



Bænkpres, incline

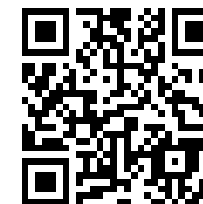
Liggende på en skrå bæk bruger du enten håndvægte eller en vægtstang. Bevægelsen starter med strakte arme og vægten føres ned indtil albuerne er omkring 90 grader. Tilbage til udgangspunktet.



håndvægte
pectoralis major
styrketræning
triceps brachii
vægtstang
vandret-skub
Bryst
overkrop



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/34>