

1. Udstrækning af nakke



Udgangsposition: Frigør skuldere og sid med ryggen fri af ryglænet.



Lad næsen pege lige ud og træk hagen ind mod halsen. Hold stillingen i ca. 4 sek. og slap af i 4 sek. Gentag øvelsen 6 – 8 gange



Afspænd og stræk

