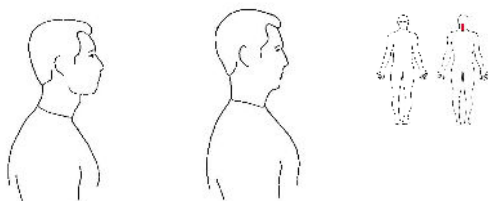




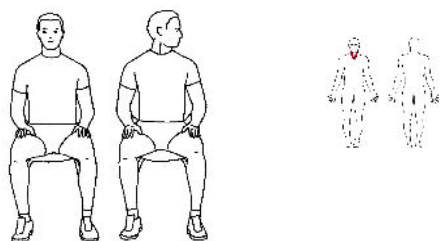
Vær opmærksom på, at hvis du oplever smerter eller andet ubehag, ifm. udførelse af træningsøvelser i dit program, så skal du stoppe øvelsen og henvende dig til en fysioterapeut via FHC rådgivningscenter, eller andet autoriseret sundhedspersonale, så som egen læge.

Vær opmærksom på, at hvis du oplever smerter eller andet ubehag, ifm. udførelse af træningsøvelser i dit program, så skal du stoppe øvelsen og henvende dig til en fysioterapeut via FHC rådgivningscenter, eller andet autoriseret sundhedspersonale, så som egen læge.



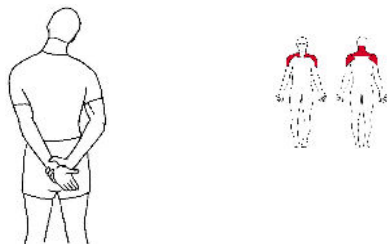
### 1. Retraktion, siddende/stående

Øvelsen kan udføres siddende såvel som stående. Træk hagen ind og hovedet tilbage. Undgå at bøje hovedet frem eller bagover og sørg for at holde blikket lige frem. Hold positionen i 1-2 sek. Slap derefter af og lad hovedet vende tilbage til udgangspositionen inden næste gentagelse. Lav øvelsen 1 min



### 2. Rotation af nakken

Sid oprejst på en stol. Roter hovedet til venstre og derefter til højre. Lav øvelsen 1 min



### 3. Nakke og skulder

Hold hænderne på ryggen, sænk skuldrene og læg hovedet ned mod den ene skulder. Hold 30 sek. og gentag til den anden side. Lav øvelsen 1 min

