

Kappmuskeln (övre delen)

m. trapezius descendens

Ursprung:	Skallbasen, halskotornas taggskott.
Fäste:	Bakre ytan av nyckelbenets yttre del.
Huvudsaklig funktion:	Lyfta skuldran. Vid fixerad skuldra böja huvudet bakåt och till samma sida samt rotera åt motsatt sida.
Sekundär funktion:	Föra skulderbladet mot ryggraden. Tillsammans med muskelns nedre del utåtrotera skulderbladets nedre del.
Töjning:	Sänka skuldran med huvudet framböjt och sidböjt till motsatta sidan och ansiktet vridet mot "töjsidan".



Så här gör du:

Utgångsställning:	Armar och händer enl. bild. Huvudet lätt roterat mot "töjsidan" och sidböjt till motsatt sida. Hakan in mot halsen och rak rygg.
Muskelspänning 7 sek:	Tryck huvudet mot handen. Om du sitter — fatta under stolen och försök också att höja axeln.
Muskeltöjning 15 sek:	Sträva nedåt med "töjaxeln" samtidigt som huvudet fixeras i ovan nämnda läge med den andra handen. Använd ej stor kraft! Hakan in mot halsen. Ska strama från nacken ut mot axeln. Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.
Vanliga fel:	"Bryter" huvudet åt sidan i stället för att sänka axeln, kan skada nacken! Tappar ej huvudet åt sidan. Hakan ej in mot halsen.
Kommentar:	Övningen kan med fördel utföras sittande.