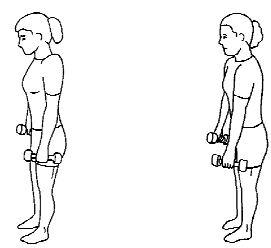
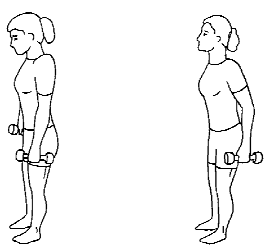
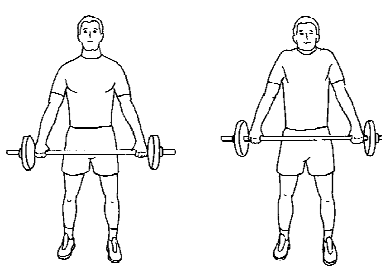
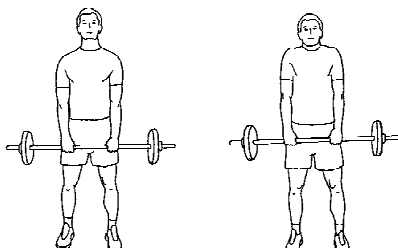
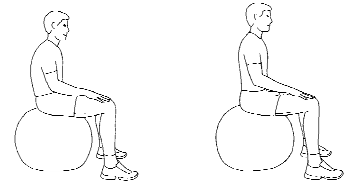
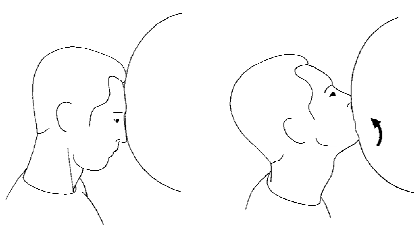
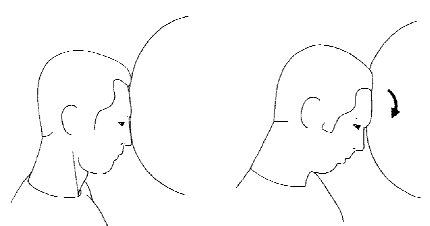
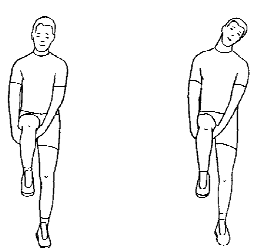
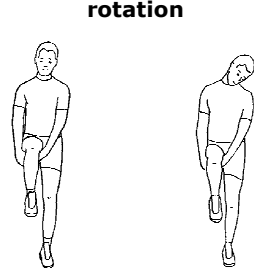


**NACKTRÄNING MED REDSKAP**

<p>1</p> <p><b>Rulla axlarna framåt m/hantlar</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå med axelbrett avstånd mellan benen och knäna lätt böjda. Andas in medan du drar axlarna bakåt/uppåt. Andas ut medan du rullar dem framåt/nedåt igen. Upprepa. TRÄNA 1-3 OMGÅNGAR Å 20-30 REPETITIONER</p>	<p>2</p> <p><b>Rulla axlarna bakåt m/hantlar</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå axelbrett avstånd mellan benen och knäna lätt böjda. Andas in medan du drar skuldrorna framåt, uppåt och bakåt. Andas ut medan du sänker skuldrorna igen. Upprepa. TRÄNA 1-3 OMGÅNGAR Å 20-30 REPETITIONER</p>	<p>3</p> <p><b>Stående axellyft m/stång 1</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå med ett brett grepp om stängen och låt den hänga framför kroppen. Lyft axlarna upp mot öronen och sänk långsamt tillbaka. Upprepa. TRÄNA 1-3 OMGÅNGAR Å 20-30 REPETITIONER</p>
<p>4</p> <p><b>Stående axellyft m/stång 2</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå med ett axelbrett grepp om stängen och låt den hänga framför kroppen. Lyft axlarna upp mot öronen och sänk långsamt tillbaka. Upprepa. TRÄNA 1-3 OMGÅNGAR Å 20-30 REPETITIONER</p>	<p>5</p> <p><b>Korrekt sittställning på en boll</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Välj en boll som är såpass stor att du sitter i korrekt höjd, dvs att höften är högre än knäna. Sträck på dig, slappna av i skuldrorna och dra tillbaka huvudet en liten bit. Tippa bäckenet något framåt, så att korsryggen svankar naturligt, och bäckenet är i sin naturliga position. Försök att hålla denna ställningen i 1-2 minuter TRÄNA 1-3 OMGÅNGAR Å 1-2 MINUTER.</p>	<p>6</p> <p><b>Nackböjning m/boll 1</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå mot en vägg och placera bollen i ansiktshöjd. Dra hakan bakåt och tryck pannan mot bollen. Skjut sedan hakan framåt samtidigt som du böjer huvudet lätt bakåt. Återvänd till startpositionen och upprepa. TRÄNA 1-3 OMGÅNGAR Å 20-30 REPETITIONER</p>
<p>7</p> <p><b>Nackböjning m/boll 2</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå mot en vägg och placera bollen i ansiktshöjd. Dra hakan bakåt och tryck pannan mot bollen, samtidigt som du böjer huvudet lite framåt. Rörelsen ska utgå från den övre delen av nacken. Återvänd till startpositionen och upprepa. TRÄNA 1-3 OMGÅNGAR Å 20-30 REPETITIONER</p>	<p>8</p> <p><b>Stående växelvis töjning av nacken</b></p>  <p>Luta Dig mot en vägg.Stå på ett ben. Lyft upp det andra benet och håll runt låret med händerna. Luta huvudet mot motsatt axel. Låt benet hänga tungt i armarna så att du använder benets tyngd till att dra armarna neråt och därmed får ökt effekt av töjningen. TRÄNA 1-3 OMGÅNGAR PER SIDA Å 15-20 SEKUNDER</p>	<p>9</p> <p><b>Stående töjning av nacken med rotation</b></p>  <p>Stå på ett ben och lyft upp det andra benet. Håll runt låret med båda händerna. Roterar huvudet til den andra sidan. Samtidigt använder du benets vikt till att dra armarna längre ner, för att öka effekten av töjningen. TRÄNA 1-3 OMGÅNGAR PER SIDA Å 15-20 SEKUNDER</p>