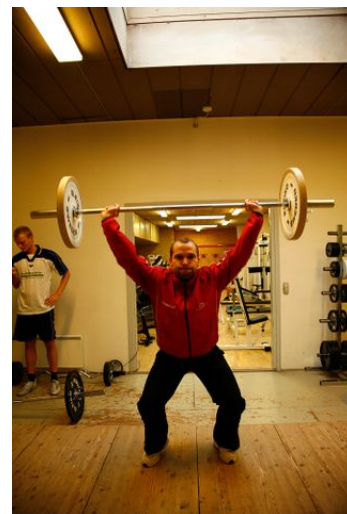


# Træk, råtræk



Vægten skal fra jorden løftes eksplosivt op, så man med en let knæbøjning kan gribe den over hovedet.