

Biomekanik strækøvelser m.m.



protraktion af
skulderen



retraktion af
skulderen



bøjesener



mm. pectorales



Skulderens abduktorer



Hoftens fleksorer skub



Hoftens fleksorer træk



Ekstensions refleks



Thoracolumbal felksion og hø.sidig lateralfleksion



C1-C2
ekstension
og rotation



Lateralflexion og
rotation af de øverste
nakkehvirvler



Midterste
nakkehvirvler



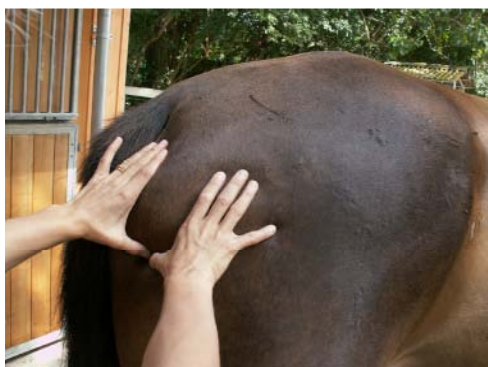
nederste



Udspænding lig.
nuchae



C1-C2 fleksion
og rotation



MFR semitendinosus og
semimembranosus



MFR fascien foran
scapula



Mobilisering dybe
bøjesener



Brachiocephalicus og
splenius udspring over
C1-2



MFR eller udspænding
omohyoide muskler



MFR eller udspænding
tyggemusklerne