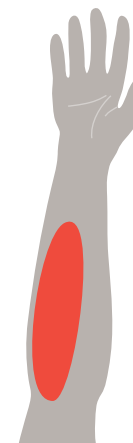


# 10 HÅNDELSVIP GOLFBALBUE



**1.** Sæt elastikkens ene ende fast i noget solidt til samme side som den arm, du træner.

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

**3.** Vip hånden fra side til side.

Hvis du har en golfalbue, har du ondt på indersiden af albuen og indersiden af underarmen. Denne og øvelse 12 træner disse muskler.