

DEINE FITNESS ÜBUNGEN

No 12 Turkish Get Up

Good to know

Am besten lässt du dir die Übungen während des Trainings von deinem Trainer zeigen. Dann übe selbstständig regelmäßig in folgendem **Rhythmus**:

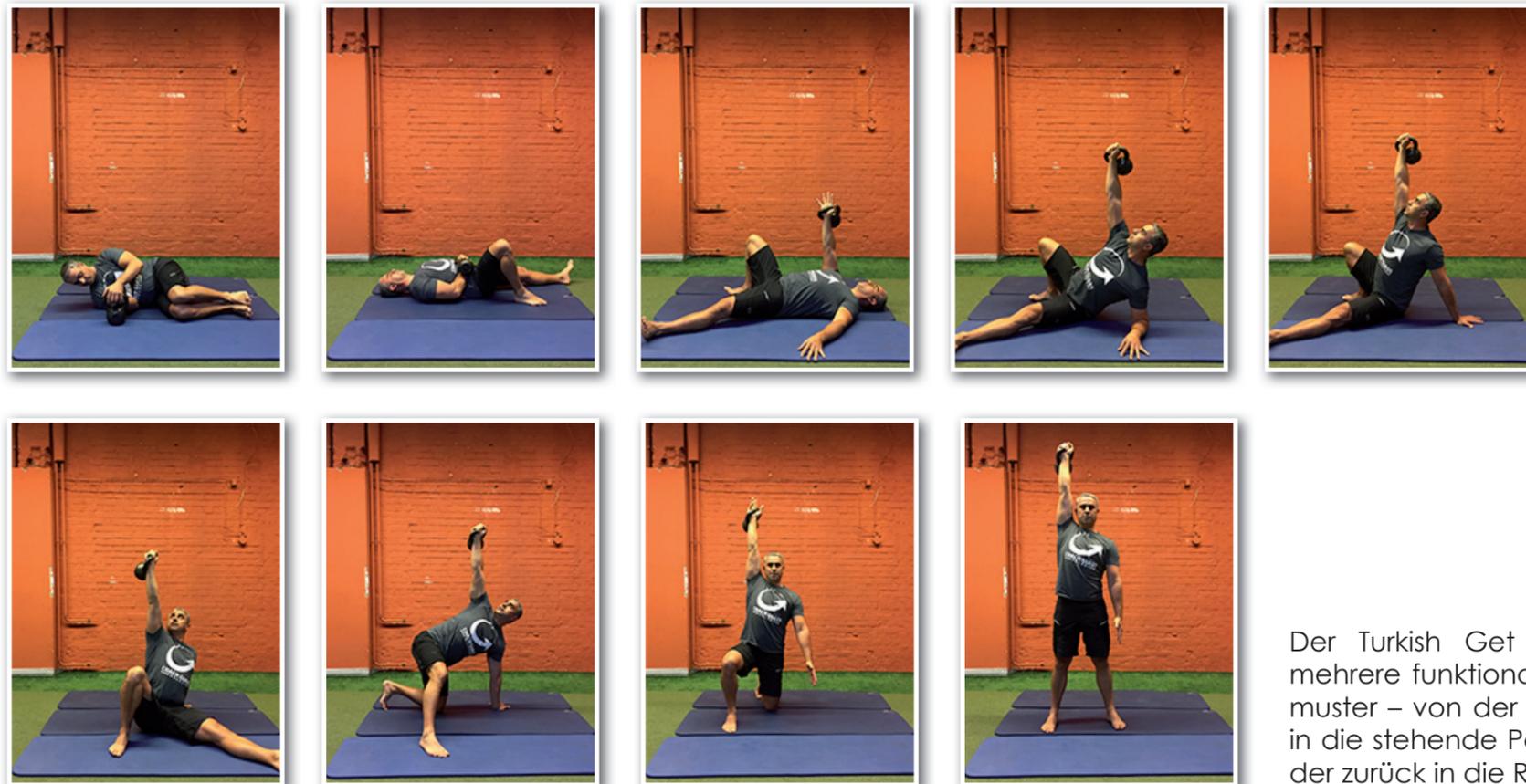
1. Woche: Mo, Mi, Fr, So
2. Woche: Mo, Mi, Fr, So
3. Woche: Mo, Mi, Fr, So
4. Woche: Mi, So (Regeneration)

Dann wieder von vorn, also 1., 2., 3. und 4. Woche.

Dein Ziel

- ★ Korrekte Ausführung
- ★★ Korrekte Ausführung
- ★★★ Korrekte Ausführung⁺
- ★★★★ Korrekte Ausführung⁺
- ★★★★★ Korrekte Ausführung⁺

+ mit Gewicht, das vom Trainer vorgegeben wird



Der Turkish Get Up beinhaltet mehrere funktionale Bewegungsmuster – von der Rückenlage bis in die stehende Position und wieder zurück in die Rückenlage.

In der Anfangsphase liegt das Hauptaugenmerk auf der Bewegungsausführung. Die Positionen lernt man immer erst ohne Gewicht, diese sollten bewusst langsam und korrekt ausgeführt werden. Später wird Gewicht hinzugefügt und trotzdem bleibt die Ausführung bewusst langsam. Diese Darstellungen sollen dich an das erinnern, was Nick mit dir trainiert hat, so dass du auch selbstständig üben kannst.

Dein
Fitnesscoach:



Nicholas Zaher
Golf Professional
TPI Certified Junior Coach

Diese
Übung
verbessert:



Beweglichkeit



Koordination



Kraft