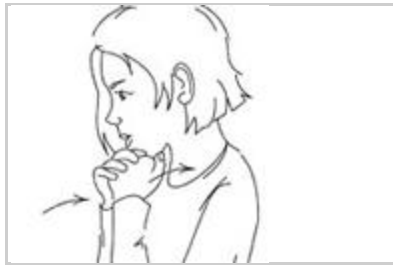


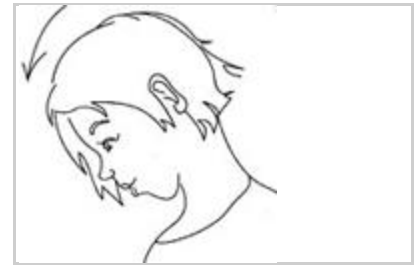
**Siddende eller stående**

Rul skuldrene i begge retninger.

Gentag 3 gange

**Sid med ret ryg**

Træk hagen ind. Når du er i slut-position, holdfast om hagen med hænderne. Pres forsigtigt hagen yderligere tilbage. Hold et øjeblik og føl strækket i nakken. Gentag 3 gange

**Siddende**

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

Gentag 3 gange

**Siddende**

Bøj hovedet til siden, til du føler et stræk på den modsatte side af nakken. Hold i ca. 15 sek.

Gentag 3 gange

**Siddende**

Drej hovedet til siden, indtil du føler et let stræk. Gentag til den anden side. Gentag 3 gange

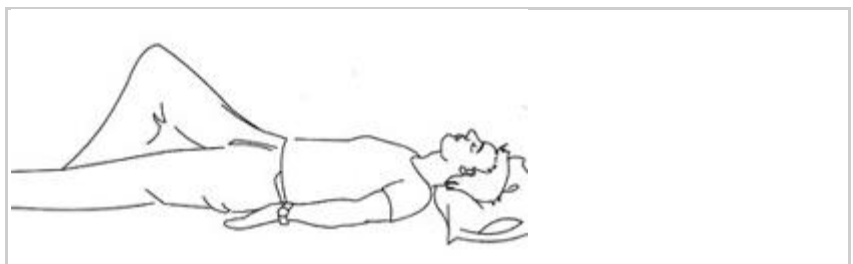
**Siddende**

Bøj hovedet mod den ene skulder, indtil du føler et let stræk på den modsatte hånd.

Gentag 3 gange

**Siddende eller stående**

Sid med hænderne foldet om baghovedet. Bøj hovedet frem, til du føler at let stræk i nakken. Hold i ca. 15 sek.

**Liggende stilling**

Når du ligger på ryggen, skal hovedpuden ligge under hovedet og nakken, ikke under skuldrene.

Gentag 3 gange.