

Brutalbenk:

Flere måter å trene denne på om du ikke har en brutalbenk tilgjengelig.

- 1) Du kan benytte en makker



- 2) Du kan benytte en Turnkasse/bukk



(Kilde: gyldendal.no)

- 3) Det vil også hjelpe å trene vanlige sit-ups med bein festet