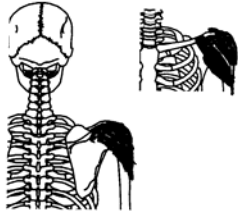


m. deltoideus/deltamuskel

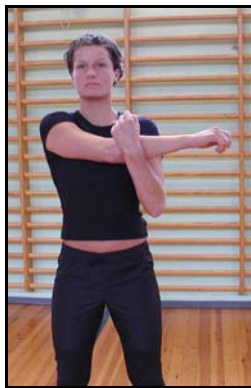
Hvor er det nu, den sidder?



Brede skuldre, ”pyntemuskel”, beskytte de underliggende muskler. Ja, men deltamusklen har også en funktion/deltager i samtlige bevægelser af

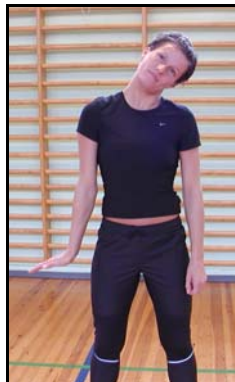
skulderleddet. Så udstrækningen må ske ad flere gange.

Vi starter bagpå:



Figur 1

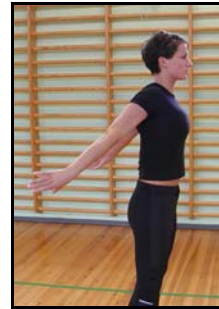
Den strakte arm holdes strakt (stabilt albueled), den bøjede arm placeres så lang fra skulderen, som udøveren kan klare uden at bøje den strakte arm. Kommer man oven for albuen ændrer strækket sig og kan ikke bruges for stræk bag på skulderbladet



Figur 2

Strækket for musklens laterale forløb. Hovedet bøjes til siden, indtil der mærkes et kraftig stræk på siden af halsen. Herefter strækkes

modsatte arm ned langs siden, og hvis du vil have et endnu større stræk, drejes hånden udad med håndryggen mod loftet.



Figur 3

Armene strækkes godt tilbage. Når de er helt bagude, kan strækket varieres ved at føre dem lidt op og ned.



Figur 4

Hovedet lægges helt til siden og lidt bagover. Herefter trækkes ned og bagud med modsatte arm.