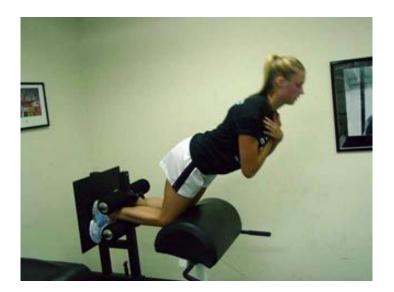
Glute ham raises





Anklerne placeres mellem de små puder, og det nederste af lårene mod den store pude.



