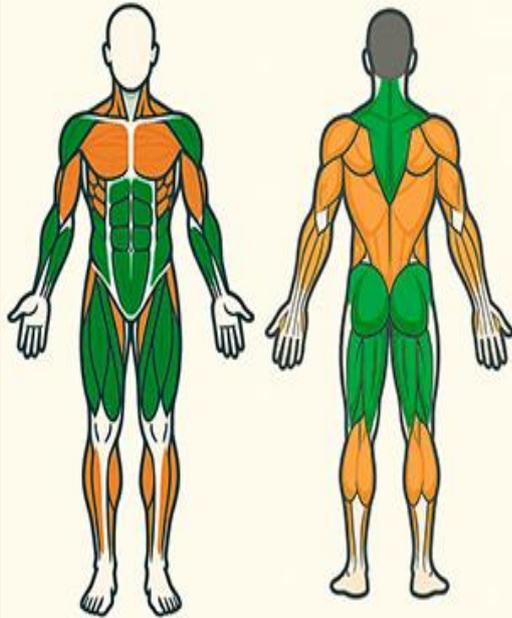
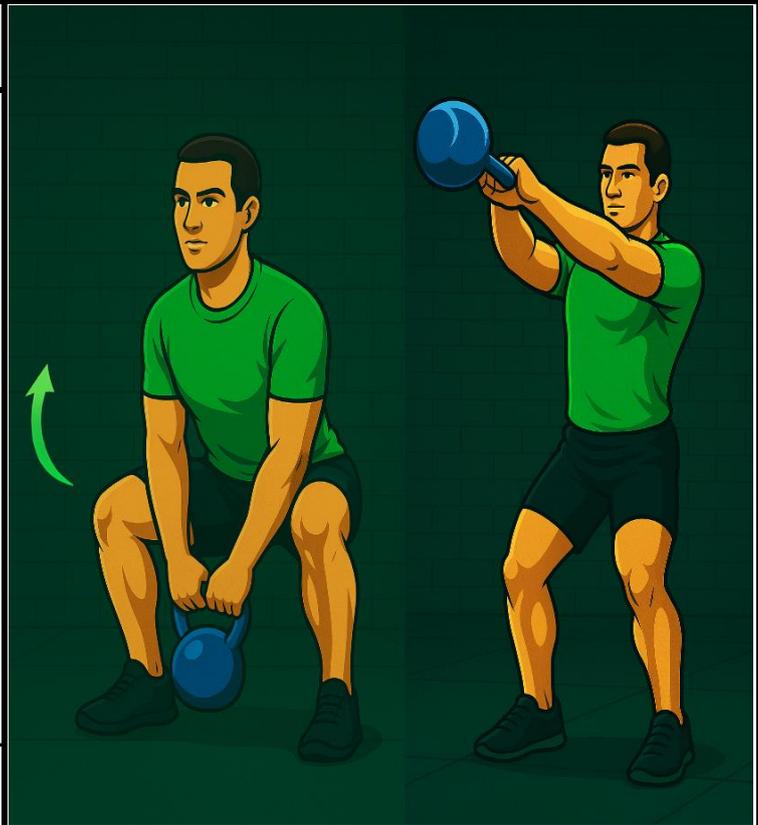


KETTLEBELL RUSSIAN SWING

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 adelante hasta la altura del pecho con los brazos estirados.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Swing con kettlebell ligero manteniendo la técnica de bisagra de cadera.
- 2-3 series × 10-12 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Russian swing con carga moderada y ritmo constante.
- 3 series × 12-15 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Russian swing con carga elevada o tempo controlado.
- 3-4 series × 12-20 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para mejorar potencia de cadera, estabilidad lumbar y resistencia muscular. Muy utilizado en entrenamientos funcionales y ejercicio con gran transferencia a movimientos explosivos.