



Dødløft, et ben

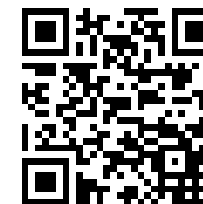
Stå med en håndvægt i hver hånd. Mens du balancerer på et ben, læner du dig forover samtidig med at det andet ben føres bagud, indtil du står i et T. Rejs dig igen.



håndvægt
håndvægt
hoftedomineret
hoftedomineret



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/42>