



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

Sæt hænderne på dipstativet. Støt på strakte arme. Hold igen, mens du sænker dig ned. Det er en god ide at tjekke din bevægelighed, inden du starter øvelsen. I øvelsen skal du ikke gå længere ned end din bevægelighed tillader uden vægtbelastning. Stem dig derefter op indtil armene er strakte.

Hvis du varierer hældningen i kroppen lidt, opdager du sikkert at du kan flytte fokus lidt rundt på hvilke muskler der rammes mest.

pectoralis major
stativ
styrketræning
triceps brachii
lodret skub
Bryst
arme
overkrop

