

Gymnastikprogram för nacke och axlar.

Gör rörelserna sittande eller stående. Gör varje rörelse 5 – 10 gånger minst en gång per dag tills du återfått din normala rörelseförmåga.

1. Dra upp axlarna mot öronen
- och sänk igen.



2. Rulla med axlarna framåt och bakåt.



3. Sätt fingertopparna på axlarna
Lyft armbågarna ut åt sidorna
- sänk ned armbågarna.



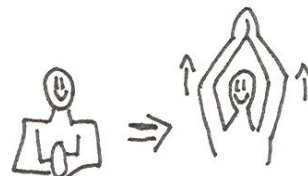
4. Sätt fingertopparna på axlarna
"rita cirklar" med armbågarna framåt och bakåt.



5. Sätt fingertopparna på axlarna
För armbågarna ihop – och isär.



6. Sätt ihop handflatorna
- lyft armarna uppåt taket
- Sänk ned.



7. Vänd handflatorna upp mot taket
och "rita en cirkel" med lätt böjda armar.
Ta ned armarna samma väg.



8. Håll axlarna stilla.
Vrid huvudet sakta åt höger och sedan åt vänster.



9. Håll axlarna stilla.
Böj huvudet sakta åt höger och sedan åt vänster.

