

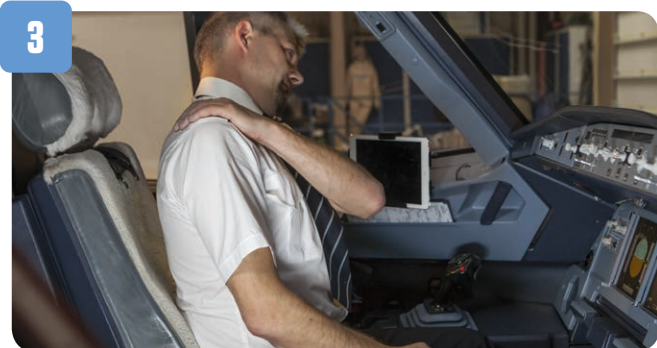
2. Udstrækning af hals og skuldre



Lad næsen pege lige ud og træk hagen ind mod halsen.



Hæld øret ned mod skulderen. Læg hånden på den modsatte skulder og hold igen. Hold strækket i 10 – 20 sek.



Udfør samme øvelse til modsatte side. Gentag hele øvelsen 6 gange.



Afspænd
og stræk

