

m. sternocleidomastoideus/halsskråmusklen

Hvor er det nu, den sidder



Udspringer på forsiden, tilhæfter på bagsiden og så med det navn. Det må da give hovedpine! Og jo, sternocleidomastoideus er med til at give spændingshovedpine. Strækkene kan foregå

efter samme retningslinier som med splenius, men **giv agt!** På grund af ovennævnte forbagside problematik vil en bøjning eller drejning af halsen nemt kunne give en afspænding i stedet for en spænding. Dette undgås kun, hvis udøveren hele tiden tænker opad med det, der til enhver tid er øverst på hovedet. Altså: Det skal være som om, der hele tiden er en, som står og trækker op i øverste hårtop.



Figur 1

Fig. 1 er slet og ret en drejning af hovedet med rank hals.



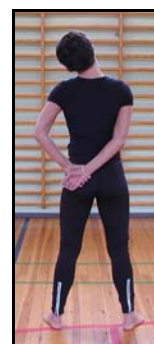
Figur 2

Fig. 2 virker mest på musklens yderste dele men stadig kun hvis hovedet/halsen stadig holdes op.



Figur 3

Fig. 3 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 bagoverbøjer 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 4

Fig. 4 er en udbygning af øvelse 1, idet der her laves et modtræk med modsatte arm. Bemærk at strækket sker bag ryggen.