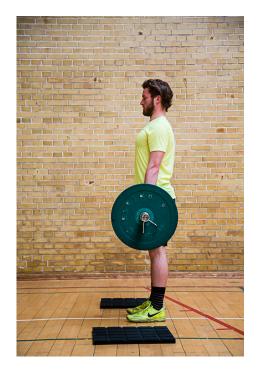
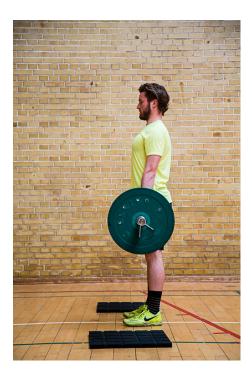
Dødløft, Romanian









Løftet starter oprejst hvor du holder stangen med cirka skulderafstand mellem hænderne. Stå med benene i skulderbredde. Sænk stangen mod gulvet med så strakte ben som muligt og mens du holder ryggen ret. Når du ikke kan komme længere uden at kompensere i ryggen, rejser du dig igen.



