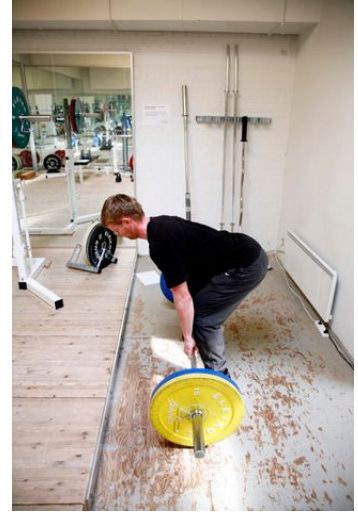


Dødløft, stivbenet



Grib stangen fra gulvet med cirka skulderafstand mellem hænderne. Stå med benene i skulderbredde. Med så strakte ben som muligt, hæver du stangen, mens du sørger for at ryggen er ret. Sæt vægten på jorden langsomt og stadig med så strakte ben som muligt.