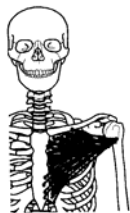


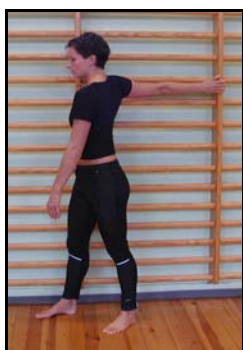
m. pectoralis major/store brystmuskel

m. pectoralis minor/lille brystmuskel

Hvor er det nu, den sidder?



Med det vifteformede udspring må strækket udføres i forskellige retninger.



Figur 1

Trækket ændres ved at flytte hånden op eller ned. Skal strækket være kraftigere føres den inderste skulder fremad. Det er en god ide, at holde hånden bag en af de lodrette støtter. Så skal der ikke holdes så krampagtigt ved. Kan udmærket udføres i ved en døråbning eller lignende.



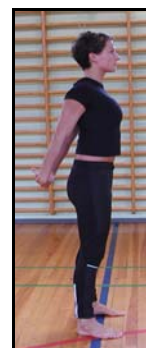
Figur 2

Fig. 2 giver samme stræk. Den vandret liggende arm flyttes i forskellige vinkler fra ryggen, den lodrette trykker mere eller mindre i gulvet.

Hvor er det nu, den sidder?

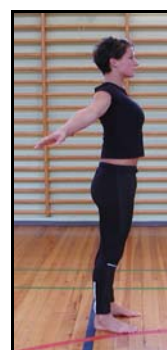


Med udspring på forsiden og tilhæftning på bagsiden er det lidt vanskeligt at få præcis fat i den lille brystmuskel. Man har lidt fat med øvelserne for den store brystmuskel, men det er vigtigt for strækket at skulderbladet løftes eller vippes bagover.



Figur 3

Øvelsen vipper skulderbladet og giver et godt stræk på skulderens forside. Et svagt, men rart stræk, som skal holdes et stykke tid. Til gengæld kan det udføres overalt, også som en opkvikker på arbejdet.



Figur 4

Øvelsen udføres med armene i forskellige stillinger fra lige under vandret til lodret og giver, ved armenes bevægelse bagover et meget kraftige stræk end forrige øvelse.