

ÖVNING 3. Dubbel bicepscurl med hantlar**Muskler som tränas**

Främst armböjarmuskulaturen.

**Utförande**

- 1.** Utgångsposition: Stå axelbrett med armarna sträckta neråt. Håll en hantel i vardera handen med handflatorna vända framåt. Stå med rak rygg och håll huvudet rakt.
- 2.** Håll armbågarna stilla och böj långsamt armarna i armbågslederna på 1, 2, 3. Ta en liten paus på 4 och sänk armarna till utgångspositionen på 5, 6, 7, 8. Håll handlederna raka genom hela rörelsen. Utför 8–12 rörelser. Vila 1 minut och upprepa eventuellt setet.



Varianter

I stället för hantlar kan du använda ett gummiband som träningsmotstånd.

