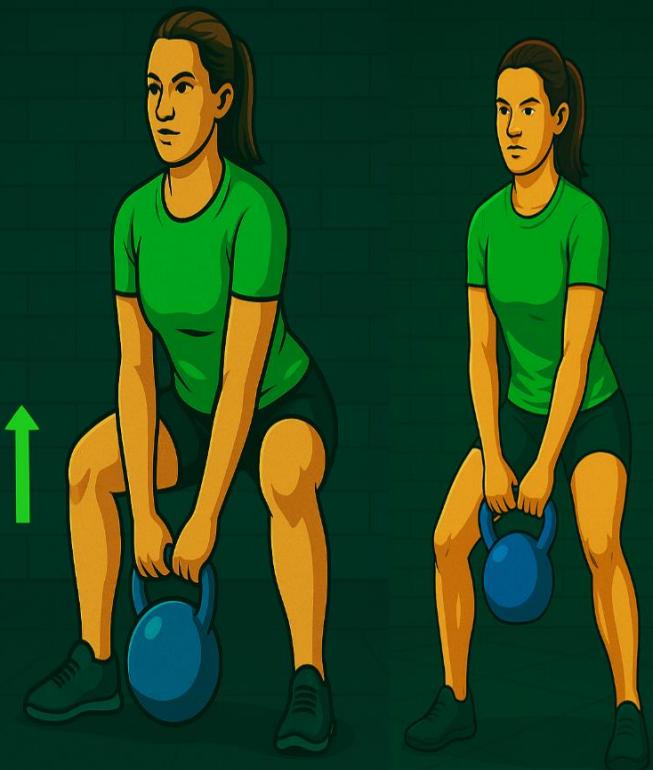


KETTLEBELL DEADLIFT

MÚSCULOS IMPLICADOS



Isquiotibiales, glúteos, trapecio, antebrazos y core para estabilizar.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar los pies a la anchura de las caderas o los hombros con el kettlebell entre ellos. Mantener la columna neutra y el core activado. Flexionar caderas y rodillas llevando la cadera atrás mientras las manos bajan a sujetar el kettlebell. Empujar el suelo extendiendo cadera y rodillas hasta ponerse erguido, manteniendo el peso pegado al cuerpo. Bajar de forma controlada repitiendo el mismo patrón.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

NIVEL 3 - AVANZADO

- Peso muerto con kettlebell ligero, aprendiendo patrón de bisagra.

- 2–3 series × 10–12 rep.

- Kettlebell deadlift con carga moderada manteniendo buena técnica.

- 3–4 series × 8–12 rep.

- Kettlebell deadlift con kettlebell pesado, tempo lento o pausa isométrica en la bisagra.

- 4 series × 6–10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio fundamental para dominar la bisagra de cadera y fortalecer la cadena posterior. Ideal para preparar variantes más avanzadas como el peso muerto con barra, mejorar potencia en la extensión de cadera y aumentar estabilidad del core. Muy útil tanto en programas de fuerza general como en entrenamientos de rendimiento.