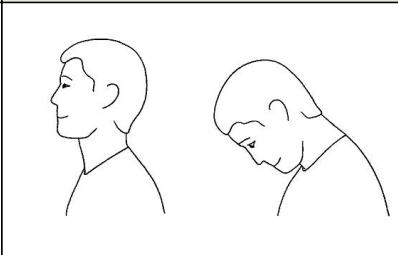
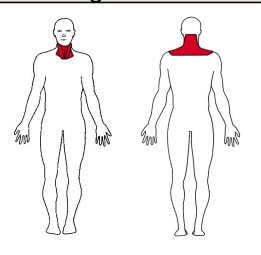
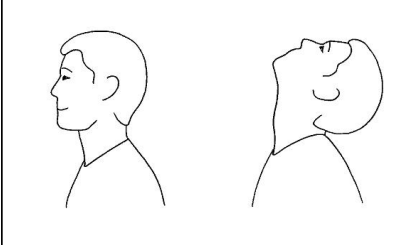
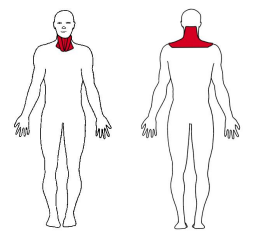
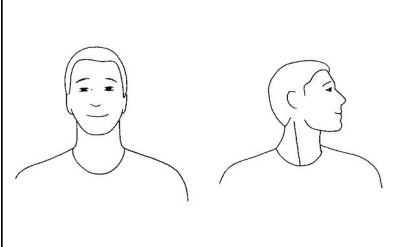
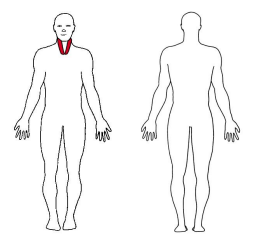
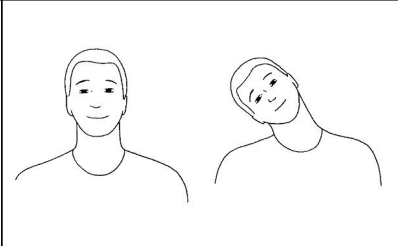
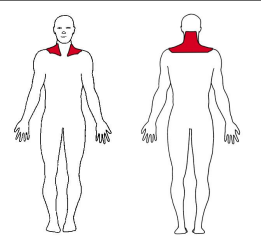


## Træningsprogram nyt træningsprogram

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Hovedbøjning fremad			3-4 sets x 3-4 reps	Bøj hovedet langsomt fremad og sænk hagen mod brystbenet. Hold 30 sek. Løft roligt op igen til udgangspositionen og gentag øvelsen. Ældre og seniorøvelse
2 - Hovedbøjning bagud			3-4 sets x 3-4 reps	Bøj hovedet langsomt bagud, så langt du klarer. Bøj frem igen og gentag øvelsen. Du kan eventuelt støtte hovedet med en hånd når du tipper hovedet bagud. Ældre og seniorøvelse
3 - Hoveddrejning til siden			3-4 sets x 3-4 reps	Drej hovedet skiftevis til den ene og anden side, så langt du klarer. Ældre og seniorøvelse
4 - Hovedbøjning til siden			3-4 sets x 3-4 reps	Bøj hovedet til den ene side, således at du lægger øret ned mod skulderen. Hold ca 30 sek. Hold blikket frem, undgå at rotere nakken eller at løfte skuldrene. Gentag øvelsen til den anden side. Ældre og seniorøvelse