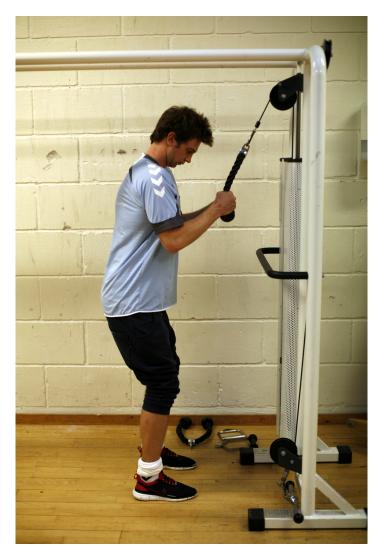
Triceps, kabeltræk







Stil dig i god balance. Tag fat i håndtaget med bøjede arme. Derfra presser du håndtaget ned mod gulvet indtil armene er strakte. Kontrolleret tilbage til udgangspunktet.



