

Dødløft, sumo

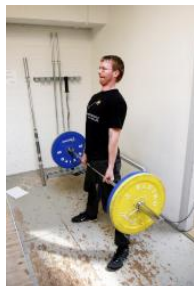


BY-SA



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.

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. Knæene er lavere end hofterne, som er lavere end skuldrene.



hoftedomineret
vægtstang

