

## Muskler i nacken

- ✓ Nervimpulser går från hjärnan till ryggmärgen och vidare ut i kroppen. Dessa impulser kan påverkas av en svag (skadad) nacke som i sin tur påverkar den statiska och dynamiska balansen. En stark nacke kan med andra ord förbättra balansen.
- ✓ När man pratar om träning av nacken så vidrör man käkens muskler. En stark käke kan bita hårdare i ett munskydd vilket i sin tur ger bättre förberedelse för kontakt och därmed är det skadeförebyggande.
- ✓ Vet man om att kontakt kommer (ofta vårt fall på träning/match) så finns det studier som visar att spända nackmuskler minskar risken för hjärnskakningar. Starka muskler ökar skyddet.
- ✓ En stark nacke påverkar andningen och kvaliteten på vår andning positivt. Musklerna i nacken bl a scalenus, anterior, medial och posterior samt sternocleidomastoideus kontraherar och assisterar vid andningen, speciellt vid hård aktivitet.

**Sternocleidomastoideus** "Den sneda halsmuskeln" är, i människans kropp, en parig, kraftig och ytlig muskel i halsen som flekterar och roterar huvudet.

**Scalenus** Är en tunn struktur av muskler. Musklerna lyfter revbenen eller böjer huvudet åt sidan. Om Scalenus muskulaturen blir spänd finns risk att den klämmer nerver som träder ut till armen vilket kan ge pirningar och domningar.

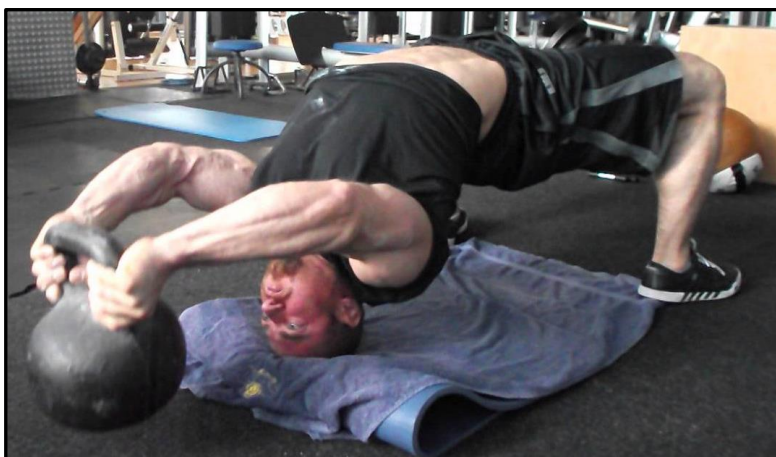
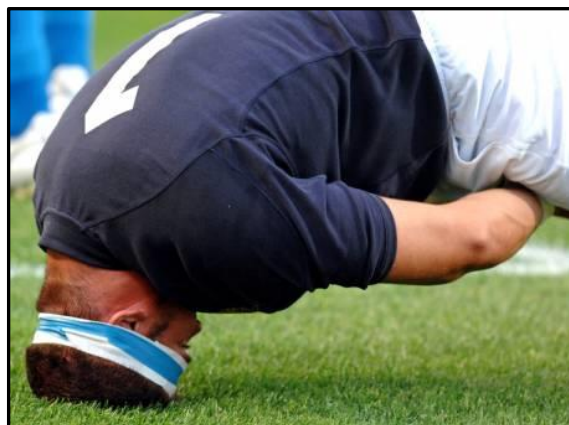
**Trapezius** Den här muskeln är en förhållandevis stark muskel och tar hand om axelns positionering uppåt, bakåt och även snett ner bakåt. Ett par antagonister till denna muskel är Serratus anterior och Pectoralis major.

1. Denna övning görs bäst med partnerhjälp. Lugnt och sansat tempo där ytterläge är att eftersträva.



2. Samma tänk som övning 1, men enkel att göra på träningen.

3. Samma tänk som övning 1 & 2, denna kan med fördel göras med hjälm om man vill (då kan man hålla i sin facemask som stöd i början).



4. En avancerad övning, som också kan kompletteras med hopp från ena positionen (se #3) till denna (görs såklart utan vikt).