

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.

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

