



**Start med strakt krop og strakte arme. Sænk dig derefter ned mod gulvet og stræk armene igen. Hold kroppen ret gennem hele øvelsen.**

Armstrækning er en god øvelse for bryst, triceps og kropsstammen. Der er mange variationer og meninger omkring armstrækninger. Her er vores anbefalinger.



**Hold kroppen strakt.** Kroppen skal være strakt og fungere som en enhed, hvor den eneste bevægelse foregår i armene. Hvis du er i tvivl om kroppen er helt strakt, kan du få en makker til at lægge et kosteskift på ryggen af dig. Det skal være en lige linje fra hoved til hæl.

Hænderne placeres i gulvet ud for brystbenet og skuldrene er sænkede. Vi anbefaler at du bruger den afstand mellem hænderne, som du ville bruge, hvis du skulle skubbe noget.



**Respektér skuldrenes bevægelighed.** Inden du begynder armstrækninger, kan det være en god ide at tjekke, hvor bevægelig du er i skulderleddet. De fleste ville kunne få brystet og næsen tæt på gulvet samtidig.

**Arbejd i fuldt bevægeudslag.** Sørg for at komme så tæt på gulvet som muligt, og stræk armene helt, når du går op igen. Skulderbladene skal arbejde på siden af brystkassen, og ved at gå helt op aktiverer du musklerne, der er ansvarlige for at holde skulderbladet inde også aktiveres.

**Variationer - bredt eller smalt?** Om du laver armstrækninger med bred eller smal fatninger er et spørgsmål om variation. Når du strækker armene arbejder triceps kun over albueleddet, og derfor er forskellen primært hvor meget triceps tvinges til at arbejde. Dit bevægeudslag er noget længere, når du har en smal fatning end en bred fatning, og det er formentlig derfor man tydeligt kan mærke en forskel mellem hvor træt man bliver i triceps og brystmusklen med de forskellige udgangspunkter.

kropsvægt  
pectoralis major  
styrketræning  
triceps brachii  
vandret-skub  
Bryst  
overkrop

