

Alternativ 2.

- Utgångsställning:** Handen diagonalt över huvudet med grepp kring skallbasen. Hakan in mot halsen, huvudet roterat och sidböjt till motsatta sidan. "Töjsidans" arm sträckt bakåt-nedåt.
- Muskelspänning 7 sek:** Tryck huvudet bakåt och till sidan — mot handen. Om du sitter ned — fatta under stolen och försök höja axeln.
- Töjning 15 sek:** Håll huvudet i sidoläget och något roterat, håll också in hakan mot halsen. Sänk axeln genom att sträva bakåt-nedåt med "töjsidans" arm.
Ska strama från nacken och ned mot inre delen av skulderbladets övre kant. Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.
- Vanliga fel:** Hakan ej indragen mot halsen. Huvudet ej sidböjt och roterat enl. ovan. Sänker ej skuldran tillräckligt.

