

## 1. Kropsbevidsthed Træning af muskler (Styrke & Smidighed) Kontrol af muskler (Bæring & Balance)

### Skuldre og nakke

#### Skulderleddet

Skuldrene er det mest komplicerede led, vi har, for det indeholder både et decideret led (der hvor armen fæster i kugleleddet), og omkring det findes skulderbladet og kravebenet med kun et enkelt lille hæfte til resten af skelettet. Derfor er der rigtig mange muskler placeret i lag på kryds og tværs omkring skulderen og ud i siderne, og derfor er der mange muskler at holde styr på.

#### Muskulær balance

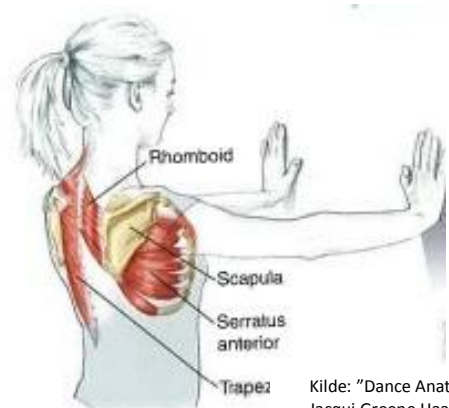
Desværre gør vores moderne (læs: inaktive) livsstil, at vi ikke får aktiveret alle de muskler i skulderen, som vi har brug for, for at få en naturlig, sund og bæredygtig brug af skulderen og dermed undgå spænding og smerter i nakken. Det kan den rette træning heldigvis afhjælpe, dvs. en træningsform som skaber balance mellem de forskellige muskler, således at der ikke er nogen muskler, der "visner hen" og andre, der bliver for dominerende med en ensidig og nedslidende brug af kroppen til følge.

#### Skulderbladet

Problemet med skuldre og nakke hænger som oftest sammen med, hvordan man styrer sit skulderblad. Skulderbladet er vigtigt, fordi det stabiliserer hele skulderen og nakken, men skulderbladet kan være svært at styre, fordi det kan bevæge sig i alle retninger, og det fastholdes kun af muskulatur.

#### Stabilisering og bæring

Der findes 2 hovedregler for en sund og naturlig stabilisering af skulderbladet, når du løfter armen – læs dem i faktaboksen her til højre. Hvis du får en god vane med at følge disse 2 hovedregler og får vænnet dig af med at bruge de øverste skulder- og nakkemuskler, vil du bruge dine skuldre og arme på den mest naturlige, sunde og bæredygtige måde og samtidig få en "abrazzo" (dansefatning) med god bæring (holdning) – til stor glæde for dig selv og ikke mindst din dansepartner.



Kilde: "Dance Anatomy,"  
Jacqui Greene Haas, 2010

Her ser du de 4 vigtigste muskler for en sund og naturlig stabilisering af skulderbladet.

#### 2 hovedregler for en sund og naturlig stabilisering af skulderbladet, når du løfter armen

- 1) Skulderbladet skal ligge tæt ind til ryggen.**  
Det må ikke "stritte" (også kaldet englevinger), så du skal undgå at trække skuldrene sammen bagtil. Du skal derimod føle, at du har en bred ryg ved at forestille dig din torso som V-formet.
- 2) Skulderbladet skal presses nedad.**  
Det gør du ved at forestille dig, at du putter dine skulderblade lige ned i baglommen. Husk at slippe nakkemuskulaturen.

#### Hvordan får jeg en "abrazzo" (dansefatning) med god bæring?

En god "abrazzo" er kendetegnet ved at være stabil, afspændt og med god bæring. Hvis du følger de 2 hovedregler for stabilisering af dine skulderblade, får du en god og sund bæring (holdning), fordi du aktiverer de muskler, der ligger under skulderbladet og går ud i siderne til at bære og løfte dine arme med. Men disse muskler er ofte svære at aktivere, fordi skulderen domineres af de meget stærke muskler, der ligger oven på dine skuldre ved nakken. Derfor vil det være en god ide at hjælpe den gode bæring på vej med nogle understøttende skulderøvelser. Spørg efter velegnede skulderøvelser hos din tangoinstruktør eller send en mail til [c.neergaard@gmail.com](mailto:c.neergaard@gmail.com) og få opskriften på en god og nem skulderøvelse.