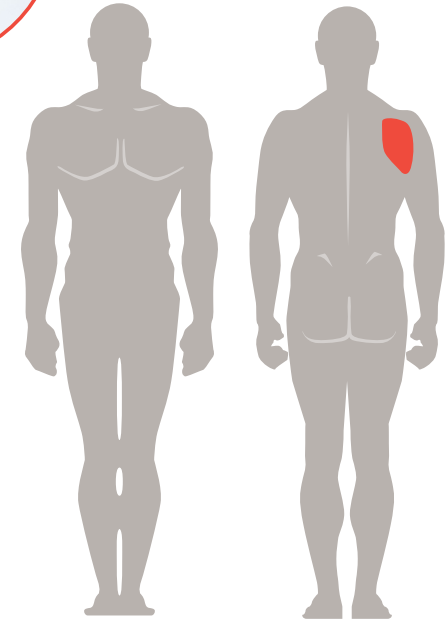
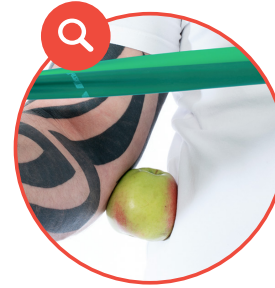


8 UDAD-DREJNING NEDE



1. Sæt elastikkens ende fast i noget solidt.

2. Rotér armen udad mens du hele tiden holder albuen en knytnæves bredde fra kroppen.

3. Hold albuen bøjet hele tiden. Overarmen skal holdes stille.

Pas på at du ikke drejer i overkroppen eller bruger hele armen til bevægelsen. Det er alene underarmen, der bevæges.