

m. rhomboideus major/store rhombemuskel *m. rhomboideus minor/lille rhombemuskel*

Hvor er det nu, den sidder?



Med beliggenhed højt på ryggen og hæfte på skulderbladet er rhombemusklen ofte med ved nakke-skulder problemer.

Det er vigtigt at tage højde for musklens skrå forløb, når man vil have et ordentligt stræk. Skulderbladet skal derfor føres udad/fremad og ikke nedad.



Figur 2

Med lænden i gulvet, hænderne under nakken føres albuerne udad/mod loftet. Denne øvelse trækker skulderbladene godt fra hinanden.



Figur 1

Her er én moderat øvelse, som trækker skulderbladet væk fra rygsøjlen



Figur 3

Fig. 3 Min yndlingsøvelse. Det er lårmusklen, som leverer strækket. Foden træder hårdt ned i hånden. Og føres i forskellige retninger, så man tydeligt mærker strækket imellem skulderbladene. Det drejer sig ikke om, at vise at man kan strække benet. Hvis man gør det, kan strækket jo ikke øges!