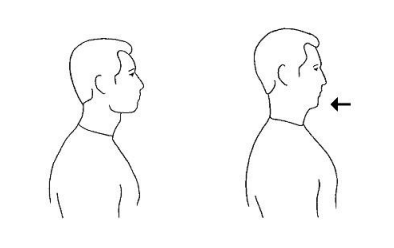
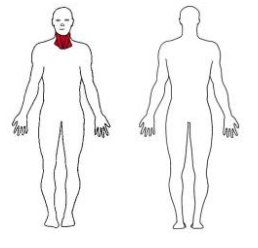
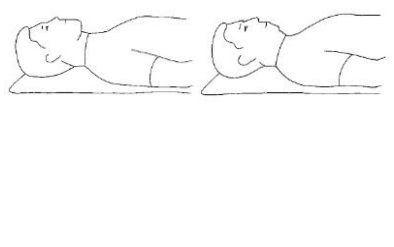
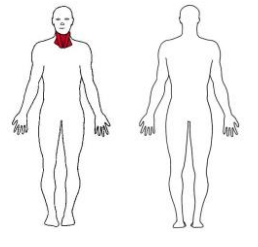
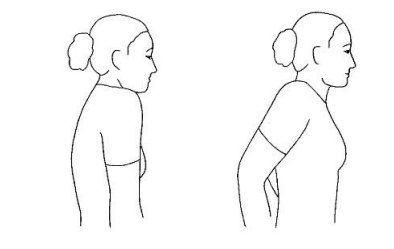
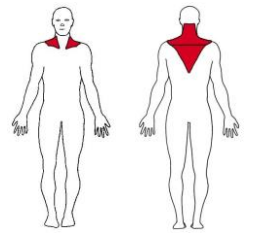

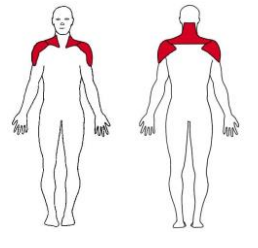


# EVJEKLINIKKEN AS

## Øvelser for å motvirke spenninger i nakke og skuldre

Dette programmet er utarbeidet med hensikt å øke sirkulasjonen i nakke og skulder muskulaturen, Programmet passer for spenningshodepine. Utfør gjerne øvelsene to ganger daglig, morgen og kveld for eksempel (før/etter tannpuss morgen og kveld), for å få en god rutine på dette.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 "Dobbelthake" 1			10 rep	Øvelsen kan gjøres sittende eller stående. Trekk haken inn og lag "dobbelthake", uten å bøye hodet framover. Hold stillingen i ca. 15 sekunder og hvil tilsvarende, før du gjentar øvelsen igjen.
2 Liggende bøy av nakken			10 rep	Ligg på ryggen på en matte. Gjør en liten nikke bevegelse slik at du forsøker å lage en liten dobbelthake og hold stillingen i ca 10 sekunder.
3 Rulle med skuldrene 3			10 rep	Rull med begge skuldrene samtidig. Forsøk å lage store sirkler. Rull først noen ganger den ene veien og deretter noen ganger den andre veien. Armene skal henge ned langs siden.
4 Nakke og skulder			duration: 30 Secs	Plasser hendene på ryggen, senk skuldrene og legg hodet ned mot den ene skulderen. Hold 30 sek. og gjenta øvelsen til den andre siden.



[Se video av øvelsene](#)