

Nakkeøvelser

Øvelsesprogrammet udføres 2 gange daglig. Enkelte øvelser kan udføres flere gange daglig efter behov. Generel motion er altid godt: Sørg for at gå gode, lange ture, cykle, evt. løbe eller svømme.

Nakkeøvelse 1, 2, 3 (aktiv)

Øvelse 1: For øvre nakkemuskler



Læg hænderne bag nakken. Hold hagen vandret og pres nakken mod hænderne – tæl til 5. Før hagen frem – tæl til 5. Gentag øvelsen 5 gange.

Øvelse 2: For halsens bevægelighed og styrke



Drej hovedet nedad mod højre – tæl til 5. Derefter drejes opad, bagud til venstre – tæl til 5. Gentag øvelsen 5 gange. Skift til modsat side.

Øvelse 3: For halsens bevægelighed og styrke



Bøj hovedet mod højre, træk hagen ind og drej opad til modsat side – tæl til 5. Gentag øvelsen 5 gange. Skift til modsat side.

4, 5, 6 (udspænding)

Øvelse 4: Udspænding af nakkeskuldermuskler



Drej højre hånd indad og stræk den hængende arm bagud og nedad. Træk hagen ind, bøj hovedet til modsat side og udøv et blidt træk med venstre hånd bag nakken – tæl til 20. Gentag øvelsen 2 gange. Skift til modsat side.

Øvelse 5: Udspænding af nakkeskuldermuskler



Stræk venstre arm udad og nedad, bøj opad i håndled. Bøj hovedet til modsat side og drej hagen opad – tæl til 20. Gentag øvelsen 2 gange. Skift til modsat side.

Øvelse 6: Udspænding af forreste halsmuskler



Stræk venstre arm nedad, udad, bagud. Drej hovedet til modsat side og se nedad over skulderen – tæl til 20. Gentag øvelsen 2 gange. Skift til modsat side.

Skulderøvelser

Øvelsesprogrammet udføres 2 gange dagligt. Enkelte øvelser kan udføres flere gange dagligt efter behov. Generel motion er altid godt: Sørg for at gå gode, lange ture, cykle, evt. løbe eller svømme.

Skulderøvelse 1, 2, 3 (aktiv)

Øvelse 1: For skulder og arm



Stå med front mod væg. Læn kroppen med strakte arme i skulderhøjde mod væggen. Bøj langsomt ind til væggen med albuerne tæt til kroppen og stræk ud igen. Undgå svaj i ryggen. Gentag øvelsen 5 gange.

Øvelse 2: For skulder og arm



Knyt hænderne foran brystet og træk vejret dybt ind. Stræk armene med håndled og fingre nedad, udad og bagud. Pust ud. Gentag øvelsen 5 gange.

Øvelse 3: For skulder og arm



Kryds armene og læg hænderne på lårene. Løft armene maksimalt opad og bagud, så tommelfingeren peger bagud og udad. Gentag øvelsen 5 gange.

4, 5, 6 (udspænding)

Øvelse 4: Udspænding af forreste brystmuskler



Stå i gangstående stilling. Placer højre hånd over skulderhøjde mod karmen. Læn kroppen frem, til det spænder i forreste brystmuskul – tæl til 20. Gentag øvelsen 2 gange. Skift til modsat side.

Øvelse 5: Udspænding af bageste skulder- og rygmuskler



Undgå løft af højre skulder, mens højre arm føres bøjet op bag nakken. Tag fat med venstre hånd om højre albue og udøv et let træk skråt bagud – tæl til 20. Gentag øvelsen 2 gange. Skift til modsat side.

Øvelse 6: Udspænding af skuldrens drejemuskler



Placer hænderne med håndryggen under lænden. Ret ryggen. Pres albuerne fremad og indad – tæl til 20. Pres derefter albuerne bagud – tæl til 20. Gentag øvelsen 2 gange.