

Øvelse 1A: Albuebøjninger (underhånd)

Tag en håndvægt i hver hånd. Stil dig med en afstand på en fods længde mellem fødderne og bøj let i knæene, så belastningen på lænden reduceres.

Hold armene ned langs siden med håndfladerne rettet fremad, dvs. med underhåndsfatning. Bøj den ene arm, således at hånden svinges op til skulderen.

Fra denne stilling strækkes armen igen, således at hånden svinges mod bundstillingen. Den anden arm bøjes samtidig hermed, således at hånden føres op til skulderen. Armene skal altså bevæges samtidig men asymmetrisk.

Under hele øvelsen skal overkroppen holdes oprejst og mest muligt i ro, og overarmene holdes ned langs siden af kroppen. Stil dig eventuelt op af en væg eller ribbe.

Øvelse 1B: Albuebøjninger (overhånd)

Som 1A, blot startes med håndfladerne rettet bagud, dvs. med overhåndsfatning.

Lav øvelse 1A i den første serie i dit styrketræningsprogram og 1B i den anden serie, og skift så fremdeles.

