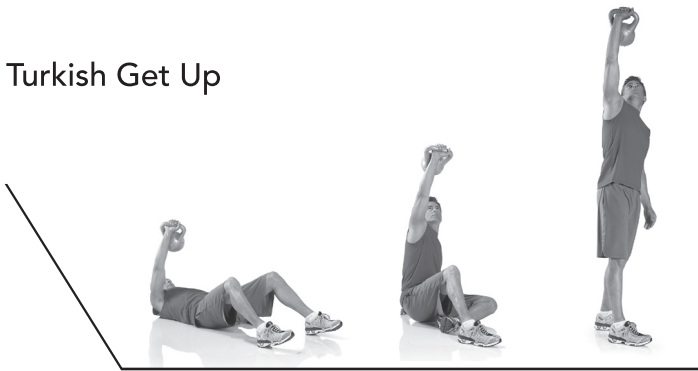


# HERE ARE SOME OF THE EXERCISES YOU CAN DO USING YOUR UNIVERSAL® KETTLEBELLS

Turkish Get Up



Goblet Squat



Kettlebell Clean



Step Forward Lunge



Upright Row



2 Handed Swing



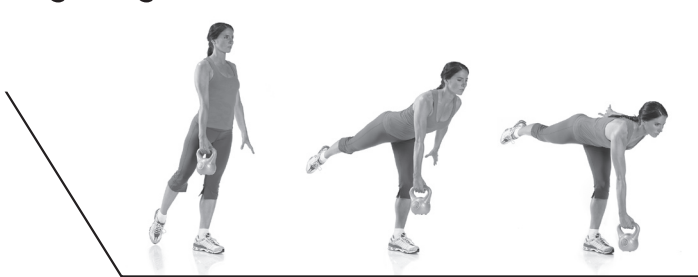
Bent Over Row



Russian Twist



Single Leg Deadlift



Windmill



Kettlebell Snatch



Squat



Many of these exercises can be combined into a kettlebell workout routine.

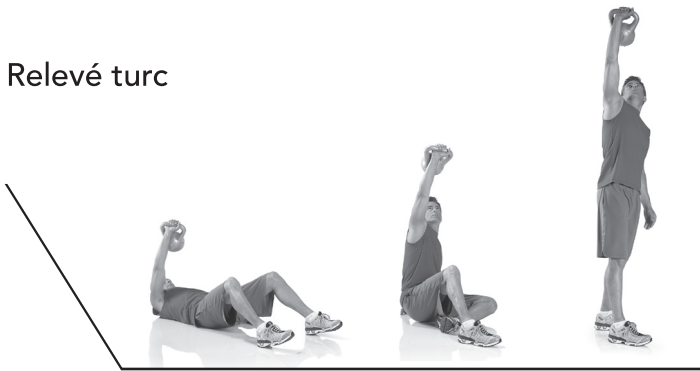
**Routine 1:** Goblet Squat—Step Forward Lunge—2 Handed Swing—Goblet Squat

**Routine 2:** Kettlebell Snatch—Single Leg Deadlift—Bent Over Row—Kettlebell Snatch

**Universal**™

# VOICI QUELQUES EXERCICES QUE VOUS POUVEZ FAIRE À L'AIDE DE VOS KETTLEBELLS UNIVERSAL®

Relevé turc



Squat Gobelet (90 degrés)



Kettlebell mouvement à l'arraché



Fente avant



Tirage vertical



Balancement à 2 bras



Traction à une main/tronc fléchi



Torsion russe



Soulevé de terre jambe tendue



Moulin à vent



Arraché avec Kettlebell



Squat



Plusieurs de ces exercices peuvent être combinés dans une routine d'entraînement avec kettlebell.

**Routine 1:** Squat Gobelet (90degrés) - Fente Avant - Balancement à 2 Bras - Squat Gobelet (90degrés)

**Routine 2:** Arraché avec Kettlebell - Soulevé de Terre Tambe tendue  
Traction à une Main/Tronc Fleche - Arraché avec Kettlebell

**Universal**™