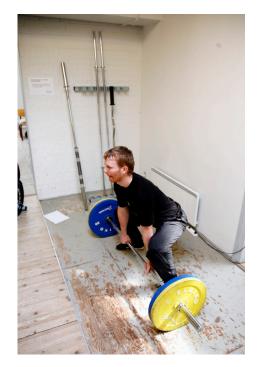
Dødløft, sumo









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



