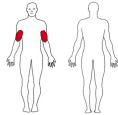
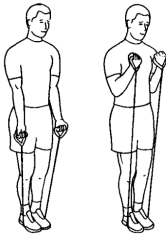


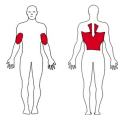
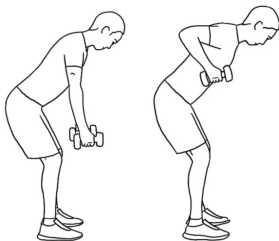
1. Stående bicepscurl m/hantler

Stå med hantlene hengende ned langs siden. Bøy i albuen og løft hantlene helt opp samtidig som du dreier de utover. Senk rolig tilbake.



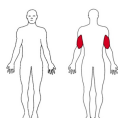
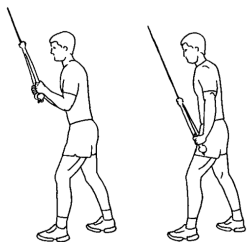
2. Stående bicepscurl m/strikk

Fest midten av strikken under føttene og stå med et håndtak i hver hånd. Hold albuen i ro og trekk håndtakene opp mot skuldrene. Senk langsomt tilbake.



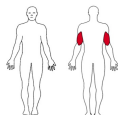
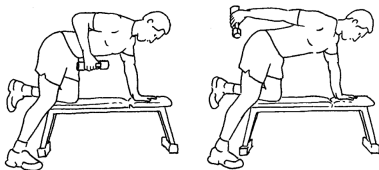
3. Stående roing m/hantler

Ha en hantel i hver hånd og stå med skulderbreddes avstand mellom bena. Len deg fremover og la armene henge ned mot bakken. Trekk hantlene opp mot magen/nedre del av brystet, trekk skulderbladene godt sammen og senk rolig ned igjen.



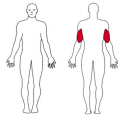
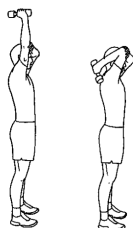
4. Stående triceps press m/kabel

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



5. Kne- og håndstøttende triceps press

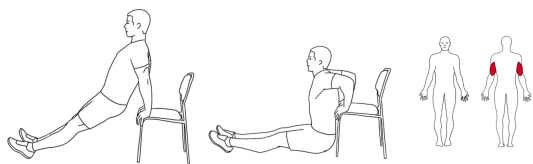
Stå med god støtte på arm og ben og hold den aktive armen langs siden av overkroppen. Armen er bøyd i albuen og hantlen henger rett ned. Herfra strekkes maksimalt i albuen, før du senker tilbake og gjentar.



6. Stående enarms triceps press 3

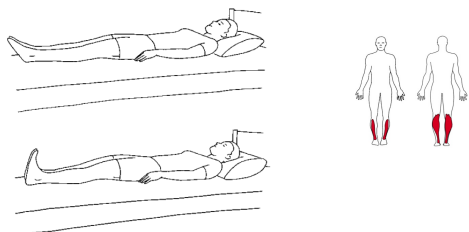
Stå med den ene armen hevet over hodet, mens den andre støtter i albuen. Bøy i den aktive arm og senk hantlen ned bak hodet. Press tilbake til startstillingen. Bytt arm.





7. Dips på stol

Støtt deg mot stolsetet med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.



8. Ankelbøy- og strekk

Ligg på ryggen med strake ben så du når ned til fotenden. Press føttene mot fotenden så hardt du kan, hold noen sekunder. Deretter bøyer du føttene opp mot leggen og holder noen sekunder.

