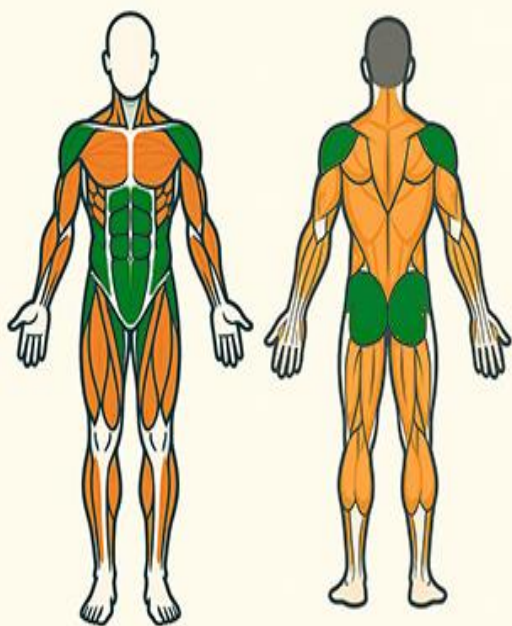


# KETTLEBELL LATERAL SWINGS

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, glúteos, aductores, abductores, deltoides y estabilizadores del hombro.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Desde una posición de semi-sentadilla y con el kettlebell sostenido con ambas manos, realizar un balanceo lateral llevando la carga de un lado al otro del cuerpo. El movimiento nace desde la cadera, no desde los brazos, manteniendo el tronco estable, core activo y la espalda neutra durante todo el recorrido.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Balanceo lateral corto y controlado.
- Kettlebell ligero.
- 2-3 series × 8-10 rep. por lado.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Balanceo lateral completo con mayor desplazamiento de cadera.
- 3-4 series × 10-12 rep. por lado.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Kettlebell más pesado o versión unilateral.
- Ritmo explosivo en la fase concéntrica.
- 3-5 series × 12-15 rep. por lado.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para el trabajo de potencia lateral, estabilidad de cadera y core, muy transferible a deportes con cambios de dirección, aceleraciones laterales y prevención de lesiones en rodilla y cadera.