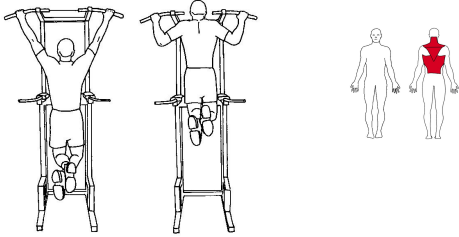


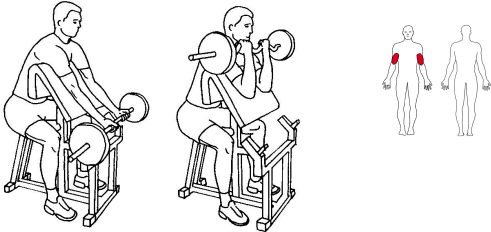
Bygg større overamer med dette biceps-fokuserte treningsprogrammet.



**1. Cybex: Chin Up 1**

Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen.

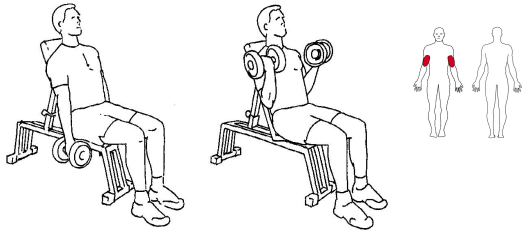
**Sett: 4 , Reps: 8 , Pause: 1 min 0 sek**



**2. Scott curl**

Sitt litt foroverbøyd med armene hvilende på benkputen. Løft stangen opp mot haken slik at du til sist har maksimal bøy i albue. Senk rolig tilbake.

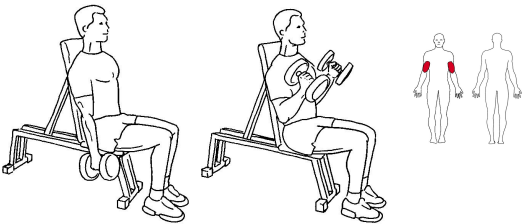
**Sett: 4 , Reps: 12 , Pause: 1 min 0 sek**



**3. 3A. Sittende hantelcurl**

Sitt med hantlene ned langs siden. Bøy i albue og press helt opp samtidig som du dreier hantlene utover. Senk rolig tilbake.

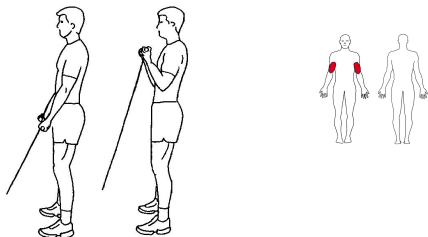
**Sett: 4 , Reps: 12 , Pause: 30 sek**



**4. 3B. Sittende hammer curl**

Sitt med hantlene ned langs siden og la håndflatene vende inn mot lårene. Bøy i albue og press helt opp uten å dreie underarmene. Senk rolig tilbake.

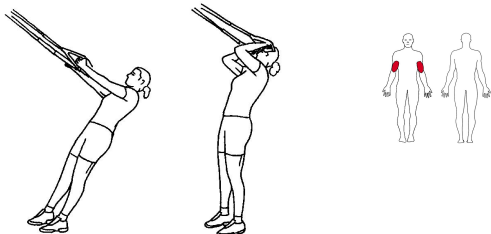
**Sett: 4 , Reps: 12 , Pause: 1 min 0 sek**



**5. 4A. Stående bicepscurl m/kabel**

Stå med rett rygg og et godt grep om stangen. Bøy i albue og løft stangen opp mot brystet. Senk stangen helt tilbake før neste repetisjon. Hold albue mest mulig i ro under øvelsen.

**Sett: 4 , Reps: 15 , Pause: 30 sek**



**6. 4B. TRX Biceps Curl**

Stå på gulvet med hender i TRX, håndflatene opp. Len deg tilbake til armene er rette. Bøy albuen og trekk kroppen opp til hendene kommer opp til hver sin side av hodet. Albue skal peke rett framover under hele øvelsen.

**Sett: 4 , Reps: 15 , Pause: 1 min 0 sek**

