

Stretcha underarm

Övning 1 – Flexorer

Vrid den tøjande armens hand inåt så tummen pekar neråt.

Knäpp händerna med den tøjande armens hand under. Sträck armbågen på den tøjande armen och dra handen upp mot den raka armbågen.



Övning 2 – Extensorer

Håll den tøjande armen rak i armbågen. Greppa runt den tøjande armens fingrar och dra fingrarna upp mot armbågen.

