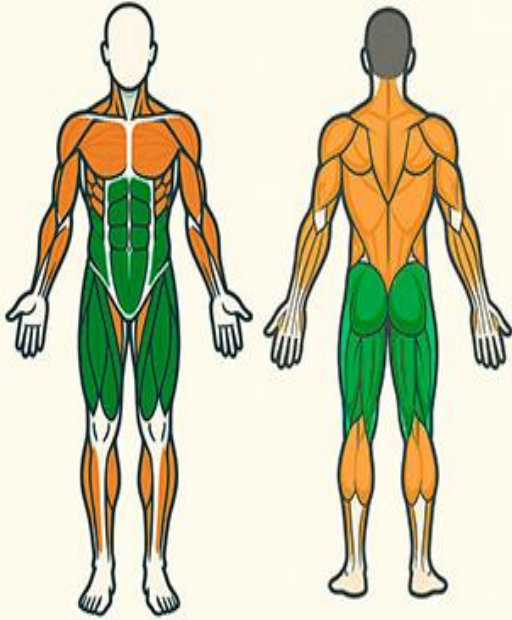


KETTLEBELL LUNGES

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, core y estabilizadores de la cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Dar un paso adelante manteniendo el tronco erguido y el core activado. Flexionar ambas rodillas de forma controlada hasta que la rodilla trasera quede cercana del suelo, manteniendo la columna neutra y las rodillas alineadas con la punta del pie. Impulsar desde el suelo para volver a la posición inicial manteniendo estabilidad.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Zancadas sin peso o con kettlebell ligero en una mano.

- 2-3 series × 8-10 rep. por pierna.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Kettlebell lunges con carga moderada en una o ambas manos.

- 3-4 series × 10-12 rep. por pierna.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Kettlebell lunges pesados, tempo lento o caminando.

- 3-4 series × 12-16 pasos.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio unilateral excelente para mejorar fuerza y estabilidad en el tren inferior, corregir asimetrías y potenciar el control de cadera. Muy útil en rutinas de fuerza, acondicionamiento y preparación física de cualquier deporte que incluya cambios de apoyo y desplazamientos.