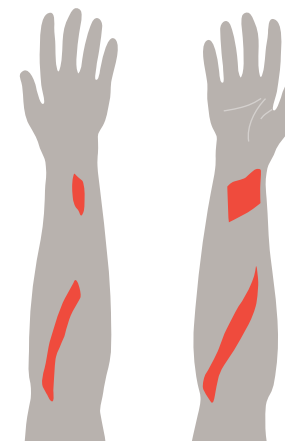


14 FLEXBAR GLAD



1. Grib om flexbaren med håndfladerne opad.

2. Hold albuerne tæt ved kroppen hele tiden.

3. Bøj flexbaren opad, så du tegner en glad mund.

Hvis du er øm, når du drejer hånden udad, er denne øvelse god.