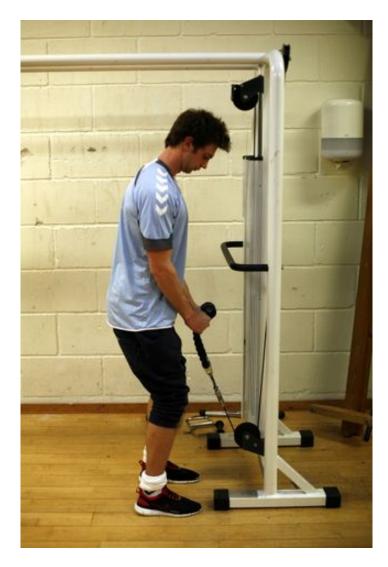
## Biceps, kabeltræk







Stå i god balance og tag fat i håndtaget. Start med strakte arme og bøj dem maksimalt. Sørg for at kroppen ikke hjælper til, men kun armene laver arbejdet.



