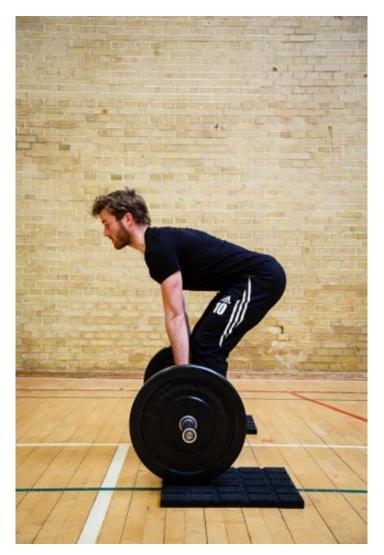
Dødløft







Stangen er placeret på gulvet. Tag fat i stangen med hænderne i skulderbredde. Rejs dig ved at skyde hoften frem, mens stangen bare hænger i armene.



