

# *m. triceps brachii/trehovedet armstrækker*

---

Hvor er det nu, den sidder?

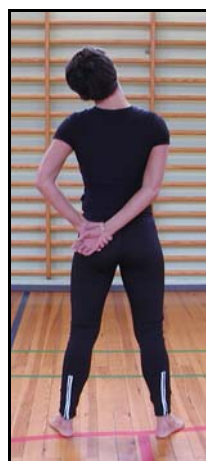


Igen en muskel, som går over flere led, og derfor må strækkes af flere gange.



**Figur 1**

Denne øvelse tager fat i musklens øverste del. Denne del vil også kunne strækkes ved at hænge i armene med samlede, eventuelt krydsede hænder.



**Figur 2**

Denne øvelse får fat i musklen nederste del. Det er vigtigt først at lægge hovedet til siden og derefter bygge strækket op ved trækket med armen bag ryggen.