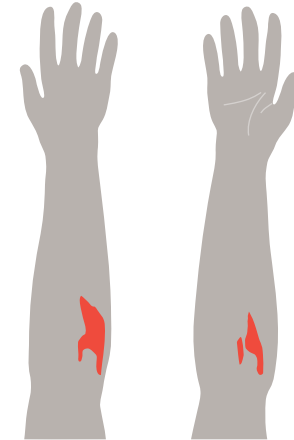


13 FLEXBAR SUR



1. Grib om flexbaren med håndfladerne nedad.

2. Hold albuerne tæt ved kroppen hele tiden.

3. Bøj flexbaren nedad, så du tegner en sur mund.

Øvelse 13 og 14 er gode til at styrke de muskler, der drejer din underarm. Hvis du er øm, når du drejer hånden indad, er denne øvelse god.