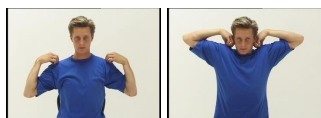
### 4. Nack flexion mot boll och vägg

Set: 3 , Reps: 20



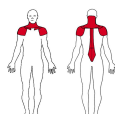
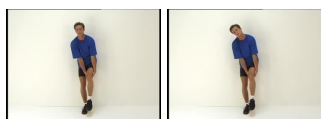
### 5. Dubbla alternerande skulderrotation med armarna rakt ut åt sidorna och böjda armbågar

Set: 3 , Reps: 20



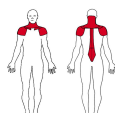
### 6. Dubbla skulderlyft med händerna på skulderna

Set: 3 , Reps: 20



### 7. Stående nacktöjning mot vägg med hängande ben och sidböjning av huvud- framifrån

Set: 1 , Reps: 1 minut/per sida



### 8. Stående nacktöjning mot vägg med hängande ben och sidböjning och rotation av huvud

Set: 1 , Reps: 1 minut/sida

