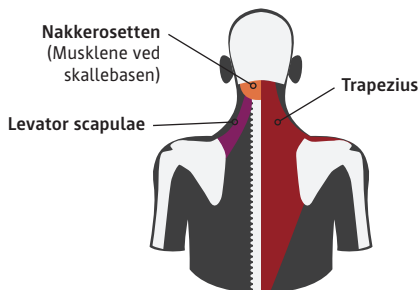
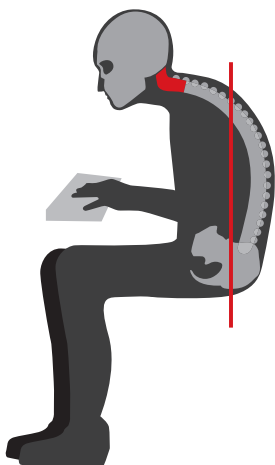


**MUSKLENE SOM PÅVIRKES**

**"VEKTSTANGEFFEKTEN"**

Vektstangeffekten 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. Musklene 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 bekket balanserer hele ryggraden, nakken og hodet. Hodet skal finne seg innenfor kroppens midtlinje.

**"AKTIVE STØTTEPUNKTER"**

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

