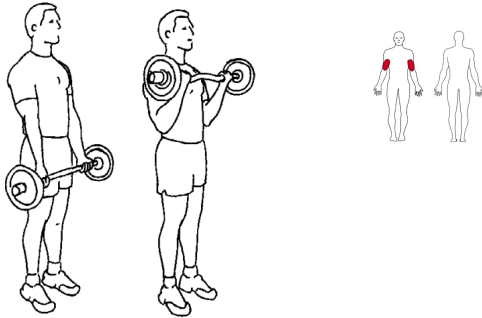


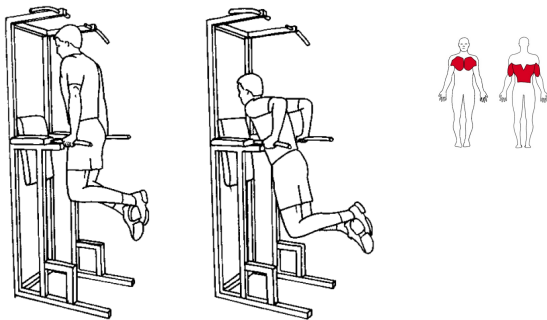
Armer



1. Stående bicepscurl m/stang

Velg over- eller undertak. Stå med stangen hengende foran deg, bøy i albue og løft stangen helt opp mot brystet før du senker den rolig tilbake.

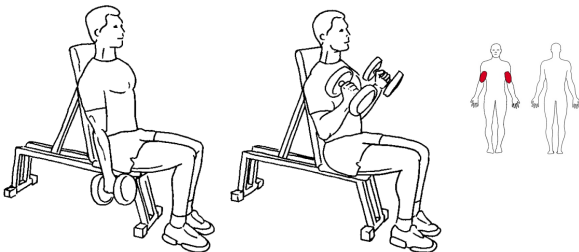
Sett: 5 , Repetisjoner: 8-12



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.

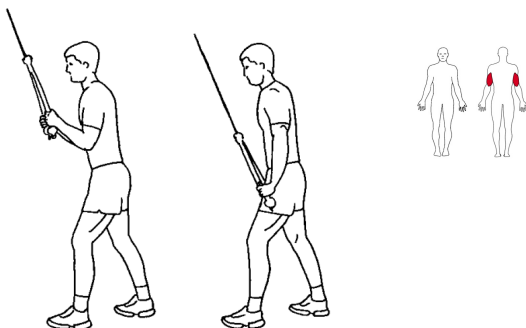
Sett: 5 , Repetisjoner: 8-12



3. 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: 5 , Repetisjoner: 8-12



4. Stående triceps press m/kabel

Ta et godt grep om tauet, hold albue inne mot kroppen. Press ned slik at armene strekkes helt.

Sett: 5 , Repetisjoner: 8-12

