

Gympaprogram för nacken

www.keltaisennauhanpaiva.fi



Stärk nackens muskler med gymnastiska övningar. Med hjälp av gummibandet ökar övningens effekt. Gör följande fyra övningar dagligen som pausgymna i grupp eller ensam när tillfälle yppar sig.

För att musklerna skall slappna av räcker det med att du gör samtliga rörelse 6–10 gånger. Men du vill förstås också öka styrkan i dina muskler. I så fall gör du rörelserna minst tre gånger per vecka. Upprepa rörelserna 10–15 gånger, 2–3 serier.



Flexboxning

Håll bandet bakom ryggen och armarna bakåtböjda. Sträck fram armarna växelvis.



Sikta mot skyarna

Håll ena handen böjd bakom ryggen och den andra böjd och vid sidan. Sträck armen rakt ut mot taket. Du kan antingen sträcka ut armen framför axeln eller vid sidan. Gör om samma med andra armen.



Bamsekram!

Armarna är böjda som vingar vid sidan av kroppen, armbågarna fast i sidan, och gummibandet bakom ryggen. För armarna framåt i axelhöjd och sedan tillbaka till sidan.



Rätta upp nacken

Bandet dubbelvikt runt huvudet. Håll fast bandet i ändarna. Stöd underarmarna mot en vägg. För huvudet bakåt så att hakan hålls nere hela tiden. Släpp inte väggen med underarmarna.

Reumaförbundet i Finland rf.

Stora Robertsgatan 20-22 A 00120 Helsingfors, Finland, tel.+ 358 (0)9 476 155, fax + 358 (0)9 642 286

www.reumaliitto.fi info@reumaliitto.fi