

m. latissimus dorsi/brede rygmuskel

Hvor er det nu, den sidder?

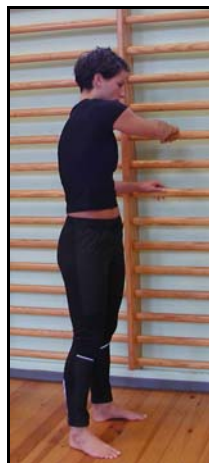


Ømhed i den brede rygmuskel kan have to vidt forskellige årsager. Dels på grund af dens funktion i forhold til overarm og skulder, hvor den leverer en stor del af kraften til extension og bagudrotation.



Figur 1

Stille og roligt fra side til side, helt ud i yderstillingen, holde og så tilbage igen.



Figur 2

Den øverste ar trækker hårdt ind mod væggen, skulderen/overkroppen arbejder modsat/udad. Armen kan eventuelt placeres lidt højere, hvis man ønsker trækket lidt længere ned på ryggen.

Ellers brug øvelserne for trapezius' nedre del.

Massageskolen i Århus

Herredsvvej 75, 8210 Århus V, www.ole-gottliebsen.dk, gottliebsen@mail1.stofanet.dk ☎ 8615 9745

14. juni 2005/Oprettet den 27-02-2002 10:13:00