



Hållningsträning

Värk i nacke och axlar kan ibland bero på ihopsjunken hållning. Övningarna i detta program är tänkta att stärka baksida av nacke och skuldror och på så sätt lätta på anspänningen på axlarna och nacken. Det kan vara bra att göra övningarna framför en spegel så att du ser att axlarna inte höjs vid utförandet. Gör övningarna dagligen.



©PhysioTools Ltd

Sitt rak i ryggen.

Dra in hakan, håll nacken och ryggen rak (böj inte huvudet framåt). Tänjningen ska kännas i nacken.

Upprepa 10 x 2 gånger.



©PhysioTools Ltd

Sitt rak i ryggen

Dra ihop skulderbladen, för armarna bakåt och rotera samtidigt handflatorna utåt. OBSERVERA att axlarna hålls nere.

Upprepa 12 x 2 gånger.



©PhysioTools Ltd

Sitt eller stå.

Lägg fingrarna på axlarna. Rulla axlarna bakåt.

Upprepa 15 x 2 gånger



©PhysioTools Ltd

Stå eller sitt.

För skulderbladen försiktigt neråt och ihop (liten rörelse), håll i 2 sekunder, slappna av.

Upprepa 10 x 2 gånger.