**Izolované extenze zápěstí - ( natažení )**

Cvičí se buď s velkou nebo jednoruční činkou. Základní poloha je v kleku nebo sedu. Rozsah polohy má být**maximální.**Zátěže se volí uvážlivě, tyto svaly se snadno přetíží. Jednoručky mají  výhodu, že druhá ruka dopomáhá při dokončování pohybu a zároveň jednoručky umožňují větší volnost pohybu.

**Izolované flexe zápěstí - ( ohnutí )**

 Jako u předešlého cviku, pouze síla ohybačů je větší, a proto si zde můžeme dovolit větší zátěže.