* Deltoid
* Triceps brachii
* Biceps brachii



Kezdő pozíció.

Egyenes háttal üljön le az edzőgépre majd helyezze a lábait a földre és fogja meg a foganytyúkat.

Vég pozíció

Nyújtsa ki a karjait amennyire tudja és tartsa egy kis ideig ebben a helyzetben majd menjen vissza kiindulási pozícióba. Tartsa hátát egyenesen a gyakorlat közben.