



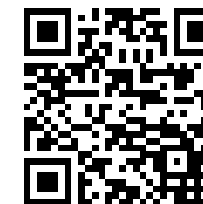
Dødløft, sumo med makker

Parvis. Den arbejdende står op. Den anden står i armstrækningsstand. Den anden holder vedkommendes ben i sine hænder mellem sine egne ben og laver sumo dødløft.

hoftedomineret
makkerøvelse



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/120>