

m. serratus anterior/savtakket brystmuskel

Hvor er det nu, den sidder?



Udspring på forsiden, tilhæftning på skulderbladets forside. En sådan muskel må være med, hver gang vi laver stræk for ryg eller bryst. Det er den også, men her er alligevel nogle stræk, som retter sig direkte mod den savtakkede brystmuskel.



Figur 1

Denne øvelse har kraftigt fat i de skrå dele af musklen. Noget, som kan forstærkes ved, at lade den øverste arm pege/trække lidt bagud.



Figur 2

Her har du fat i alle dele af musklen. Husk at stræk skal foregå stille/roligt/sejt uden hug, hvilket netop denne øvelse nemt lægger op til.



Figur 3

Atter: stille og roligt uden hug. Meget smidige personer kan forstærke strækket ved at krydse armene.