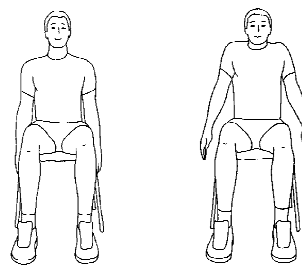
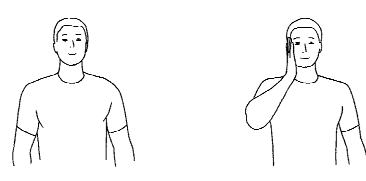
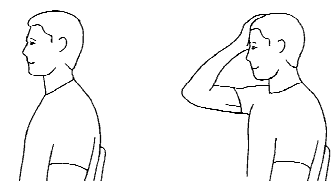
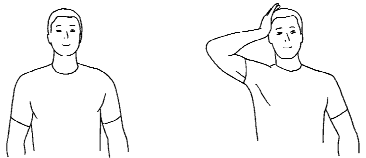
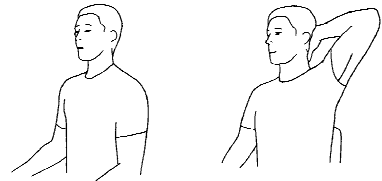
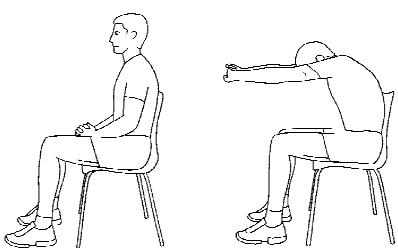
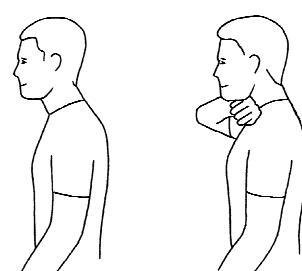
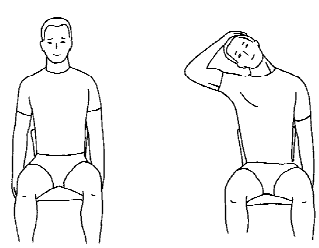
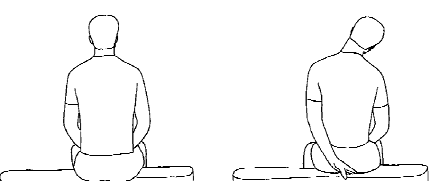


NACKTRÄNING I SITTANDE UTAN REDSKAP

<p>1</p> <p>Sittande axelhäv</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Sitt med armarna hängande ned längs sidan av kroppen. Lyft upp axlarna mot öronen och håll i 1-2 sek. Sänk axlarna långsamt och upprepa övningen. TRÄNA 1-2 OMGÅNGAR Å 10-12 REPETITIONER</p>	<p>2</p> <p>Isometrisk rotation nacke</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>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). Lägg 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. TRÄNA 1-2 OMGÅNGAR Å 3-5 REPETITIONER PER SIDA</p>	<p>3</p> <p>Isometrisk flexion nacke</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>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). Lägg 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. TRÄNA 1-2 OMGÅNGAR Å 3-5 REPETITIONER</p>
<p>4</p> <p>Isometrisk lateral flexion nacke</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>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). Lägg 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. TRÄNA 1-2 OMGÅNGAR Å 3-5 REPETITIONER PER SIDA</p>	<p>5</p> <p>Isometrisk extension nacke</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>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). Lägg 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. TRÄNA 1-2 OMGÅNGAR Å 3-5 REPETITIONER</p>	<p>6</p> <p>"Krumma rygg"</p>  <p>Sitt med händerna vikta över knäna. Lyft armarna och sträck de framåt samtidigt som du krummar ryggen. När du känner att det sträcker mellan skulderbladen/i ryggen håller du positionen några sekunder innan du rätar upp dig igen och slappnar av. TRÄNA 1-2 OMGÅNGAR Å 3-5 REPETITIONER</p>
<p>7</p> <p>Töjning av nacken</p>  <p>Sitt, sträck i ryggen. Knyt handen och håll handen under hakan. Ta tag med den andra handen om nacken och drag huvudet framåt så att du känner att det sträcker bak i nacken. TRÄNA 1-2 OMGÅNGAR Å 3-5 REPETITIONER</p>	<p>8</p> <p>Töjning av nacken sittande 1</p>  <p>Sitt på en stol och sträck i ryggen. Håll fast med en hand under stolen och luta huvudet mot den andra sidan. Lägg den andra handen på huvudet och sträck nacken ytterligare, så att du känner att det töjer på sidan av nacken/halsen. TRÄNA 1-2 OMGÅNGAR Å 3-5 REPETITIONER Å 15-20 SEKUNDER</p>	<p>9</p> <p>Töjning av nacken sittande 3</p>  <p>Sitt på en bänk eller stol. Lägg den ena handen bakom ryggen. Luta huvudet till den andra sidan. Känn att det sträcker på sidan av nacken/halsen. TRÄNA 1-2 OMGÅNGAR Å 3-5 REPETITIONER Å 15-20 SEKUNDER</p>