

# ØVELSE: STYRK ARME OG BRYST

## Beskrivelse

- ♥ Stå foran en bænk og sæt hænderne på bænken enten med et smalt eller bredt greb.
- ♥ Spænd dit muskelkorset og før kroppen ned mod bænken i roligt tempo.
- ♥ Før kroppen i roligt tempo tilbage til udgangsposition.

## Variation

Ved et smalt greb trænes særligt bagside af overarme og med bredt greb trænes særligt bryst og forside af overarme.

## Egne noter

---

---

---

---

---

