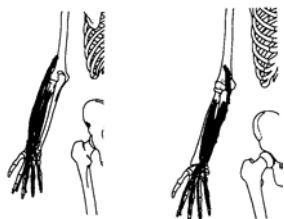


m. extensor digitorum/fingerstrækker *m. flexor digitorum/fingerbøjer*

Hvor er det nu, de sidder?



Med udspring over og under albueleddet og tilhæftning helt ude i fingerspidserne gå disse muskler over usædvanligt mange led, og da der ikke er megen plads i underarmen, er dette et område, hvor der ofte er store spændinger.



Figur 1

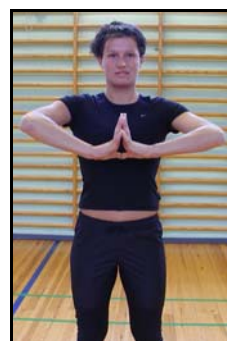
Det er musklerne på øverste arm, der strækkes. Venstre hånd trækker den højre godt bagud. Det er vigtigt, at den øverste arm holdes strakt. Ligeledes er det på grund af musklernes skrå forløb ned gennem armen vigtigt, at venstre hånd trækker den højre lidt i forskellige retninger.



Figur 2

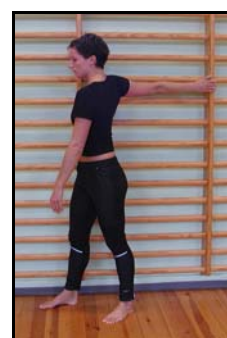
Dette træk er vanskeligt, men yderst effektivt for musklerne helt oppe ved albuen. Man starter med at presse fingrene kraftigt

bagud, så håndleddet bøjes kraftigt forover, ind mod maven. Når spændingen kan mærkes op gennem underarmen tilføjes den bøjede hånd et drej ved at føre den underste del (lillefingersiden) yderligere ind mod dig selv. Udøveren kan tydeligt mærke et præcis stræk oppe ved albuen. Sker dette ikke, er strækket forkert.



Figur 3

Fingerbøjerne strækkes ved at føre håndleddet bagover. For eksempel som her ved at trykke håndfladerne mod hinanden. Strækket øges ved at føre de samlede hænder yderligere nedad.



Figur 4

Et godt træk, når muskler og sener på forsiden af underarmen trænger til en tur, men ikke så effektiv for fingrene.