

m. obliquus abdominis/skrå bugmuskel

Hvor er det nu, den sidder?

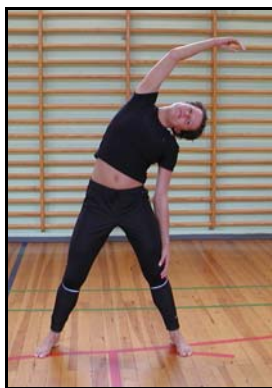


De skrå mavemuskler har både et stejlt og et skråt forløb, hvilket selvfølgelig har konsekvens for udstrækningen.



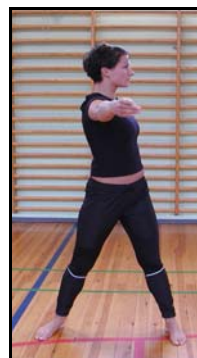
Figur 1

Øvelsen i fig. 1 tager højde for begge forløb. De skrå muskelfibre strækkes ved rygbøjningen, de lodrette ved skiftevis at føre skuldrene frem, så der føles et kraftigt stræk ned langs siden.



Figur 2

Sidebøjningen i fig. 2 giver et kraftigt stræk i den lodrette del af musklen uden at de skrå forløb er helt forsømte. Strækket forstærkes med den løftede arm og kan yderligere forstærkes ved at lade håndfladen på den løftede arm vende mod loftet.



Figur 3

Skal de skrå forløb tilgodeses kraftigere, må du anvende øvelsen i fig. 3, hvor drejningen, med fastlåst hofte, giver et godt stræk ind over maven. Til gengæld skal man her langt rundt for at få strakt muskellens lodrette forløb.