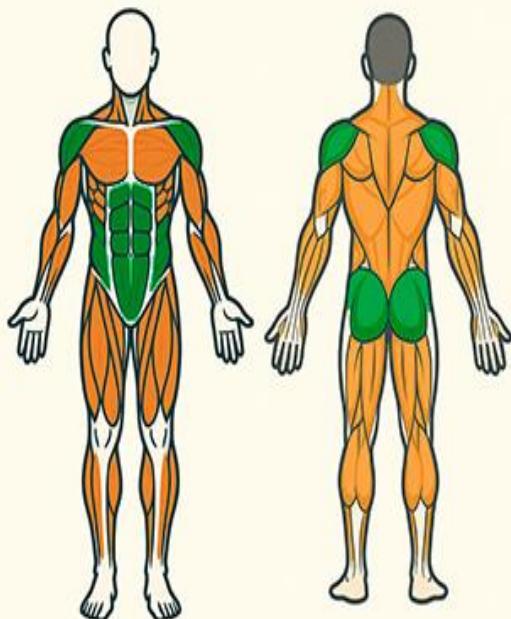


EL MOLINO CON KETTLEBELL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Oblicuos, abdominal profundo, glúteos, hombro y zona lumbar en estabilización



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	<p>El ejercicio se realiza con un kettlebell sostenido en extensión completa por encima de la cabeza. Con los pies separados y ligeramente orientados hacia fuera, se ejecuta una inclinación lateral y rotación controlada del tronco llevando la mano libre hacia el pie contrario. Durante todo el movimiento, el brazo que sostiene el kettlebell permanece extendido y estable. La ejecución debe ser pausada, manteniendo la alineación corporal y evitando compensaciones de cadera o pérdida de control del peso.</p>
----------------------------------	---

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE	NIVEL 2 - ESTÁNDAR	NIVEL 3 - AVANZADO
<ul style="list-style-type: none"> - Molino sin carga o con peso muy ligero. - Rango de movimiento reducido, priorizando la técnica. - 2–3 series × 8–10 rep. por lado 	<ul style="list-style-type: none"> - Molino con kettlebell ligero en extensión completa. - Mayor profundidad en el movimiento manteniendo la estabilidad. - 3 series × 8–12 rep. por lado 	<ul style="list-style-type: none"> - Molino con kettlebell moderado o pesado, manteniendo control en todo el recorrido. - Posible tempo lento para aumentar la exigencia del core. - 3–4 series × 6–10 rep. por lado

APLICACIÓN PRÁCTICA	Ejercicio muy eficaz para el fortalecimiento del core, especialmente oblicuos y zona lumbar, además de mejorar la estabilidad del hombro y la movilidad de cadera y columna. Recomendado en entrenamientos funcionales, programas de estabilidad y rutinas orientadas a mejorar el control del tronco en movimientos globales.
----------------------------	--