

# Biomekanik strækøvelser m.m.



protraktion af  
skulderen



retraktion af  
skulderen



bøjesener



mm. pectorales



Skulderens abduktorer



Hoftens fleksorer skub



Hoftens fleksorer træk



Ekstensjons refleks



Thoracolumbal felksion og hø.sidig lateralfleksion



C1-C2  
ekstension  
og rotation



Lateralflexion og  
rotation af de øverste  
nakkehvirvler



Midterste  
nakkehvirvler



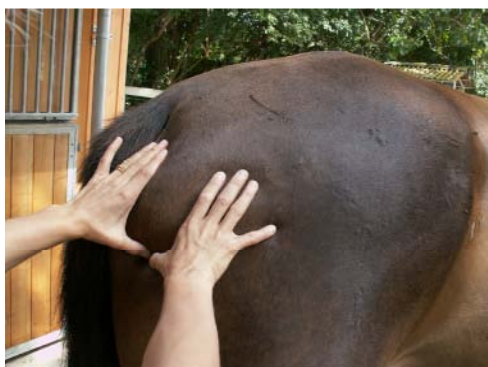
nederste



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