

## 11. TØYNING AV NAKKE



### HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Tøye nakke

### ØVELSESBESKRIVELSE

#### a) rett fram

- Stå i hoftebreddes avstand med bena.
- Forleng nakken, slipp hodet lett framover og synk litt sammen i brystet slik at du kjenner et forsiktig strekk i nakken.
- Pust ut og se for deg at haken synker nærmere brystet og skuldrene synker lenger ned. Hold stillingen i noen utpust.
- Kom opp til utgangsstilling. Beveg litt på nakke og skuldre.
- Slipp hodet fram igjen. Pust ut mens du roterer forsiktig på hodet. Det er nok å rotere 2-3 cm mot hver side. Se for deg at du skal lirke haken nærmere brystet. Bli stående i to til tre utpust.

#### b) på skrå ned mot skulderblad

- Stå i bred benstilling. Slipp hodet fram.
- Før vekten over på høyre ben. Led med ribber. La hodet henge passivt framover. Det vil rulle litt når du forskyver vekten slik at det nå blir hengende på skakke mot venstre, mens nesene peker mot høyre.
- Hold stillingen mens du puster ut noen ganger og tenker tyngde i høyre skulder og tungt framover med hodet.
- Gjenta mot motsatt side.

### DOSERING

- ca 20 repetisjoner

### FORSLAG TIL VISUALISERING

- Se for deg at nakkemuskulene er som gummistrikk som gir mer og mer etter når du blir stående i stillingen.

### PASS PÅ

- At du ikke legger hodet rett over til siden i øvelse b), men at hodet henger litt framover.
- At du ikke presser deg ut i strekkene, men puster deg inn i avspenning.
- At bekkenet ikke er skjøvet fram i utgangsstillingen din.