
Bevar mig vel!

3 Brystmuskeludspænding.

Brystmuskeludspænding. Da vi alle arbejder med armene foran kroppen, bliver vores brystmuskler nemt for korte, hvilket kan være med til at give en krum ryg. Stil dig med højre side til en væg, ca. en halv meter ud fra væggen

- ▶ Stil dig i gangstilling med højre ben forrest.
- ▶ Læg højre hånd skråt bagved kroppen med håndfladen pegende mod loftet.
- ▶ Albuen skal være strakt, og skulderen afslappet.
- ▶ Hold denne stilling, og drej kroppen væk fra væggen.
- ▶ Her skal du mærke udspændingen i musklerne på forsiden af skulderen og ned på brystet. Hold stillingen i 20 – 25 sekunder. Gentag derefter øvelsen til modsatte side.

Slap så vidt muligt af i alle andre muskler.
Øvelserne har størst effekt, hvis du gentager dem 3-4 gange til hver side.

1.



2.



3.

