

Onthespotmassage v. Kris Steen Møller

Af: Kris Steen Møller

Kontor nakke og skuldre



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Ret dig op				Ret dig op ved at du presser brystet lidt skråt frem og op, samtidig som du sænker skuldrene og trækker dem let tilbage. Træk hovedet let tilbage og kig fremad. Udfør bevægelsen i jævnt tempo. Hold stillingen i 10-15 sekunder og hvil tilsvarende, før du
2 - "Dobbelthage" 4			1 sæt x 10 rep	Øvelsen kan foretages siddende eller stående. Træk hagen ind og lav "dobbelthage", uden at du bøjer hovedet fremad. Hold stillingen i 10-15 sekunder og hvil tilsvarende, før du gentager øvelsen.
3 - Rulle med skulderne 3			2 sæt x 20 rep	Rul med begge skuldre samtidig. Forsøg at lave store cirkler. Rul først nogen gange den ene vej og derefter den anden vej. Armene hænger ned langs siden.
4 - "Skyd ryg"				Sid med hænderne foldet i skødet. Løft armene og stræk dem fremad samtidig med at du skyder ryg. Når du mærker at det strækker mellem skulderbladene/i ryggen holder du stillingen 30 sekunder, før du retter dig op igen og slapper af.



[Se dine øvelser på video](#)