

### **Soulevé de terre style sumo et tirage vertical**

- Debout, pieds à plat au sol et écartés d'une fois et demie à deux fois la largeur des épaules, orteils pointés vers l'extérieur.
- S'accroupir en abaissant les hanches, abaisser les épaules et saisir la barre, prise en pronation, mains écartées d'environ 30 cm, dos droit, torse bombé, épaules légèrement en avant de la barre et tête en position neutre.
- Contracter les abdominaux en veillant à ne pas arrondir le dos.
- Soulever la barre du sol avec vigueur en dépliant les genoux et les hanches et en redressant le torse en position verticale.
- Poursuivre le mouvement en soulevant la barre le long de l'abdomen jusqu'au menton, en gardant les coudes pointés vers l'extérieur.
- Revenir à la position initiale en gardant le contrôle du mouvement, et répéter l'exercice.

