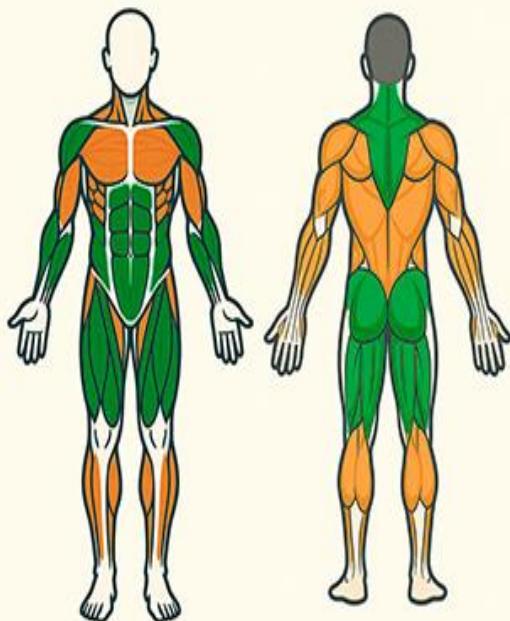


KETTLEBELL AMERICAN SWING

MÚSCULOS IMPLICADOS



Glúteos, isquiotibiales, cuádriceps, deltoides, trapecio, core y antebrazos.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocar los pies a la anchura de los hombros y sujetar el kettlebell con ambas manos. Mantener la espalda neutra y el core firme. Iniciar el movimiento con una bisagra de cadera llevando el kettlebell hacia atrás entre las piernas. Extender la cadera con potencia para impulsar el kettlebell hacia arriba hasta llevarlo por encima de la cabeza con los brazos estirados. Volver a la posición inicial de manera controlada.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Russian swing (hasta la altura del pecho) con carga ligera.
- 2–3 series × 10–12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- American swing con carga moderada y control del rango completo.
- 3 series × 12–15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- American swing con carga elevada o tempo controlado.
- 3–4 series × 10–15 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Excelente ejercicio para desarrollar potencia de cadera y resistencia muscular. Muy utilizado en rutinas de trabajo de tren superior y en entrenamientos funcionales, mejorando la coordinación y la transferencia hacia movimientos explosivos.