WRIST ROLLER

Mit dem Wrist Roller, auch Unterarmroller genannt, rollst du eine hängende Last über einen Griff mit Seil oder Band kontrolliert auf und wieder ab. Kleine abwechselnde Handgelenksbewegungen belasten Handbeuger und Handstrecker, während die Finger den Griff sichern.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Handbeuger, Handstrecker	–	Anfänger	Isolationsübung



1 STARTPOSITION

Du hältst den Roller mit beiden Händen vor dem Körper, die Last hängt unten.

2 AUFROLLEN

Dreh die Hände abwechselnd und wickel das Seil Stück für Stück auf.

3 OBEN STOPPEN

Bevor die Last den Griff erreicht, stoppst du und rollst sie kontrolliert ab.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Kontrolliere Griff, Seil oder Band, Befestigung und Gewichtsaufnahme und befestige die Zusatzlast sicher.
2. Stell dich fest hin und schaff unter der hängenden Last ausreichend freien Weg.
3. Fass den Griff mit beiden Händen und halte die Arme auf einer Höhe, die du ohne deutliches Schulterausweichen kontrollieren kannst.
4. Dreh die Hände in kleinen abwechselnden Bewegungen und wickel das Seil Stück für Stück auf.
5. Beende das Aufrollen, bevor das Gewicht gegen Griff, Hände oder Befestigung gezogen wird.

WICHTIGE TIPPS

- Aufrollen und Abrollen gehören zusammen
- Beide Wickelrichtungen einbauen
- Freien Lastweg sicherstellen

HÄUFIGE FEHLER

- Last ist zu schwer
- Arme oder Oberkörper pumpen mit
- Gewicht fällt beim Abrollen