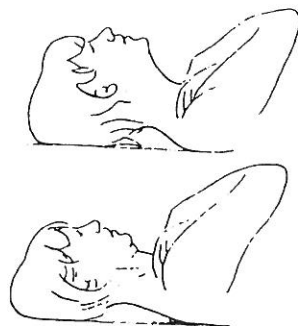


#### ØVELSE 4 a

I siddende stilling foretages en sidebøjning og samtidig en drejning til samme side, således at man kigger ned ad armen. Øvelsen udføres til begge sider.



#### ØVELSE 5 b

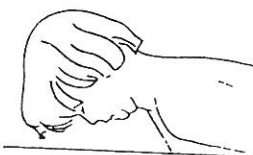
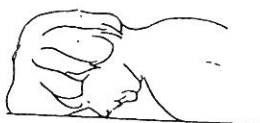
Lig på ryggen på gulvet og lad baghovedet hvile mod gulvet. Læg armene overkors på brystet. Forsøg at foretage samme bevægelse som ovenfor. Baghovedet skal forblive i gulvet samtidig med at man forsøger at løfte den øverste del af ryggen fra gulvet. Hovedet skal holdes stille, f.eks. ved at man stadig kigger på det samme punkt i loftet.



#### ØVELSE 4 b

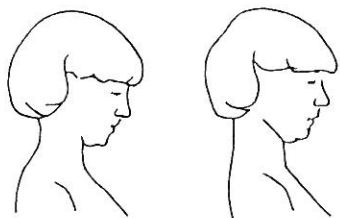
Lig på ryggen på et fast underlag. Baghovedet hviler mod underlaget. Fra midterstillingen foretager man en hoveddrejning, således at baghovedet stadig hviler mod underlaget og kinden nærmer sig underlaget. Øvelsen udføres til begge sider.

Fra midterstillingen skal hovedet falde afslappet ned til siden.



#### ØVELSE 5 c

Lig på maven med armene ned langs siden af kroppen og panden mod gulvet. Fra denne stilling løftes ansigtet og panden fra gulvet.



#### ØVELSE 5 a

I siddende stilling forsøger man at sætte hagen mod brystet, og fra denne stilling foretager man en bagoverbøjning, således at man kan mærke, at bevægelsen foregår i den nedre del af halsen.



#### ØVELSE 5 d

I siddende stilling fletter man fingrene i nakken. Hovedet og nakken føres bagud så kraftigt som muligt, samtidig med at hænderne holder igen, således at nakken ikke bevæges, men nakkemusklerne spændes. Derefter afslapning.