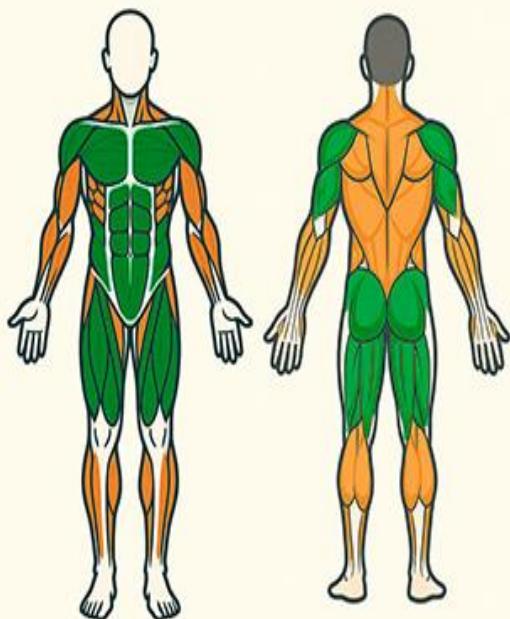


# KETTLBELL TURKISH GET - UP

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, tríceps, pectoral, core, glúteos, isquiotibiales y cuádriceps.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Tumarse en el suelo sujetando el kettlebell con el brazo extendido. Mantener la mirada en el peso y el core firme. Elevar el torso apoyando la mano libre y pasar a una posición sentada. Continuar incorporándose hasta ponerse de pie manteniendo siempre el kettlebell estable sobre la cabeza.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Turkish get-up parcial (solo hasta sentarse).
- 2–3 series × 3–5 repç. por lado.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Turkish get-up completo con kettlebell ligero o moderado.
- 3 series × 3–5 rep. por lado.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Turkish get-up con carga elevada o con pausa controlada en cada transición.
- 3–4 series × 2–4 rep. por lado.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy completo para desarrollar estabilidad del hombro, fuerza total del core y control del cuerpo en múltiples planos. Ideal en programas funcionales, rehabilitación avanzada y como complemento para mejorar coordinación y movilidad.