
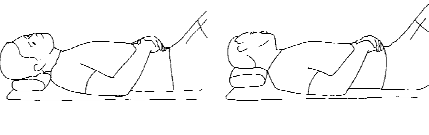

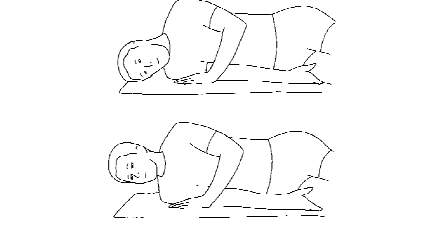
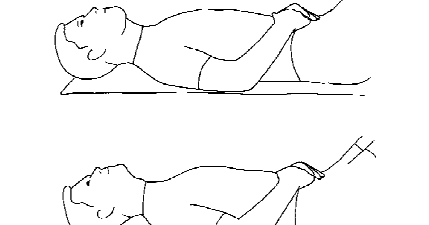
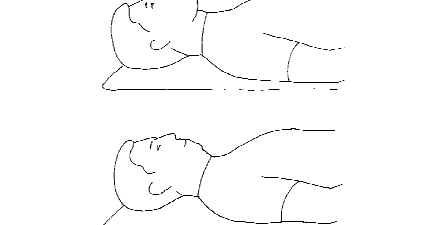
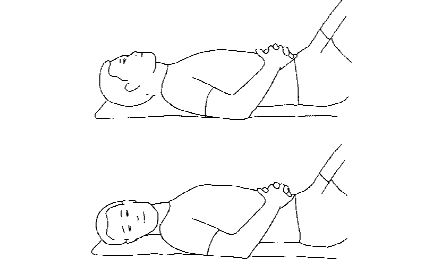
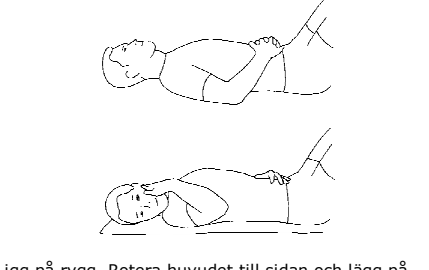


NACKTRÄNING I LIGGANDE UTAN REDSKAP

<p>1</p> <p>Ryggliggande nackböjning</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg. Dra in hakan så att du gör "dubbel haka" och lyft huvudet mot bröstet. Återgå långsamt tillbaka till startposition och upprepa. TRÄNA 1-2 OMGÅNGAR Å 10-12 REPETITIONER</p>	<p>2</p> <p>Liggande sido-böjning av nacken</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg på en matta med en liten kudde under huvudet. Böj huvudet till sidan och sen tillbaka till mitten igen, innan du böjer till den andra sidan. TRÄNA 1-2 OMGÅNGAR PER SIDA Å 5-10 REPETITIONER</p>	<p>3</p> <p>Liggande baköver-böjning av nacken</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg på en matta. Rulla en handduk och lägg den under nacken. Böj huvudet bakåt, med en liten rörelse. Håll positionerna i ca 10 sek. TRÄNA 5-10 OMGÅNGAR Å 10 SEKUNDER</p>
<p>4</p> <p>Sidliggande sido-böjning av nacken 2</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på sidan med huvudet vilande på mattan. Lyft huvudet från mattan, så att huvudet är i linje med resten av kroppen. Håll positionen i 10 sek. TRÄNA 5-10 OMGÅNGAR PER SIDA Å 10 SEKUNDER</p>	<p>5</p> <p>Liggande sträckning av nacken</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg. För huvudet lite bakåt så att du skuter hakan lite framåt. TRÄNA 5-10 OMGÅNGAR Å 10 SEKUNDER</p>	<p>6</p> <p>Liggande böjning av nacken.</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg på en matta. Drag hakan in mot bröstet så att du får dubbelhaka. Håll positionen i 10 sek. TRÄNA 5-10 OMGÅNGAR Å 10 SEKUNDER</p>
<p>7</p> <p>Liggande töjning av nacken i rotation 1</p>  <p>Ligg på rygg. Roterar huvudet till sidan och håll max rotation i ca 10 sek. TRÄNA 5-10 OMGÅNGAR PER SIDA Å 10 SEKUNDER</p>	<p>8</p> <p>Liggande töjning av nacken i rotation 2</p>  <p>Ligg på rygg. Roterar huvudet till sidan och lägg på extra press med hjälp av en hand. Håll max rotation i ca 10 sek. TRÄNA 5-6 OMGÅNGAR PER SIDA Å 10 SEKUNDER</p>	