

# 11 FLEXBAR TENNISALBUE



1. Tag med hænderne modsat greb på flexbaren, mens du holder den tæt til kroppen.

2. Fokuser på den hånd der er nederst, og som har håndfladen ind mod kroppen (træningshånd).

3. Stræk nu armen ud samtidig med, at du løfter træningshånden.

4. Sænk nu træningshånden langsomt og gentag øvelsen forfra.



Hvis du har en tennisalbue, har du ondt på forsiden af underarmen og på ydersiden af albuen. Denne og øvelse 9 træner disse muskler.