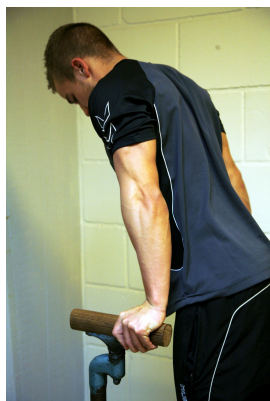




Dips

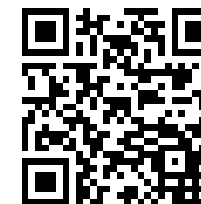
Spring op i stativet. Sænk dig til overarmen cirka er vandret og pres dig op igen.



pectoralis major
stativ
styrketræning
triceps brachii
lodret skub
Bryst
arme
overkrop



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/18>