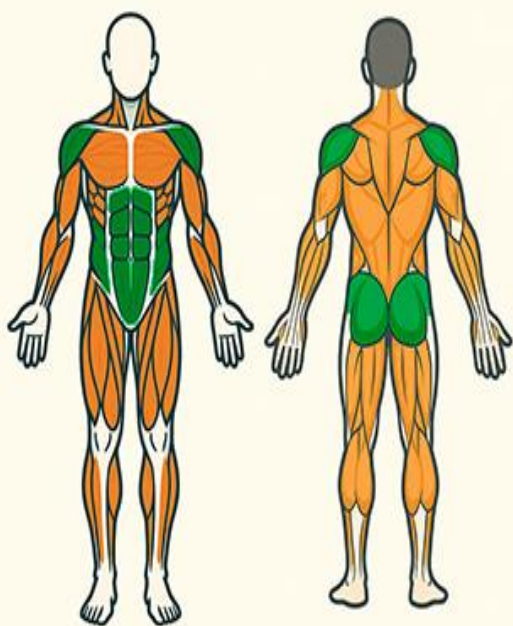


# EL MOLINO CON KETTLEBELL

## MÚSCULOS IMPLICADOS



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



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

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.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Molino sin carga o con peso muy ligero.
- Rango de movimiento reducido, priorizando la técnica.
- 2-3 series × 8-10 rep. por lado

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Molino con kettlebell ligero en extensión completa.
- Mayor profundidad en el movimiento manteniendo la estabilidad.
- 3 series × 8-12 rep. por lado

### NIVEL 3 - AVANZADO

- 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.