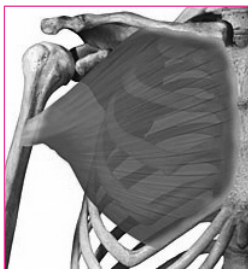


TEJPNINGAR ÖVRE EXTREMITETERNA



STORA BRÖSTMUSKELN – M. PECTORALIS MAJOR

Vanliga skador: Översträckningar (kort muskulatur).

Ursprung: Nyckelben (Clavicula), bröstben (Sternum) och revben (Costa).

Fäste: Överarmsbenet (Humerus).

Funktion: För armen neråt (flexion i axelleden), inåt (adduktion i axelleden) och vriden inåt (medial rotation i axelleden).

Antagonister (muskler med motsatt funktion): Axelmuskeln (M. Deltoideus), breda ryggmuskeln (M. Latissimus Dorsi), muskeln under skulderbladsåsen (M. Infraspinatus), rotatorkuffen (Rotator Cuff), rutmuskeln (M. Rhomboideus), stora runda muskeln (M. Teres Major), trehövdade överarmsmuskeln (M. Triceps Brachii).

Synergister (assisterande muskler): Lilla bröstmuskeln (M. Pectoralis Minor), axelmuskeln (M. Deltoideus), rotatorkuffen (Rotator Cuff), tvåhövdade överarmsmuskeln (M. Biceps Brachii).

Applicera i muskelns stretchläge med tre stycken I-tejp med 5 cm bredd och *måttlig* till *god* stretch, använd muskelteknik.

