

Soulevé turc



- Allongé sur le dos, un bras tendu au-dessus de la tête, tenez un haltère ou un kettlebell.
 - Amorcez le mouvement en pliant la jambe du même côté que le poids tout en poussant le sol avec la main opposée.
 - Gardez le bras pointé vers le haut en contractant le tronc et en poussant avec le pied.
 - Ramenez l'autre jambe sous les hanches pour prendre la position debout.
 - Revenez à la position initiale en inversant les mouvements.
 - Refaites les mouvements de l'autre côté au moyen de la jambe et du bras opposés.
- Alternez et effectuez entre 4 et 6 répétitions.