

Øvelse 10: Træk bænk

Læg dig på bænken, således at din hage lige netop hviler på kanten af denne.

Tag fat om vægtstangen med hænderne i en afstand, som er ca. to håndsbreder større end din skulderbredde.

Løft vægtstangen af holderen og før den til en position lodret under dine skuldre. Fra denne position føres vægtstangen lodret op og ned, uden at du løfter overkrop eller hage fra bænken.

