

A muscular man and a fit woman are shown from the waist up, performing bicep curls with dumbbells. The man is on the left, shirtless, showing his well-defined muscles. The woman is on the right, wearing a black sports bra and leggings. They are both looking down at their arms. The background is dark and textured.

Täydentävät lihasvoimatestit:

Olkavarren loitonnuks

Kyynärnivelen koukistus ja ojennus

Ranteen taivutus kämmenselän ja kämmenpuolen suuntaan (ojennus = ekstensio = dorsaalifleksio ja koukistus = fleksio = palmaarifleksio)

Sormien ojennus ja koukistus

Sormien loitonnuks ja lähennys (saksiliike), peukalon opposio (pinsettiote)

Lonkan koukistus (fleksio)

Polven ojennus ja koukistus (ekstensio ja fleksio)

Nilkan koukistus ja ojennus (fleksio ja ekstensio)

Nilkan sisään- ja uloskierto (inversio ja eversio)