

Krachttraining voor pols en onderarm



Met een gewicht, 1,5 kg, een stuk touw \pm 1,5 m. en een stok van ongeveer 35 cm. Armen gestrekt recht vooruit houden, daarna m.b.v. de stok en het touw het gewicht omhoog draaien! Omlaag ook draaiend. Ongeveer 5 minuten om de dag uitvoeren. Langzaam opvoeren naar 10 minuten per dag.