

Triceps liggende



Liggende på en bænk og sænk armene bag hovedet til vandret.

Liggende udstrakt på en flad bænk med en håndvægt i begge hænder. Strakte arme. Sænk armene bag hovedet til vandret og løft tilbage til udgangspositionen.



håndvægt
lodret-træk
triceps

