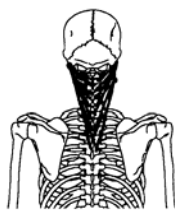
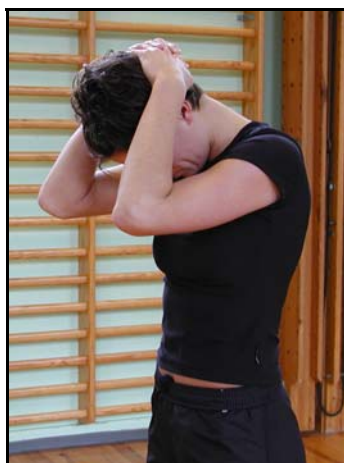


## *m. splenius/den remformede nakkemuskel*

Hvor er det nu, den sidder?



Ved spændingshovedpine er splenius et godt sted at starte udstrækningen. Dels er splenius næsten altid deltager ved voldsomme spændinger i nakke/baghoved, dels er den nem at strække fornuftigt ud.



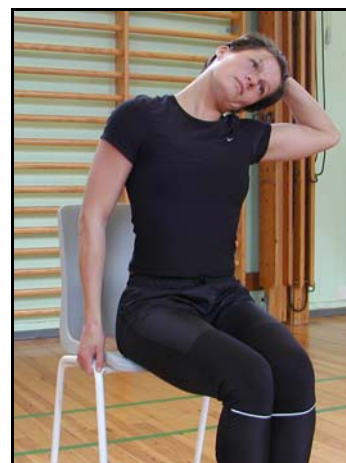
**Figur 1**

Fig. 1 viser den klassiske udgangsstilling for strækket. Man skal huske, at hændernes/armenes vægt først skal bruges når hovedet er ”på plads”, og at trækket skal være meget moderat. Trækket skal nærmest kun forhindre hovedet i at rykke tilbage. For at give de skråt løbende muskelfibre yderligere stræk kan øvelsen udbygges ved stadig med hovedet foroverbøjet at dreje hovedet stille og roligt fra side til side.



**Figur 2**

Fig. 2 er en gentagelse af øvelsen i fig. 1. Her er hovedet blot lagt lige til siden, før hænderne er taget i brug. Den frie arm kan øge strækket betydeligt, hvis man drejer armen så håndfladen vender mod låret og derefter bag-overbøjer håndledet, så håndfladen vender mod loftet. Det er også her en god ide at dreje hovedet stille og roligt (se skiftevis mod gulv/loft), så man får fat i de forskellige muskelfibre.



**Figur 3**

Fig. 3 er en gentagelse af de 2 forrige øvelser, men er meget mere effektiv, idet den hængende arm nu bruges til et aktivt træk nedad i skulderleddet. Dette kan få selv store, stærke mandemusklener til at give sig.