



Dødløft, sumo

Stå med bredstående og tærne pegende lidt udad. Tag fat i stangen mellem dine ben. Rejs dig op ved at rette knæene og hoften ud og sænk stangen igen.



hoftedomineret
vægtstang



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/40>