

## Nackövningar för Hem o Gym



Övning 1-3 Klinik

Övning 4-6 Hemma/Gym

Övning 7-8 Gym

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Böjning av nacken			3 set x 10-20 rep	Sitt på en bänk, och ställ in ryggstödet så att vinkeln är ca 50 grader. Luta huvudet bakåt mot ryggstödet. Drag hakan
2 - Sträck av nacken 4			3 set x 10-20 rep	Ställ in ryggstödet på bänken till ca 40 grader. Lägg en kudde eller vik en handduk och lägg mellan bänken och
3 - Sido- böjning av			3 set x 10-20 rep	Ställ in ryggstödet på bänken till ca 60 grader. Sitt med en sida mot bänken och vila huvudet mot ryggstödet. Drar
4 - Nacke fyrfota			1 set x 10 rep	Stå på alla fyra. Pressa upp den övre delen av ryggen så att du undgår att "hänga" i skulderpartiet. Lyft
5 - Nackböjning fyrfota			1 set x 10-20 rep	Stå på alla fyra. Pressa upp den övre delen av ryggen så att du undgår att "hänga" i skulderpartiet. Lyft
6 - "Skjut haka"			1 set x 10-20 rep	Stå på alla fyra. Lyft huvudet så det är i förlängning av överkroppen. Skjut upp den övre delen av ryggen
7 - Magliggande			3 set x 20 rep	Ligg på mage med huvudet utanför bänken. Lägg en viktskiva bakom huvudet och pressa upp huvudet samtidigt som du
8 - Liggande nackpress			3 set x 20 rep	Ligg på rygg med huvudet utanför bänken. Håll en viktskiva på pannan och pressa upp huvudet samtidigt som du



[Se video av dina övningar](#)