



Bænkpres

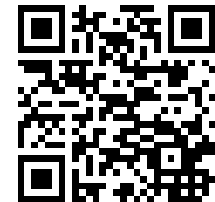
Liggende på en bænk og skub vandret.



bryst
pectoralis major
pectoralis major
stang
vandret-skub
vægtskive
vægtstang



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/17>