

WRIST CURL

Du træner: Håndled og underarme.

Sådan gør du:

Sid let foroverbøjet med underarmene på bænken og afstand imellem lårene. Hold hænderne, så de er fri af bænkens yderkant. Hold en vægtstang med en håndsbreddes afstand imellem hænderne. Pres overkroppen lidt fremad, så skulderen er lige over albuerne, som er bøjet ca. 90 grader. Hold underarmene stille og sænk hænderne nedad, så langt du kan, til håndleddet er maximalt nedadbøjet. Træk langsomt vægten op igen, ved at bøje i håndleddet, så højt op som muligt, uden at underarmene løfter sig fra bænken. Udføres i langsomt tempo.



Bonus Tips: For at opnå fuld effekt af øvelsen og få en maximal bøjning i håndleddet, er det vigtigt, at både albuer og underarme bliver liggende på bænken under hele bevægelsen.

For større udbytte kan du lade vægten rulle helt ud i de yderste fingerled og så først knytte hånden og derefter løfte håndleddet, når du er på vej op.



Kilde: fitnews

Personlig Træner Lisette Christiansen

Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk