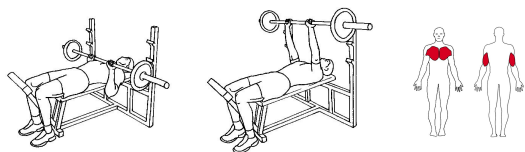
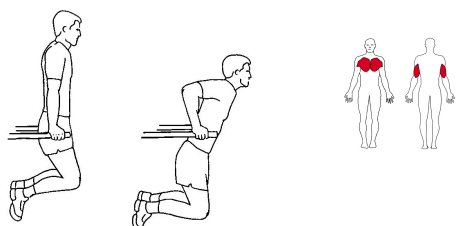


Under gir vi deg fire gode øvelser for deg som ønsker å trene triceps på jakten etter større og sterkere overarmer:



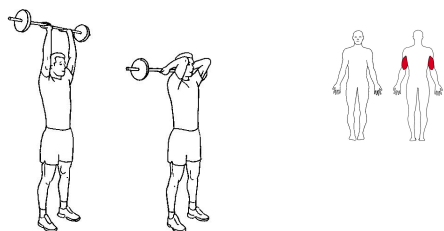
1. Benkpress smalt grep

Ligg med føttene i gulvet, ta et grep som er smalere enn skulderbredden og hold stangen på strake armer over brystet. Senk den rolig mot brystet, med armene tett på kroppen og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet.



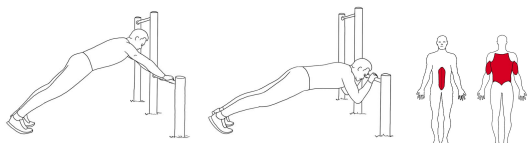
2. Dips

La kroppsvekten henge på strake armer. Sørg for å ha senkede skuldre. Bøy i knærne og senk overkroppen rolig ned til overarmene er omtrent horisontale. Press opp igjen.



3. Stående triceps press

Stå med en stang hevet over hodet. Bøy i albue slik at stangen senkes bak hodet. Press derfra tilbake til startstillingen.



4. Triceps press med kroppsvekt

Støtt deg med begge hender på stangen. Senk deg rolig ned ved å kun bøye i albue. Skyv deg deretter opp igjen.

