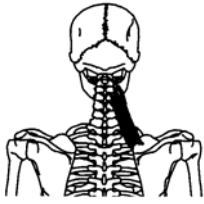
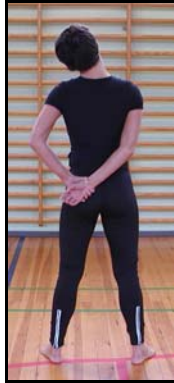


m. levator scapula/skulderbladsløfter

Hvor er det nu den sidder?



En nakkemuskel, som er med i mange bevægelser af halsen, og tillige belastes ved skulderbladets bevægelser.



Figur 1

Her er en specifik øvelse for skulderbladsløfteren. Trækket ligger i bøjningen af halsen, armen sørger for at modtræk.

Herudover er øvelserne for splenius særlig velegnede.