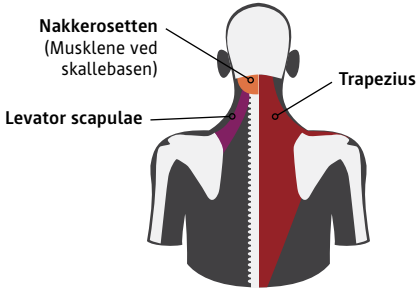


MUSKLENE SOM PÅVIRKES

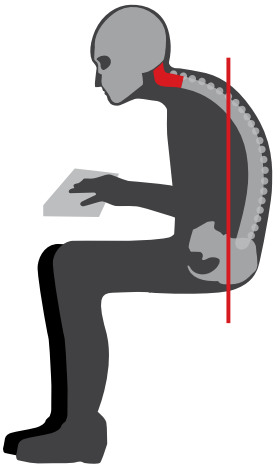


"VEKTSTANGEFFEKTEN"

Vektstangeeffekten gjør at belastningen øker fordi hodet befinner seg utenfor kroppens midtlinje. Hodets vekt øker med 2,5 – 3 ganger.

"SPILLNAKKE/PC-NAKKE"

Nakkemusklene må jobbe for å holde hodet oppe. Hodet er langt utenfor kroppens midtlinje. Muskulene er trukket sammen over tid (kontrahert) og gir stor statisk belastning.



"TELEFON/IPAD-NAKKE"

Nakken bøyes maksimalt og kommer i ytterstilling. Leddbånd og leddkapsler strekkes når hele hodets tyngde henger i disse strukturene.

"KORREKT SITTESTILLING"

Hodets posisjon starter i bekken og korsrygg. En rett korsrygg og et nøytralt bekkens balanserer hele ryggraden, nakken og hodet. Hodet skal befinne seg innenfor kroppens midtlinje.

"AKTIVE STØTTEPUNKTER"

Ved å plassere føttene under kroppen, fungerer føttene som aktive støttepunkter og bidrar til postural kontroll.

