

Avslappning för nacken

Om du känner sig stressad eller stel kan du pröva avslappning för nacken. Övningen kan göras separat eller i kombination med andra avslappningsövningar och går lika bra att göra sittande som stående.



1. Sitt eller stå bekvämt med sänkta axlar. Luta huvudet långsamt bakåt tills det tar emot. Låt käken slappna av genom att hålla munnen lite öppen.



2. Lyft långsamt upp huvudet i upprätt läge igen, luta det sedan långsamt framåt.



3. Gör samma sak åt sidorna. Luta huvudet försiktigt åt den ena sidan, sedan rakt upp.



4. Luta sedan huvudet försiktigt åt det andra hållet, rätta upp. Upprepa övningen från början.

Det är viktigt att göra övningen långsamt och att inte pressa nacken om det tar emot. Upprepa åt alla håll, framåt-bakåt och åt sidorna, ett par gånger.

Vill du veta mer, besök www.1177.se.