

GET



STRONGER

**Pourquoi pratiquer
le Turkish Get-Up
au kettlebell ?**

GET

Si tu cherches un exercice qui combine force, stabilité, coordination, et mobilité, alors le Turkish Get-Up (TGU) au kettlebell est un incontournable. C'est l'un des mouvements les plus complets que tu peux intégrer à ta routine, que tu sois athlète, pratiquant de fitness, ou simplement à la recherche d'un exercice pour améliorer ta santé et ta performance globale.

Qu'est-ce que le Turkish Get-Up ?

Le Turkish Get-Up consiste à se relever complètement du sol, tout en maintenant un kettlebell en équilibre au-dessus de soi. Cet exercice engage une série de mouvements contrôlés, où chaque phase demande une activation musculaire précise et une coordination parfaite.

STRONGER

Les bénéfices du Turkish Get-Up

Renforcement global et stabilité

Le TGU sollicite pratiquement tous les muscles du corps : épaules, abdominaux, dorsaux, hanches, jambes, et bras. En maintenant le kettlebell au-dessus de toi, tu renforces tes stabilisateurs profonds, ce qui aide à prévenir les blessures, surtout aux épaules. Le contrôle constant de la charge développe non seulement la force brute, mais aussi une stabilité dynamique, utile pour toutes les disciplines sportives.

STRONGER

Amélioration de la mobilité

Le Turkish Get-Up est aussi un excellent exercice de mobilité fonctionnelle. Chaque phase du mouvement implique une flexion, une extension ou une rotation, ce qui aide à améliorer la mobilité des hanches, des épaules et de la colonne vertébrale. Ce mouvement favorise un corps plus souple et mobile, capable de bouger efficacement dans tous les plans, ce qui est fondamental non seulement pour la performance athlétique, mais aussi pour prévenir les douleurs et tensions quotidiennes

Amélioration de la coordination et de la proprioception

La nature complexe du TGU, avec ses multiples étapes, demande une coordination parfaite entre les différentes parties du corps. En réalisant ce mouvement, tu améliores ta proprioception (la conscience de ton corps dans l'espace), ce qui est essentiel pour des mouvements athlétiques fluides, que ce soit en sport ou dans la vie de tous les jours.

Pourquoi inclure le Turkish Get-Up dans ta routine ?

Pour la santé :

Stabilité articulaire : Le TGU renforce les articulations, en particulier les épaules, les hanches et les genoux, souvent sujettes aux blessures. En travaillant avec une charge contrôlée, tu construis une base solide pour supporter des mouvements plus explosifs ou plus lourds.

Prévention des blessures : L'activation des muscles stabilisateurs réduit les risques de déséquilibres musculaires et renforce les parties souvent négligées dans les entraînements traditionnels, ce qui contribue à une meilleure protection des articulations.

Posture et mobilité : Le TGU améliore ta posture en renforçant ton tronc et en augmentant la mobilité de tes hanches et épaules. C'est un excellent correcteur pour ceux qui passent beaucoup de temps assis ou qui souffrent de tensions musculaires.

GET

Pour la performance sportive :

Force fonctionnelle : La force que tu développes avec le TGU est transférable à presque tous les sports. En particulier, les sports qui nécessitent des mouvements explosifs, des rotations et de la stabilité, comme le football, les arts martiaux, le crossfit, ou la natation, bénéficieront de cet exercice.

Puissance et explosivité : En activant des chaînes musculaires complexes, le TGU développe la puissance en permettant un meilleur contrôle du corps dans les mouvements rapides et explosifs.

Résistance et endurance : Travailler des mouvements complexes sous charge légère à modérée renforce l'endurance musculaire tout en maintenant un contrôle parfait, augmentant ainsi la capacité à maintenir une performance élevée sur la durée.

STRONGER

Pourquoi le Turkish Get-Up est essentiel pour les combattants ?

Le Turkish Get-Up est un exercice incontournable pour les combattants, qu'il s'agisse de pratiquants d'arts martiaux, de boxe ou de sports de combat en général.

Il offre des bénéfices uniques qui correspondent aux besoins spécifiques des athlètes qui doivent à la fois être puissants, stables, et explosifs tout en étant capables de gérer des situations complexes avec contrôle.

STRONGER

Stabilité et contrôle sous pression

Dans le combat, la capacité à rester stable et équilibré, même en position difficile, est primordiale. Le TGU renforce les muscles stabilisateurs et améliore la proprioception, ce qui permet au combattant de maintenir son équilibre tout en étant en mouvement ou sous pression. Ce contrôle du corps est essentiel pour résister à des tentatives de déséquilibre, des projections ou pour générer de la force à partir de positions inhabituelles.

Force fonctionnelle et mouvements multidimensionnels

Le Turkish Get-Up recrée les schémas de mouvement complexes que l'on retrouve dans les sports de combat. Il mobilise plusieurs plans de mouvement (rotation, flexion, extension) tout en demandant un engagement total du corps. Pour un combattant, cela se traduit par une meilleure capacité à générer de la force dans toutes les directions, ce qui est crucial lors d'une attaque, d'un clinch ou d'une esquive.

Renforcement des épaules et protection contre les blessures

Les combattants sont souvent sujets aux blessures aux épaules, en raison des rotations rapides, des frappes et des chutes. Le Turkish Get-Up renforce la stabilité des épaules, en améliorant à la fois la force et la mobilité des articulations, tout en protégeant contre les blessures. L'exercice renforce également la connexion entre les hanches et les épaules, essentielle pour la génération de puissance lors des coups.

Endurance et explosivité

Le TGU, tout en étant un mouvement lent et contrôlé, sollicite les muscles sur une longue durée, ce qui renforce l'endurance musculaire. Cette endurance est cruciale pour les combattants qui doivent être capables de maintenir un haut niveau de performance tout au long du combat. Par ailleurs, le Turkish Get-Up développe l'explosivité nécessaire pour des mouvements rapides et puissants lors des transitions, comme passer du sol à la position debout en un clin d'œil.

STRONGER

Conclusion

Un Must-Have dans ton entraînement

Le Turkish Get-Up au kettlebell est bien plus qu'un simple exercice de force : c'est une combinaison parfaite de stabilité, mobilité, force fonctionnelle, et coordination.

Que tu cherches à améliorer ta performance sportive, à renforcer ta santé articulaire, ou à prévenir les blessures, intégrer le TGU dans ta routine est un choix intelligent et efficace.

C'est un exercice complet qui te rendra plus fort, plus mobile, et plus résistant dans tous les aspects de ta vie.

Le Turkish Get-Up est un outil indispensable pour tout combattant qui souhaite non seulement améliorer sa puissance fonctionnelle et sa stabilité, mais aussi mieux protéger ses articulations et rester performant tout au long de ses combats.

C'est un mouvement complet qui permet de développer une force utile et transférable directement sur le ring ou dans la cage.