

Côtelette à mi-genoux



Départ: Positionnez-vous sur un genou avec l'autre pied devant. Maintenez le poids dans vos mains devant la hanche de la jambe arrière.

Action: Engagez votre tronc, en gardant votre dos plat et vos hanches en rotation tout en soulevant le poids et en travers de votre corps avec les bras tendus.

Terminer: ramener lentement le poids à la position de départ avec les bras tendus et répéter pour les répétitions. Changer de côté.