

Medimar Scandinavia AB
Fysioerapeut. Dr of Naprapathy. Per Åke
Henriksson.
perake.henriksson@medimar.ax
Lövuddsvägen 4, Möckelö, AX-22120
Mariehamn. Telefon 018 14404

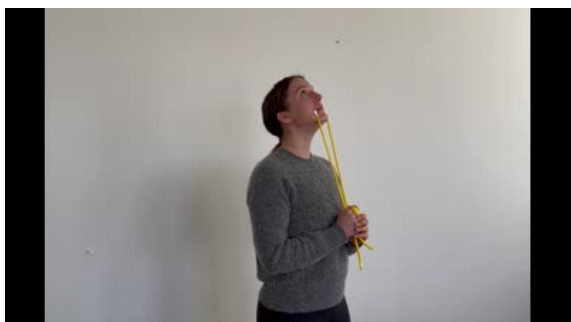
3 set / 10 Reps



1. Lejonträning rotation

Sitt eller stå med god hållning. Lägg en bit papper runt gummibandet. För händerna rakt ut åt sidorna så att gummibandet spänns upp och håll dom stilla. Vrid huvudet från ena sidan till den andra. Ha god hållning med lång nacke och hakan indragen. Reglera spänningen i gummibandet genom att dra ut det mer eller mindre.

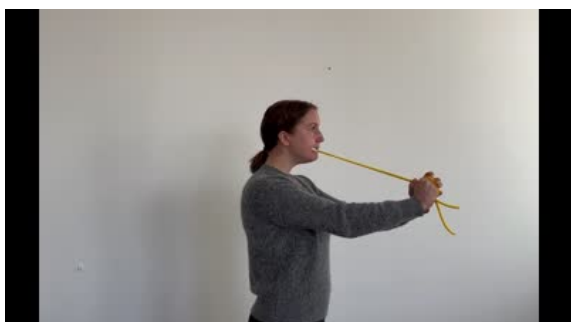
3 set / 10 Reps



2. Lejonträning flexion/extension

Sitt eller stå med god hållning. För ner händerna framför magen. Spänn upp gummibandet. Låt gummibandet dra ner huvudet i en nickrörelse. Böj huvudet bakåt genom att rulla upp kota för kota (ej max bakåt). Släpp sakta ner huvudet igen på samma sätt, kota för kota.

3 set / 10 Reps



3. Lejonträning retraktion

Stå eller sitt med god hållning. Sträck armarna rakt ut framför ansiktet. Låt gummibandet dra fram hakan och huvudet. Dra sedan in hakan och försök bli så lång som möjligt i nacken.