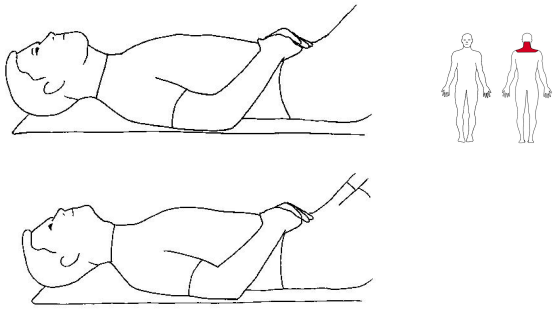
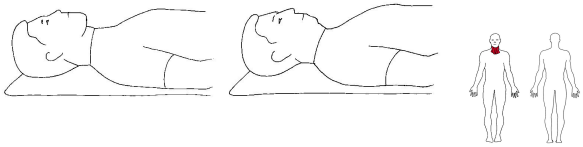
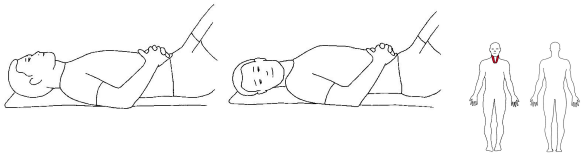
Hardworkout.no
Øvelser for nakkekink



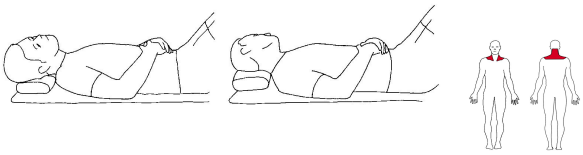
1. Liggende nakkestrekk
Ved smerter når du bøyer hodet fremover:
Ligg på ryggen med hodet hvilende på et brettet håndkle. Tipp hodet litt bakover slik at du skyter haken litt frem og før rolig tilbake før du gjentar.
Varighet: 3 min 0 sek



2. Liggende bøy av nakken
Ved smerter når du bøyer hodet bakover:
Ligg på ryggen med et brettet håndkle under hodet. Gjør en liten nikke bevegelse slik at du forsøker å lage en liten dobbelthake og før rolig tilbake til utgangsstilling før du gjentar.
Varighet: 3 min 0 sek



3. Liggende nakkerotasjon
Ved smerter ved rotasjon til høyre: rotere til venstre
Ved smerter ved rotasjon til venstre: rotere til høyre
Ligg på ryggen med et brettet håndkle under hodet. Roter hodet til den ikke-vonde siden og før rolig opp igjen før du gjentar.
Varighet: 3 min 0 sek



4. Liggende sidebøy av nakken
Ved smerter når du sidebøyer mot høyre: sidebøy mot venstre
Ved smerter når du sidebøyer mot venstre: sidebøy mot høyre
Ligg på ryggen med et brettet håndkle under hodet. Bøy hodet til siden og returner til startposisjonen før du gjentar.
Varighet: 3 min 0 sek

Vis video