



# Armstrækning, benene hævet

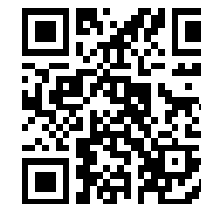
Placer fødderne på en bænk i en højde så din krop er vandret når du har strakte arme med hænderne i gulvet. Sænk dig derefter ned til gulvet og op igen. Hold kroppen helt strakt gennem hele øvelsen.



kropsvægt  
pectoralis major  
styrketræning  
triceps brachii  
vandret-skub  
overkrop



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



**motionsplan** 

<http://www.motionsplan.dk/node/109>