

9 HÅNDELSVIP TENNISALBUE



1. Tag fat i elastikken og tråd på den med foden, så den er strakt ud.

2. Lad armen hvile på benet, så håndleddet er lige over knæet.

3. Vip hånden op og ned, dog uden at gå helt ned i bunden.

Øvelserne 9-14 styrker dine underarme.