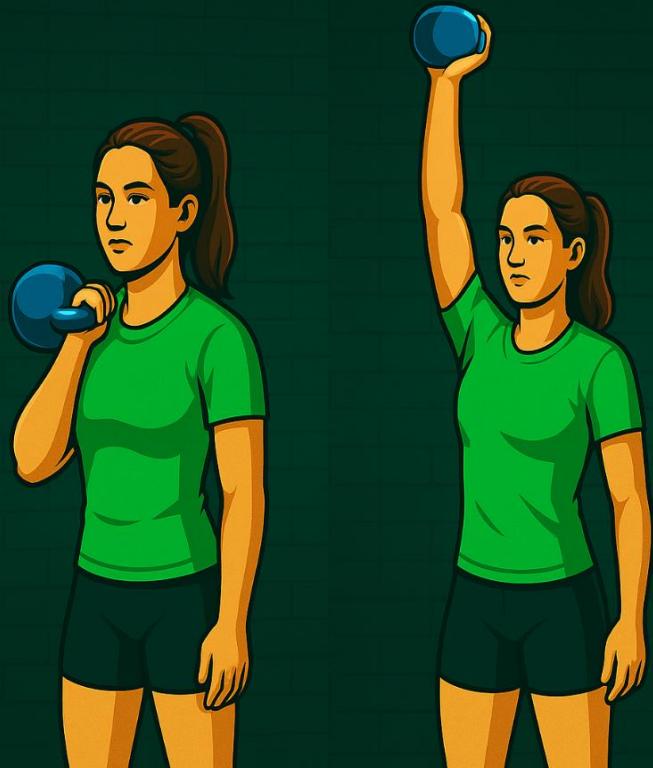


KETTLEBELL PUSH PRESS

MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, trapecio, tríceps, cuádriceps, glúteos y core como estabilizador.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sujetar el kettlebell en posición de rack con el codo pegado al cuerpo. Mantener el core firme y los pies a la anchura de los hombros. Realizar una breve flexión de rodillas para generar impulso hacia arriba. Extender las piernas y empujar el kettlebell por encima de la cabeza, terminando con el brazo estirado.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Press de hombro con kettlebell sin uso de piernas.
- 2–3 series × 8–10 rep. por lado.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Push press con carga moderada manteniendo buena coordinación entre piernas y brazo.
- 3 series × 6–10 rep. por lado.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Push press con carga elevada o con tempo controlado.
- 3–4 series × 5–8 rep. por lado.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para desarrollar fuerza de empuje vertical combinada con potencia de piernas. Muy útil en rutinas funcionales y como puente a ejercicios más explosivos.