* Biceps brachii
* Triceps brachii



Kezdő pozíció

Üljön fel az edzőgépre majd helyezze alkarját a szivacsokra és fogja meg a foganytyúkat.

Vég pozíció

Hajlítsa be karjait felfelé majd tartsa ebben a helyzetben rövid ideig aztán engedje le kezdő pozícióba. Gyakorlat közben fektesse karjait a szivacsokon.