

# KETTLEBELL STRICT PRESS SENTADO

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, trapecio, tríceps y core como estabilizador.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sentarse en un banco con el tronco erguido y el core firme. Sujetar el kettlebell en posición de rack con el codo cercano al cuerpo. Empujar verticalmente extendiendo el brazo hasta llevar el kettlebell por encima de la cabeza. Bajar el peso de forma controlada hasta la posición de rack manteniendo la estabilidad.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Press sentado con kettlebell ligero y control total del movimiento.
- 2-3 series × 8-10 rep. por lado.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Strict press sentado con carga moderada y rango completo.
- 3 series × 6-10 rep. por lado.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Strict press sentado con carga elevada o tempo lento.
- 3-4 series × 5-8 rep. por lado.

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy efectivo para desarrollar fuerza pura del hombro sin ayuda del tren inferior. Ideal para mejorar estabilidad del tronco y control del press vertical, y como base para progresar a variantes más exigentes como el "kettlebell snatch".