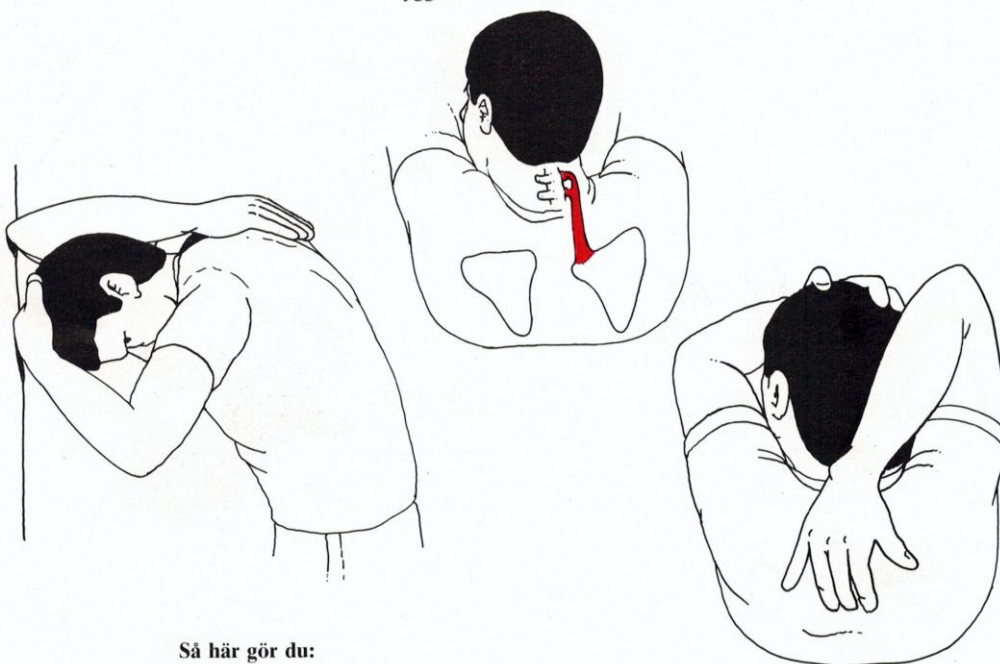


Skulderbladslyftaren

m. levator scapulae

- Ursprung:** Tvärutskotten på samma sida av de fyra övre halskotorna.
- Fäste:** Övre, inre hörnet på skulderbladet.
- Huvudsaklig funktion:** Höjer och för skulderbladet något mot kroppens mittlinje. Vid fixerad skuldra böjs halsryggen till samma sida och bakåt.
- Töjning:** Med sänkt skulderblad, och då framför allt dess övre, inre hörn, rotera och sidböja framåtböjd halsrygg till motsatt sida.



Så här gör du:

Alternativ 1.

Utgångsställning:

Stå ca 50 cm från väggen med axlarna parallellt med väggen. Armbågen mot väggen i axelhöjd, håll överarmen tätt intill örat. Handflatan vilande mot överdelen av skulderbladet. Halsen ska vridas och böjas snett framåt till motsatta sidan. Greppa kring "töjsidan" av huvudets bakre del med andra handen.

Muskelspänning 7 sek: Tryck armbågen mot väggen så att kroppen förflyttar sig något i riktning från väggen.

Töjning 15 sek: Roter och sidböj huvudet till motsatt sida under samtidig framåtböjning. Slappna av kring axeln och låt kroppen falla något framåt.

Ska strama från nacken och ned mot inre delen av skulderbladets övre kant.

Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.

Vanliga fel:

"Töjaxeln" väsentligt närmare väggen än den andra axeln, överarmen därmed vinklad ut från kroppen istället för in mot kroppens mittlinje. Skulderbladet ej nedåtfört, huvudet enbart framåtböjt.