



Træningsprogram



Programtitel: Nakke/skuldre (opdateret)

Udarbejdet af: **CRECEA A/S**
Kongsvang allé 25
8000 Århus C
Tlf. 87331100

Behandler: **Allan Dehn**

Bemærkninger: Bevægeligheds- og udspændingsprogram til nakke/
skulderåget.

Afprøv hvilke øvelser der fungerer bedst for dig!
Udføres efter behov - stop hvis der føles ubehag/smerter.
Udspænding udføres i ca. 15 - 20 sek, hvis ikke andet er
anført under øvelserne. HUSK du må ikke "hugge" i
bevægelsen!



Udspænding for bryst 1



Udgangsposition:

Skridtstående med siden til en ribbe el. lign. Placer foden tættest på ribben forrest. Albuen tættest på ribben bøjes 90°. Underarmen placeres på karmen.

Udspænding:

Armen holder stillingen. Kropsvægten flyttes frem på forreste ben. Gentag modsat.

OBS:

Kroppen kan roteres væk fra ribben, for at øge strækket yderligere.

Udspænding af skulderbladsmusklerne



Udgangsposition:

Siddende med ryggen i neutralstilling.

Udspænding:

Flet fingrene og stræk armene frem foran kroppen, pres armene så langt frem som muligt indtil der mærkes et stræk mellem skulderbladene. Før evt. armene til den ene side, for at mærke strækket yderligere. Gentag til den anden side.



Arm øvelse 2

1



2



3



4



Udgangsposition: Siddende med ryggen i neutralstilling. Træning: Løft skuldrene. Saml skulderbladene. Før skuldrene nedad med samlede skulderblade. Slip spændingen. Udføres ca. 5 gange i træk.

Nakke øvelse 1



Udgangsposition: Træk hagen ind, gør nakken lang .
Træning: Pres hovedet bagud uden brug af for meget kraft, hold hagen inde. Hold positionen i 3-4 sekunder og slap af igen. Udføres ca. 10 gange.



Nakke øvelse 7



Udgangsposition:
Træk hagen ind, gør nakken lang .
Træning:
Næsen føres roligt ned mod brystet.

Nakke øvelse 6



Udgangsposition:
Træk hagen ind, gør nakken lang .
Træning:
Venstre øre føres roligt ned mod venstre skulder.

Udspænding for nakken 4



Udgangsposition:
Stående med ryggen i neutralstilling. Skub den ene skulder ned mod gulvet. Placér den modsatte hånd bagved øret.
Udspænding:
Drej hovedet til modsatte side og lad tyngden af hånden trække hovedet ned i retning af knæet. Kig nedefter.
OBS:
Undgå at trække i hovedet. Gentag til modsatte side.