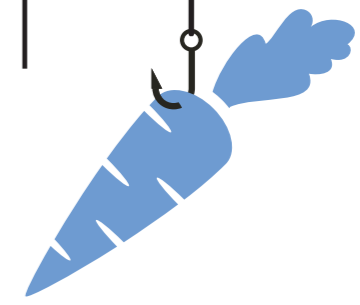


Få sygefraværet ned med nakken

- Øvelse gør mester



#1

Mobilitetsøvelse for nakke og øvre ryg, samt stræk af brystmuskler. Kan laves stående eller siddende:

- Ret ryggen, bøj hovedet let mod brystet og fold hænderne bagved hovedet.
- Løft hovedet op og pres det let bagud, imens du presser brystet fremad og begge albuer bagud. Spænd op i musklerne mellem skulderbladene og hold stillingen i op til 30 sekunder.



#6

Ekstensionsøvelse for rygsøjlen:

- Stå med fødderne i hoftebreddes afstand, ret ryggen og placer hænderne, hvor lænden møder bækkenet.
- Stræk ryggen bagud imens du kigger let opad. Prøv at holde bækkenet i samme position, så bevægelsen kun sker fra lænden og opad. Hold stillingen i 2-5 sekunder, og ret dig op igen. Gentag øvelsen 1-4 gange.



#2

Strækøvelse for nakke og skuldre. Kan laves stående eller siddende:

- Ret ryggen og træk hagen en anelse ind og let ned mod brystet. Placer den venstre hånd let på højre side af hovedet.
- Træk hovedet blidt ned mod den venstre skulder indtil du mærker et stræk, imens højre skulder sænkes afslappet. Hold strækket i op til 30 sekunder og skift til modsatte side.



#7

Mobilitetsøvelse for rygsøjlen:

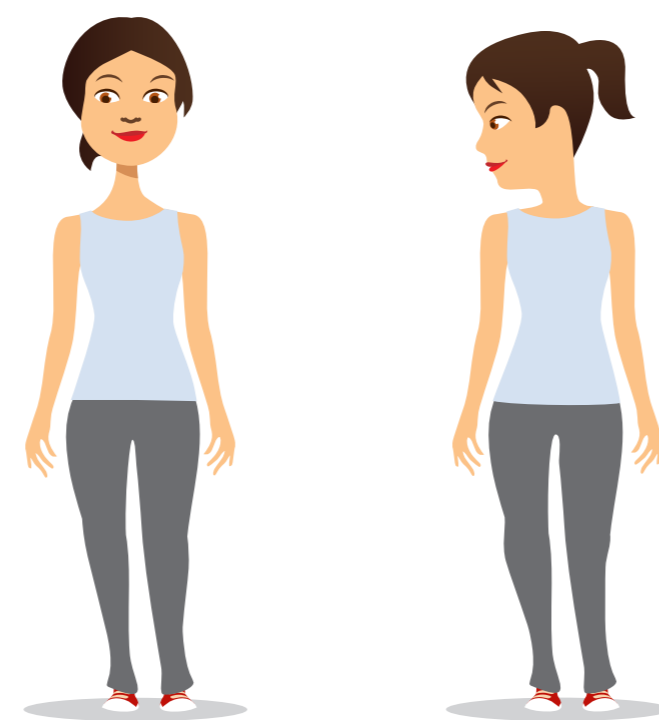
- Stå med fødderne i hoftebreddes afstand, ret ryggen og træk hagen en anelse ind og let mod brystet. Armene hænger afslappet langs siden.
- Lav en sidebøjning mod venstre side, imens du forsøger at holde bækkenet og hofterne så stabile som muligt. Når du ikke kan komme længere til siden, holder du stillingen i 2-5 sekunder, hvorefter du retter dig op igen og laver øvelsen til modsatte side. Gentag 1-4 gange.



#3

Mobilitetsøvelse for nakken. Kan laves stående eller siddende:

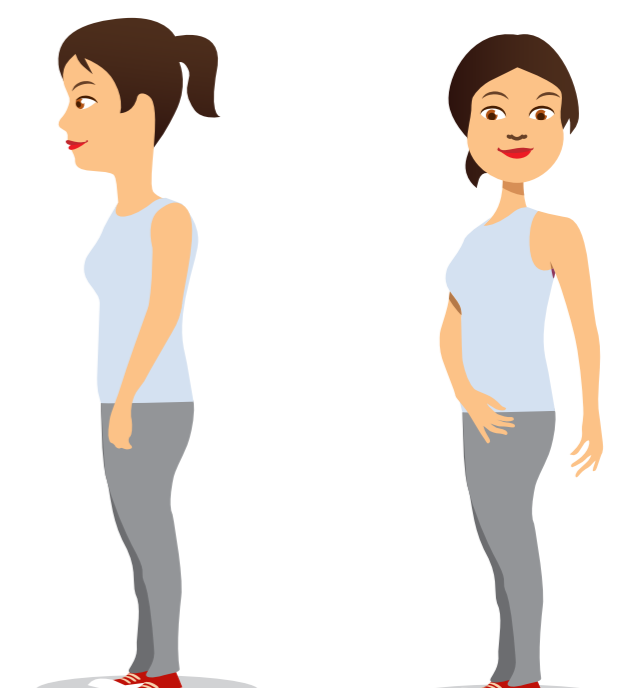
- Ret ryggen og træk hagen en anelse ind og let ned mod brystet.
- Drej hovedet, så langt du kan, mod højre side. Hold stillingen i op til 30 sekunder. Skift til modsatte side.



#8

Rotationsøvelse for rygsøjlen:

- Stå med fødderne i hoftebreddes afstand, ret ryggen og træk hagen en anelse ind og let mod brystet. Armene hænger afslappet langs siden.
- Rotér overkroppen mod venstre og lad armene følge med. Du må gerne blive lidt i yderstillingen, i op til 2-5 sekunder. Skift til modsatte side.



#4

Rotationsøvelse for rygsøjlen:

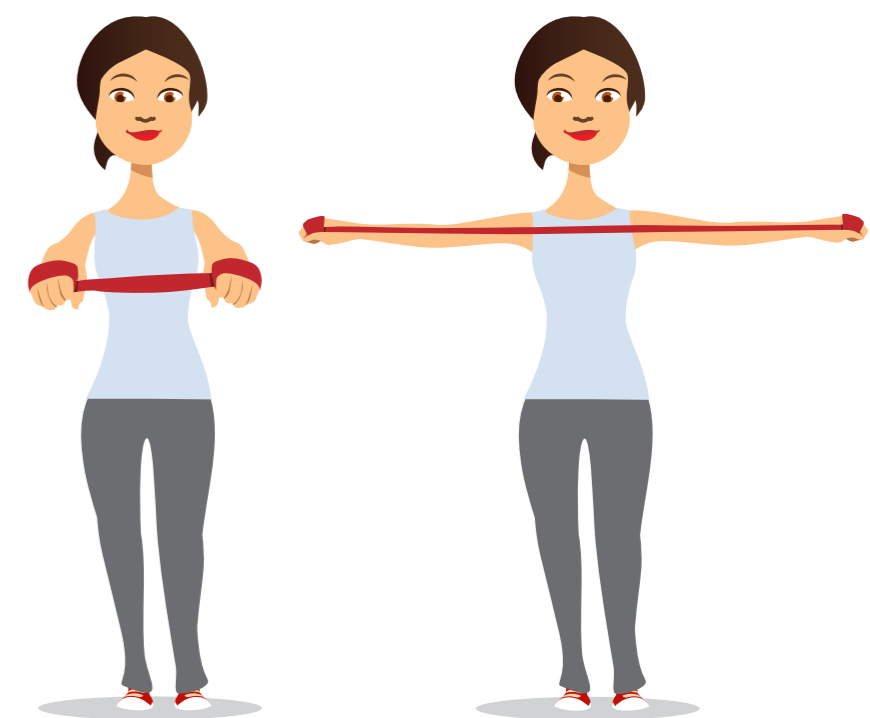
- Sid på en stol, ret ryggen og kryds armene foran brystet.
- Drej overkroppen langsomt til venstre side, indtil du ikke kan komme længere ud til siden. Hold den stilling i op til 30 sekunder og skift til modsatte side.



#9

Elastikøvelse - Styrkeøvelse for øvre del af ryggen, nakke samt skuldre:

- Stå med fødderne let adskilte og ret ryggen. Hold elastikken med begge hænder, ind foran kroppen med ca. skulderbreddes afstand.
- Bevæg armene lige ud til siden, fortsat i skulderhøjde, og saml samtidig skulderbladene ind mod hinanden. For armene langsomt tilbage mod udgangspositionen. Gentag øvelsen op til 10 gange, og lav gerne 3 sæt.



#5

Holdningskorrigerende øvelse for skuldre, ryg- og nakke:

- Stå med ryggen mod en væg, løft armene i vejret og bøj i albuerne. Pres skulderbladene sammen og hold kontakt med rygsøjlen, bagehovedet, arme og håndryg mod væggen.
- Lav en glidebevægelse opad væggen med begge arme, indtil de er næsten strakte, uden at slippe kontakten med væggen. Glid langsomt ned igen. Lav øvelsen op til 4 gange.



#10

Elastikøvelse - Styrkeøvelse for rygmuskulaturen samt skulder- og armmuskler:

- Stå med fødderne let adskilte, på midten af elastikken, som du holder med begge hænder. Bøj let i hofter og knæ og "strut" gerne en smule med bagdelen. Elastikken skal være stram så du mærker let modstand allerede nu.
- Træk armene langs siden, bagud og opad med bøjede albuer, samtidig med at du samler skulderbladene ind mod hinanden. Fortsæt indtil hænderne er tæt på hoftehøjde, hvor elastikken skal føles stram. For armene langsomt tilbage mod udgangspositionen, gentag op til 10 gange, og lav gerne 3 sæt.

