



NACKTÖJNING - MEDEL

1-Jun-2010 12:32



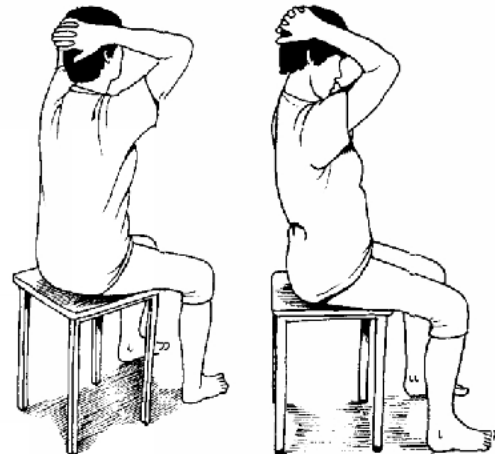
Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER
Böj huvudet i sidled åt höger. OBS! Drag inte upp axeln.
Räta sedan upp huvudet igen.



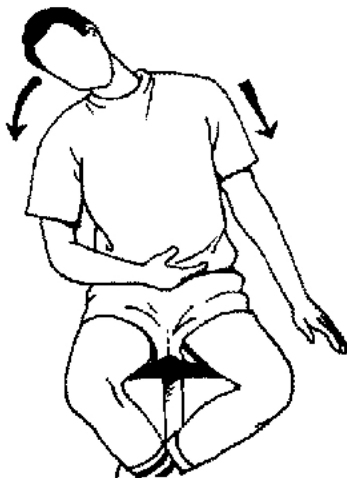
Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER
Vrid huvudet åt höger och titta över axeln.



Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER
Håll ned nyckelbenet och sänk axeln på töjsidan. Luta huvudet ifrån och lätt bakåt, samt vrid hakan mot töjsidan.



Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER
Håll in hakan och pressa bakhuvudet mot händerna, håll..sek. För med händernas hjälp hakan ner mot bröstet i en liten nickrörelse.



Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER
Pressa ned armen, samtidigt som huvudet pressas rakt ned åt andra hållet.



Omgångar: 2, Tid: 20 SEKUNDER
Töjning av nackrosett. Sitt rak i rygg och nacke. Drag in hakan tills det stramar längst upp i nacken.