

# Bliv en bedre pistolskytte – Styrk dine arme

For de af os, der ikke er født med smedearme, så kan en ganske lille indsats, øge dine resultater som pistolskytte.

## Styrk dine arme:

- Styrk musklerne i din underarm
- Styrk musklerne i din overarm og skulder.

## Underarme:

Brug en Kessler håndtræner, der effektivt styrker dine underarmsmuskler.

Mens du ligger og ser Paradise Hotel, kører du 4x 20 gentagelser igennem for hver hånd dagligt, med lidt pause imellem. Og jo stærkere du bliver, jo større belastning sætter du på træningen. Kesslers håndtræner går fra 10 – 50 kg, så det rækker for de fleste af os.



## Overarme og skuldre:

Brug 2 min hver morgen – gør øvelserne så korte, at du ingen undskyldning har for ikke at gøre det.

Brug et sæt håndvægte på 4-6-8 kg og lav hver morgen 15 gentagelser for styrkelse af skulder og overarmsmusklerne i 4 forskellige øvelser.

Resultatet bliver, at du får større kraftoverskud, får færre rystelser under sigte og kan holde koncentrationen længere og bedre.

