



Dips med bænk

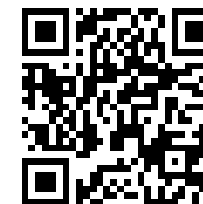
En tricepsøvelse, hvor kropsvægten bruges som belastning.



bænk
deltoideus
kropsvægt
pectoralis
triceps



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/163>