



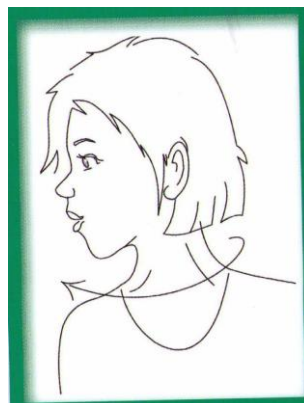
ØVELSER VED SPÆNDINGSHOVEDPINE



Øvelse 1 Skulderrulninger

Rul skuldrene i begge retninger.

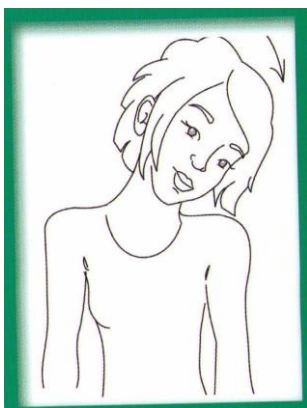
Gentag 10 gange hver vej.



Øvelse 2 Rotationsstræk

Drej hovedet til siden, til du mærker et let stræk. Hold det i 20 sekunder.

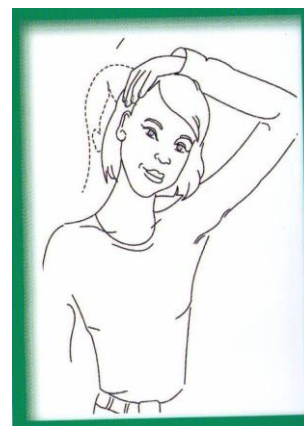
Gentag 4 gange til hver side.



Øvelse 3 Aktiv sidestræk

Bøj hovedet til siden, til du mærker et let stræk. Hold strækket i 20 sekunder.

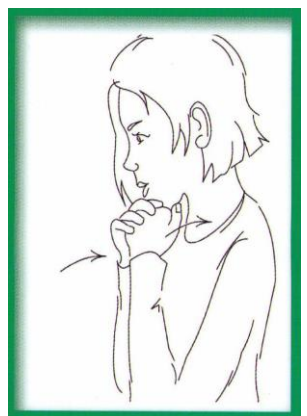
Gentag 4 gange til hver side.



Øvelse 4 Passiv sidestræk

Træk hovedet mod den ene skulder, til du mærker et let stræk i modsatte arm.

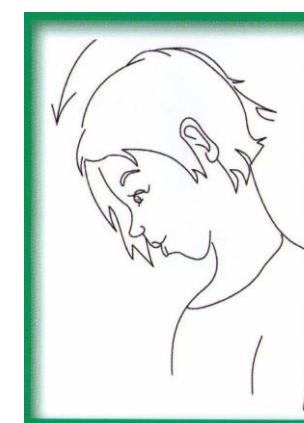
Gentag 10 gange til hver side.



Øvelse 5 Stræk på øverste del af nakkemusklerne

Træk hagen ind og pres forsigtigt med hænderne længere bagud. Stå evt op af en væg og pres nederste del af baghovedet mod væggen.

Hold strækket i 20 sekunder og gentag 5 gange



Øvelse 6 Hovedrulninger

Lad hovedet falde forover og rul det langsomt fra side til side, men ikke bagover.

Gentag 10 gange.



Øvelse 7 Stræk på nakkemusklerne

Sid med hænderne foldet om baghovedet. Bøj hovedet frem, til du føler let stræk i nakken. Hold strækket i 20 sekunder.

Gentag 5 gange.

**Vælg 3-5 øvelser og lav dem en gang dagligt – eller gerne to gange, hvis det kan passes ind.
GOD TRÆNING 😊**