

# MASTER THE TGU

## Motusproject

~ Movement for a greater purpose ~



20 Maggio 2023 – Trieste

Discovery Athletics ASD



# TURKISH GET UP

- È un esercizio per la **mobilità**
- Incrementa la **forza** (in modo dinamico)
- Migliora la **propriocezione**
  
- È un insieme di pattern fondamentali\*\*\* (con sovraccarico)
- È **funzionale per tutto il corpo**

"Un esercizio semplice con una moltitudine di benefici"

# COME?

- disteso, inginocchiato, in piedi
- movimenti di transizione da una posizione all'altra  
(rotolamento, affondo, salita in piedi)
  - La presa (**fonte della forza\***)
- Stabilizza le spalle e il tronco sul bacino\*
  - Mobilizza anche e caviglie (flessione e estensione)
- Incrementa il "**collegamento**" e gli schemi incrociati (**+++ Forza**)

*QUANDO?*

**Prima, dopo e durante**

# LA PROPEDEUTICA

## **SafetyFirst:**

- Controllare lo spazio attorno a noi
- Spotter con piedi veloci, se necessario
- Superficie di allenamento adeguata alla situazione
- **Il peso non passa mai sopra il corpo!**

## **Get up!**

- **Bodyweight**
- **Con la scarpa**
- **Con sovraccarico**

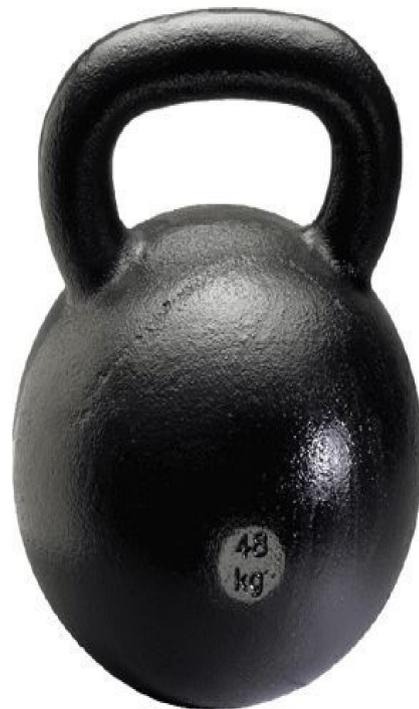
# VARIANTI

- Dumbbell
- Press
- Bottom up
- Parziale
- Camminando
- Con swing, clean, press ecc...
- Doppio kb



**Per controllare la tecnica nell' esecuzione del  
get-up dovete chiedervi:**

*"Sarei in grado di farlo con una ghiria da 48?"*



*GRAZIE DA...*

# Motusproject

~ Movement for a greater purpose ~

Contatti:

Andrea Santini



[www.motusproject.it](http://www.motusproject.it)  
[@motusproject\\_ts](https://twitter.com/motusproject_ts)  
[info@motusproject.it](mailto:info@motusproject.it)

