



Dødløft

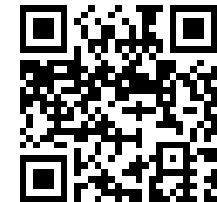
Stangen er placeret på gulvet. Tag fat i stangen med hænderne i skulderbredde. Rejs dig ved at skyde hoften frem, mens stangen bare hænger i armene.



ben
gluteus maximus
hasemusklene
styrketræning
vægtstang
hoftedomineret
multiled



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/55>