

8. FLAGGSTANGEN



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Løsgjørende bevegelser for øvre nakkeledd

ØVELSESBESKRIVELSE

- Stå eller sitt, men pass på at tyngdeplasseringen er slik at nakken er i en godt balansert stilling.
- Se for deg at nakkesøylen er som en flaggstang som ender i en fin og rund flaggstangkule. Oppå flaggstangkulen hviler hodet. Kjenn at du slipper vekten av hodet tungt ned på flaggstangkulen.
- Se for deg at flaggstangkulen er smurt inn med vaselin, slik at det skal liten kraft til å sette i gang en bevegelse, og når bevegelsen er satt i gang, går den nesten av seg selv.
- Gli fra side til side
- Gli i sirkler i begge retninger.
- Husk at flaggstangen (nakken) skal stå i ro, og hodet skal beveges på toppen av flaggstangen.
- Du er ikke ute etter å tøye, men å kjenne at du kan bevege lett og fritt øverst i nakken.
- Slapp godt av i kjeve.

FORSLAG TIL VISUALISERING

PASS PÅ

- Enkelte kan bli kvalm og uvelly når de beveger øverst i nakken. Pass på å ikke begynne med for stor dose.