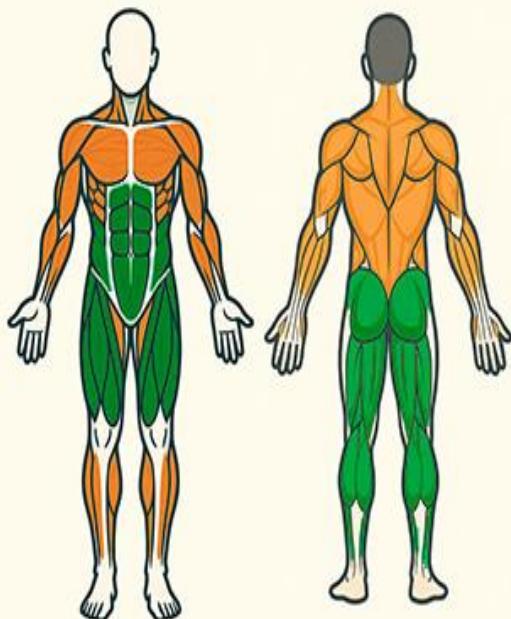


LUNGE CON KETTLEBELL

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, core, gemelos y estabilizadores de la cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Sujetar el kettlebell cerca del pecho manteniendo el tronco erguido y el core activado. Dar un paso amplio hacia adelante y descender flexionando ambas rodillas, manteniendo la columna neutra y la rodilla delantera alineada con la punta del pie. Bajar con control hasta que la rodilla trasera se acerque al suelo. Desde abajo, empujar con fuerza el suelo para volver de manera estable a la posición inicial.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Lunge sin peso o con kettlebell muy ligero.
- 2-3 series × 8-10 rep. por pierna.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Lunge con kettlebell moderado manteniendo buen control.
- 3 series × 10-12 rep. por pierna.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Lunge con kettlebell pesado, tempo lento o pausa en la parte baja.
- 3-4 series × 8-12 rep. por pierna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para trabajar fuerza unilateral, estabilidad y control del tren inferior, con un componente extra de activación del core gracias a la carga frontal. Muy útil en programación de fuerza general, entrenamiento funcional y mejora de la coordinación.