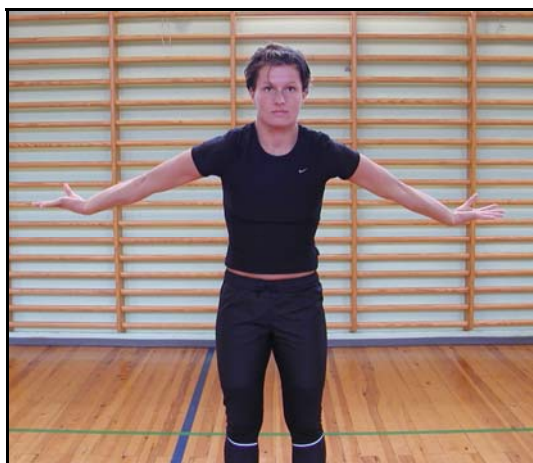


m. biceps brachii/tohovedet armbøjer

Hvor er det nu, den sidder?



Biceps brachii er ofte et af de ømme steder, når der problemer med armens/skulderens muskler. Og som andre flere hovede muskler med et forløb i forskellige retninger, hvilket gør det nødvendig med forskellige udførelser af strækkene.



Figur 1

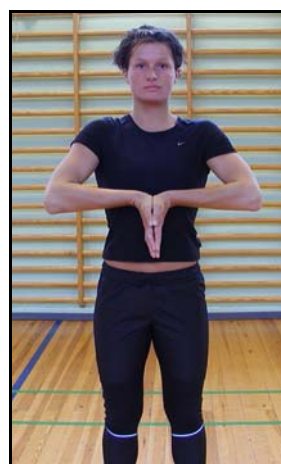
Udgangsstillingen er stående med vandrette arme ud til siden, håndfladen nedad. Herefter drejes håndfladen bagud indtil, der mærkes et fast stræk på overarmens forside. Når dette stræk er nået, er det en god ide langsomt at bevæge hænderne op og ned, så man kan mærke, at spændingen/strækket ændres.

Denne øvelse kan udføres i forskellige sværhedsgrader, så den er god for alle. Samtidig kan den udføres nogenlunde diskret, f. eks. på kontoret.



Figur 2

Denne øvelse kan give et godt træk i biceps brachii. Trækket kan ændres ved at flytte hånden en ribbe op eller ned, men endelig ikke mere, idet andre muskler så vil overtage strækket. Strækket kan endvidere ændres ved at holde hånden vandret om ribben. Skal strækket være kraftigere lænes overkroppen lidt fremad. Det er en god ide, at holde hånden bag en af de lodrette støtter. Så skal der ikke holdes så krampagtigt ved.



Figur 3

Denne øvelse egner sig som den første til brug ”i offentlige rum”, men kræver noget mere kropsbevidsthed af udøveren.

Udgangsstillingen er med håndfladerne hårdt presset mod hinanden og fingerspidserne pegende opad. Herefter roteres hænderne, stadig pressede mod hinanden, med fingerspidserne fremad, nedad.