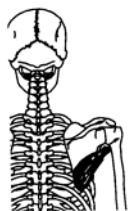


m. teres major/ den store trinde skuldermuskel

Hvor er det nu, den sidder?



En lille men kraftig skuldermuskel, som både har sin selvstændige funktion ved at føre armen ind foran kroppen, men som også er med når m. latissimus dorsi fører armen tilbage.



Figur 1

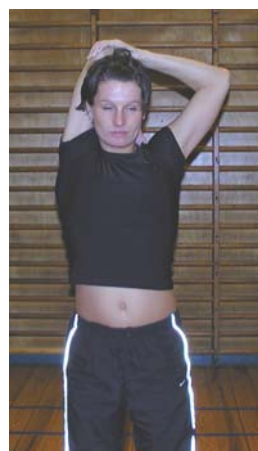
En blid form for stræk. Stille og roligt, men vigtigt. Hænderne skal ind over hovedet, strækkes op, så man føler at armene nærmer sig ørerne. Så får den fat.



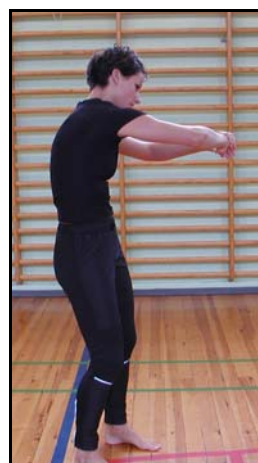
Figur 2

Alt efter smidighed kan denne øvelse udføres som på billedet, eller den øverste arm kan flyttes og i stedet komme nede fra og gribe fat i hånden på den anden. Kan man ikke nå,

kan man eventuelt holde et håndklæde mellem hænderne.



Figur 3



Figur 4

Udføres med et kraftigt træk fremefter. Kan varieres ved at føre hænderne lidt op og ned.