

Wrist Roller

Training der Unterarmmuskulatur



i Schwierigkeit
Leicht bis Mittel

🏋️ Equipment
Wrist Roller

🔄 Beanspruchte Muskeln
Arme: Handbeuger
Arme: Armbeuger
Arme: Handstrecker

Ausführung der Wrist Roller Übung

Körperhaltung & Bewegungsablauf

Körperhaltung

Stehe aufrecht mit schulterbreit auseinanderstehenden Füßen. Halte die Schultern entspannt und den Rücken gerade. Strecke die Arme vor dir aus und halte den Wrist Roller mit beiden Händen. Eine stabile, gerade Körperhaltung ist entscheidend für die Effektivität der Übung und zur Vermeidung von Verletzungen.

Bewegungsablauf

Greife den Wrist Roller fest mit beiden Händen. Rolle das Gewicht durch langsame Drehung der Handgelenke nach oben. Halte das Gewicht oben für einen Moment und senke es dann kontrolliert wieder ab. Wiederhole diesen Bewegungsablauf für 5-15 Wiederholungen, um die Unterarmmuskulatur effektiv zu trainieren.

