

Stretcha nacke

Övning 1 – M. Trapezius

Lägg handryggen i svanken (samma sida som skall töjas). Vrid huvudet ca 45 grader åt samma håll som skall töjas.

Lägg handen på huvudet och pressa försiktigt huvudet mot motsatt sidas axel.



Övning 2 – M. Levator Scapulae

Sitt på stolen. Vrid huvudet lätt till motsatt sida som ska töjas. Drag huvudet framåt och nedåt med hjälp av den andra handen.

