

Uitleg van de Dumbbell Curl:

Ga zitten of staan en neem in elke hand een dumbbell met je polsen naar voren. Houd je ellebogen op een vaste positie naast je lichaam. Adem in en beweeg de dumbbell omhoog waarbij je de ellebogen op dezelfde positie houdt. Span je biceps goed aan als de gewichten halverwege zijn.

