

# Turkish getup



BY-SA



Lig på ryggen. Hold en vægt i strakt arm. Herfra skal du rejse dig op, mens du holder vægten over hovedet i strakt arm hele tiden. Læg dig ned igen.

Lig på ryggen ved siden af vægten. Tag fat i vægten med begge hænder og stræk den op foran dig, så du kun holder den i en hånd. Bøj benet i samme side som vægten er løftet i strakt arm. Løft overkroppen med en skrå maverulning over mod modsatte ben, så du kan komme op og støtte på den modsatte arm.



Kryds benet ind bagved det andet ben. Pres hoften op og kig efter vægten. Rejs dig. Læg dig ned igen.

håndvægt  
håndvægt  
helkropsøvelse  
skulder  
helkropsøvelse

