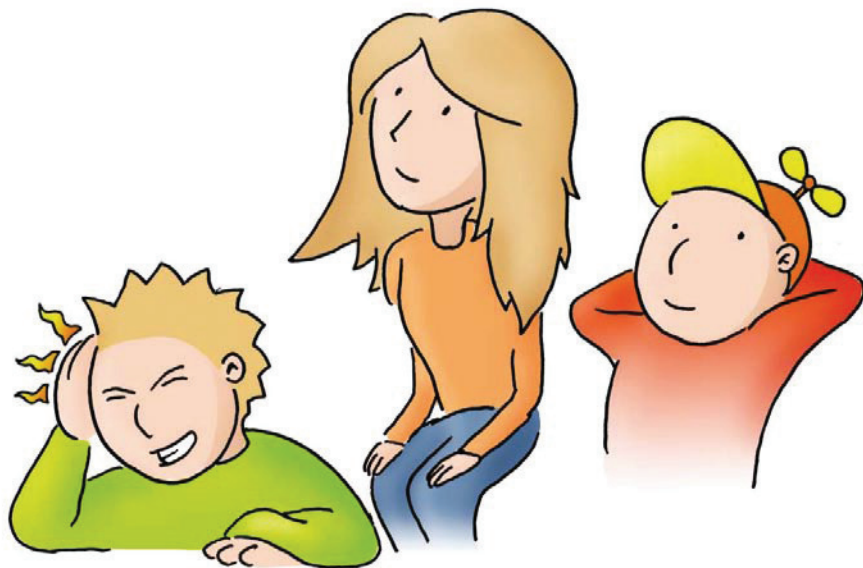


5. NACKE OCH AXLAR – 5 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Sitt med rak rygg. Gör din nacke lång och dra in naveln en aning. Sänk axlarna.

1. Sträck på dig. Knäpp händerna i nacken, luta dig bakåt och för armbågarna bakåt. Dra ihop skulderbladen.
2. Nackvridning. Dra in hakan. Vrid huvudet till vänster. Vrid sen åt höger.
3. Huvudpress. Lägg handen mot huvudet och pressa huvudet mot handen. Huvudet och handen är stilla. Tryck huvudet från olika riktningar.
4. Rulla axlarna i stora cirklar framåt/bakåt.