

Stenløse Kiropraktisk Klinik

Af: Stenløse Kiropraktik

Nakke stabilitet.



| Øvelse | Illustration | Træningsfokus | Øvelsesdata | Kommentar |
|--|--------------|---------------|-------------|---|
| 1 - "Dobbelthage" 2 | | | | Lig på ryggen. Træk hagen ind og lav "dobbelthage", uden at bøje hovedet fremover. Hold stillingen i ca. 15 sek. og hvil tilsvarende, før øvelsen gentages. |
| 2 - Brügger 1 | | | | Sid yderst på stolen. Placér fødderne i ca. hoftebreddes afstand og drej dem lidt udad. Træk hagen lidt tilbage. Tag en dyb indånding gennem næsen. Derefter puster du langsomt ud mens du samtidig drejer håndfladerne udad, stritter med fingrene og presser brystbenet let op og frem. Pust helt ud og hold positionen nogle sekunder. |
| 3 - Firefodsstående position "ryg" | | | | Stå på alle fire. Løft hovedet således at det er i forlængelse af kroppen. Pres den øverste del af ryggen op mod taget således at du undgår at "hænge" i skulderpartiet. Træk derefter hagen ind samtidig med at nakken forsøges gjort længere. Dette er nakkens neutralstilling. Træk også navlen ind og lav "flad mave". Hold stillingen i 10-30 sek. mens du trækker vejret normalt. |
| 4 - Skulderrul bagover m/vægte | | | | Stå med benene i skulderbreddes afstand og et lille bøj i knæene. Ånd ind mens du trækker skuldrene frem, op og bagud. Pust ud mens du sænker skuldrene igen. Gentag. |
| 5 - Firefodsstående benløft 5 | | | | Stå på alle fire uden at "hænge" i skulderpartiet. Løft hovedet således at det er i forlængelse af kroppen og træk hagen ind. Træk også maven ind og lav "flad mave". Derefter strækkes det ene ben bagud og roligt tilbage til udgangspositionen igen. Gentag med det andet ben. |
| 6 - Firefodsstående arm- og benløft | | | | Stå på alle fire uden at "hænge" i skulderpartiet. Løft hovedet således at det er i forlængelse af kroppen og træk hagen ind. Træk også maven ind og lav "flad mave". Derefter strækkes det ene ben bagud. Samtidig løftes modsatte arm. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag modsat. |



[Se dine øvelser på video](#)