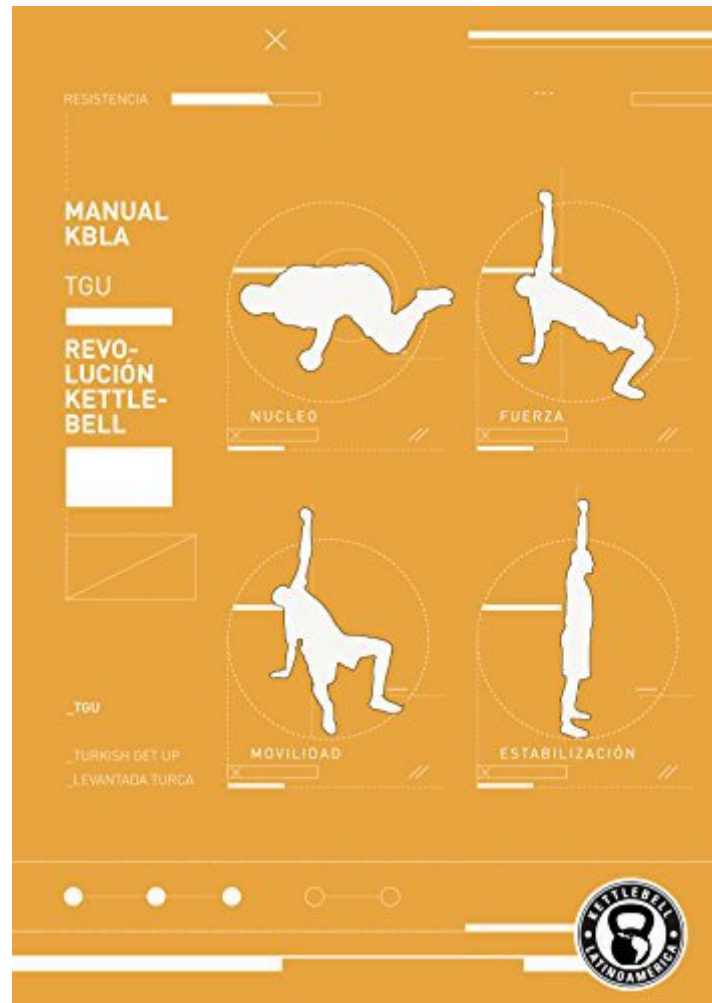


## Manual de Kettlebells 3 – Levantada Turca (TGU)



Fecha de publicación: 28 enero, 2016

Autor: Jeronimo Milo

Idioma: Español

PDF

### MANUAL DE LEVANTADA TURCA (TGU)

“ Eres tan fuerte como tu propio movimiento te lo está permitiendo? ”

Única técnica que estimula la fuerza y el control posicionando la carga en tres planos diferentes. Desarrollando de manera pronunciada el:

- Core
- Estabilidad
- Corrección de asimetrías
- Fuerza útil, fuerza funcional
- Mecánica y corrección corporal

- Coordinación bajo carga

La levantada turca es un ejercicio ampliamente conocido en el mundo de las kettlebells. En principio fue popularizado en la década pasada en Estados Unidos por Steve Maxwell y Pavel Tsatsouline, y luego perfeccionado por diferentes entrenadores como Gray Cook, Mark Cheng y otros kinesiólogos, rehabilitadores y especialistas del entrenamiento funcional.

Fuerza real? Pensaste que eras fuerte? Si, probablemente lo seas o quizás más que cualquier otro pero la pregunta es: ERES TAN FUERTE COMO TU PROPIO MOVIMIENTO TE LO ESTA PERMITIENDO?.

Quizás seas muy fuerte parado, pero no acostado o mientras te incorporas desde el suelo o bajando hacia el suelo. El TGU trabaja sobre todos estos planos y sus transiciones que son los momentos más difíciles de expresar tu máximo potencial.

Su estudio detallado y separado ayuda a encontrar patrones de alineación de movimiento y de fuerza en los que podrías estar fallando y los corrige.

Especial para

- Artistas marciales
- Luchadores
- Deportistas
- Practicantes de Kettlebells
- Levantadores de todo tipo
- Practicantes de CF
- Entrenamiento funcional

NO HAY MEJOR MAESTRO CORRECTOR QUE EL TGU

“ El TGU es un ejercicio autolimitante, también llamados “ Ejercicios Naturalmente Correctos ” , ésta denominación la introduce Gray Cook en su libro Movement, aludiendo a una categoría de ejercicios que requieren de una gran conciencia corporal al ejecutarlos, todo lo opuesto al concepto del ejercicio realizado en una máquina. Los ejercicios auto-limitantes (self-limiting exercises) demandan atención plena del ejecutante, alineación, equilibrio y control, de otra manera sería imposible su realización y ésta es la clave del asunto ” .

“ En cuanto el TGU, resulta un excelente activador

tridimensional del core, recomendado  
nada menos que por el Dr. Stuart McGill ” .

<https://k2s.cc/file/97c028653fc3f/ayqQabZKX.pdf.rar>