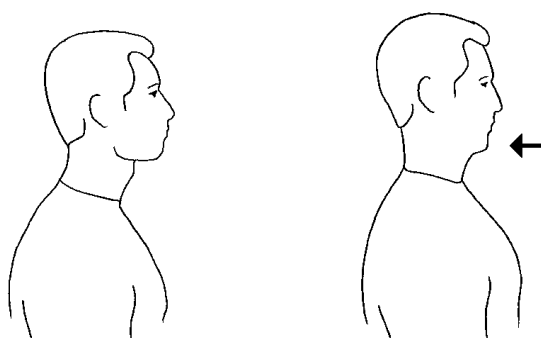
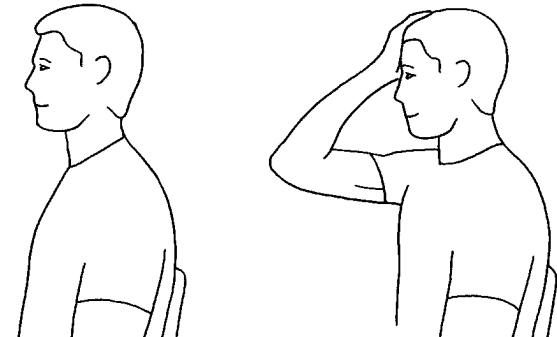
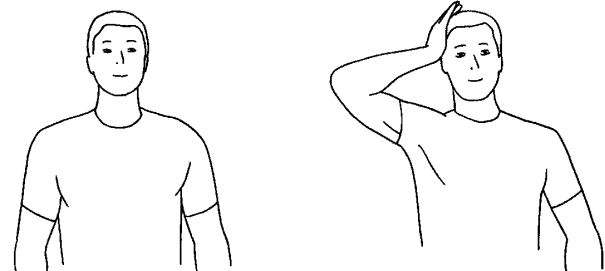
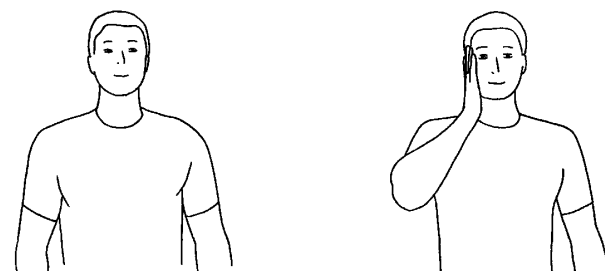


<p>1</p> <p>"Dobbelthake" 1</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Øvelsen kan gjøres sittende eller stående. Trekk haken inn og lag "dobbelthake", uten å bøye hodet fremover. Hold stillingen i ca. 15 sekunder og hvil tilsvarende, før du gjentar øvelsen igjen.</p>	<p>2</p> <p>Isometrisk fleksjon nakke</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Sitt på en stol eller en benk. Rett deg opp, slik at du får en god holdning. Ha avslappede skuldre. Gjør nakken lang og trekk haken litt inn (nøytral hode-nakke stilling). Legg den ene håndflaten på pannen. Gi et lett press med hånden samtidig som du presser hodet mot hånden uten at du forandrer stilling i nakken. Hold presset i ca 10 sek.</p>
<p>3</p> <p>Isometrisk lateral fleksjon nakke</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Sitt på en stol eller en benk. Rett deg opp, slik at du får en god holdning. Ha avslappede skuldre. Gjør nakken lang og trekk haken litt inn (nøytral hode-nakke stilling). Legg den ene håndflaten mot tinningen på samme side. Gi et lett press med hånden samtidig som du presser hodet mot hånden uten at du forandrer stilling i nakken. Hold presset i ca 10 sek og gjenta øvelsen til den andre siden.</p>	<p>4</p> <p>Isometrisk rotasjon nakke</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Sitt på en stol eller en benk. Rett deg opp, slik at du får en god holdning. Ha avslappede skuldre. Gjør nakken lang og trekk haken litt inn (nøytral hode-nakke stilling). Legg den ene håndflaten mot kinnet på samme side. Gi et lett press med hånden, samtidig som du presser imot og forsøker å roté hodet mot hånden uten at du forandrer stilling i nakken. Hold presset i ca 10 sek og gjenta øvelsen til den andre siden.</p>