

# Sådan styrketræner du dine halsmuskler

Du skal træne dine muskler i halsen. Denne pjece giver dig anvisninger til, hvordan du laver øvelserne.

Øvelserne skal hjælpe dig med at stabilisere hovedets bevægelser og opretholde hovedet i naturlig stilling.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

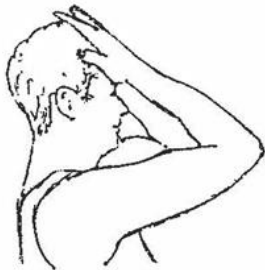


**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi**  
Tlf. 97 66 42 10

## SÅDAN GØR DU

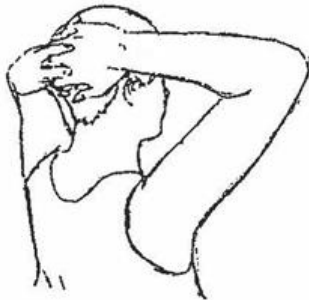
Når du laver øvelserne, må du ikke få smerter eller snurren i armene.



### ØVELSE 1

- Sid eller stå med nakken i neutralstilling.
- Læg begge hænder mod panden og pres hovedet fremad.
- Hold stillingen i 5 sekunder og slap langsomt af.

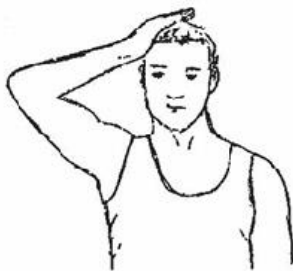
Gentag øvelsen 5 gange.



### ØVELSE 2

- Sid eller stå med nakken i neutralstilling.
- Læg begge hænder mod baghovedet og pres hovedet bagud.
- Hold stillingen i 5 sekunder og slap langsomt af.

Gentag øvelsen 5 gange.



### ØVELSE 3

- Sid eller stå med nakken i neutralstilling.
- Læg højre hånd mod højre side af hovedet og pres det til venstre side med hånden.
- Hold stillingen i 5 sekunder og slap langsomt af.
- Lav øvelsen til modsatte side.

Gentag øvelsen 5 gange til hver side.



### ØVELSE 4

- Sid eller stå med nakken i neutralstilling.
- Læg højre hånd ved højre tinding og venstre hånd bag venstre øre.
- Drej hovedet let mod højre, men hold neutralstillingen.
- Hold stillingen i 5 sekunder og slap langsomt af.
- Gentag øvelsen til modsatte side.

Gentag øvelsen 5 gange til hver side.

Når du laver øvelserne, kan du prøve at tilføje en lille bevægelse:

- Pres hovedet mod hænderne, så hænderne giver lidt efter.

Hvis din træning går godt, kan du prøve at presse med hænderne, så nakken bevæger sig lidt.

Disse tilføjelser giver en større belastning på musklerne. Lav kun dem, hvis de ikke giver dig gener.