

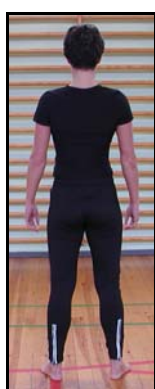
m. trapezius/kappemusklen

Hvor er det nu, den sidder?



Med udspring fra et område svarende til rygsøjlels øverste halvdel deltager m. trapezius i al bevægelse i skulder/nakkeparti. Da musklen samtidig har både et faldende, et vandret og et stigende forløb, må der en række forskellige stræk til at dække denne muskel.

Vi starter fra oven med:



Figur 1

En ret ryg, løftet hoved og sænkede skuldre giver en afspænding fra skulder til nakke. Skal der strækkes hårdere kan suppleres med øvelserne for m. splenius.



Figur 2

Et stræk for partiet mellem skulderbladene. Det er vigtigt at strække helt frem og at holde strækket.



Figur 3

Et stræk for partiet under skulderbladene. Det er også her vigtigt at strække helt ud og at holde strækket. Hvis man vil forstærke trækket ved for eksempel at hænge i en ribbe (fig. 4), er det en god ide at holde hænderne fra hinanden (mere en skulderbreddes afstand) så strækket kommer til at ligge i forlængelse af musklens forløb.



Figur 4