



### **3:1 Biceps brachii.**

Armbågsböjaren. Går från skulderbladets yttre över del samt från det kornnäbbsliknande utskottet på skulderbladets framsida och ner till båda underarmsbenen nära armbågsleden. Stretchas genom att man tar tag i exempelvis en klädhängare eller dylikt i passande höjd som är rakt bakom kroppen så att armen är rakt bakåt. Samtidigt skall armen vara vriden inåt så att handryggen är mot golvet. Sänk överkroppen genom att böja knäna. Vanligaste orsaken till att man inte lyckas med denna stretchövning är att man lutar överkroppen framåt. Skall kännas på överarmens framsida och ner i armvecket. Problem med denna muskel kan ge smärtor på axelns framsida och vara en bidragande orsak till tennisarm.



### **3:2 Coracobrachialis.**

Går från det kornnäbbsliknande utskottet på skulderbladets framsida och ner på överarmens framsida. Stretchas genom att man fattar tag om en stolsrygg med tummarna framåt och armbågarna rakt bakåt. Sänk dig sakta ner. Skall kännas på främre kanten av axelleden. Problem med denna muskel kan ge smärtor på framsidan av axlarna.



### **3:3 Extensor carpi radialis longus och brevis.**

Två av handledssträckarna. Sitter från "tennisarmsknölen" och ner i handledens baksida. Stretchas genom att man vrider underarmen inåt maximalt och tar tag om stretchhanden med den andra handen från ovansidan och knäpper ihop händerna. I detta läge böjer man och förstärker vridningen av stretchhandens handled med hjälphanden. Skall kännas på underarmens baksida. Problem med denna muskel kan ge smärtor i form av s. k. tennisarm (lateral epicondylit).



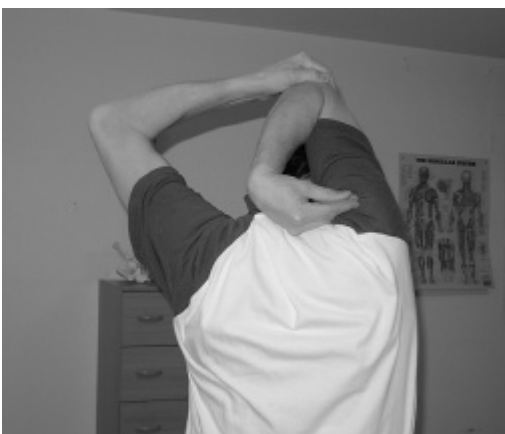
### **3:4 Flexor carpii.**

Handledens och fingrarnas böjare. Sitter från armbågens framsida och ner till handledens framsida. Stretchas genom att man sätter handen med handflatan ner mot ett bord med fingrarna rakt bakåt. Tryck ner handflatan samtidigt som du rör dig bakåt. Skall kännas på underarmens framsida. Problem med denna muskel kan ge smärtor i handlederna samt s.k. golfarmbåge.



### **3:5 Opponens pollicis.**

Tummens inåtförande muskel. Sitter på handflatssidan av tumdelen i handen. Muskeln för tummen in mot handflatan. Stretchas genom att man vrider handen maximalt utåt och fattar tag om tummen med den andra handen från handens baksida och sträcker tummen bakåt. Skall kännas där jag beskrev att muskeln sitter. Om det smärta i tumleden skall övningen avslutas omgående. Det kan finnas förslitningsskador i leden då, vilket kan leda till värk efter stretching. Problem med denna muskel kan ge smärtor i tummens grundled.



### **3:6 Triceps brachii.**

Armbågssträckaren. Går dels från skulderbladet samt från överarmen ner till armbågens spets. Stretchas genom att man för armbågen rakt uppåt och tar tag om armbågen med motsatta handen. Drag armen inåt bakom huvudet samtidigt som du för handen så nära axelleden som möjligt. Skall kännas på överarmens baksida. (Liknar 'Teres major'). Problem med denna muskel kan ge smärtor i armbågsspetsen där den fäster in.