* Pectoralis major
* Triceps brachii
* Deltoid



Kezdő pozíció

Üljön egyenes háttal az edzőgépre majd helyezze alkarját a megfelelő pozícióba és fogja meg a foganytyúkat.

Vég pozíció

Lassan közelítse a két foganytyút egymáshoz majd tartsa egy kis ideig ebben a pozícióban, majd menjen vissza kiindulási pozícióba. Hátát a gyakorlat alatt nyomja a háttámlának.