

# Manual de Kettlebell 1 – KBLA: Kettlebell Latinoamerica



Fecha de publicación: 28 enero, 2016

Editor: Jeronimo Milo

Autor: Jeronimo Milo

Idioma: Español

PDF

Manual de Kettlebells 1 de Kettlebell Latinoamerica.

- Historia

- Función del kb por forma (Balístico estabilización vías energéticas)
  - Estilos Girevoy / Hard style y otros
  - Función: movilidad y estabilidad

Requerimientos de movilidad y estabilidad en Kettlebells

- Conceptos de flexión/extensión anteversion /retroversión
- Cintura escapular y Cintura pélvica estabilidad y movilidad

- Núcleo
  - Halo
  - Alrededor del cuerpo
    - 8
    - Granjero 1 y 2
    - Halo deportivo
    - Bottom Up
  - Pirámide por peso

Correccion:

- Ejercicios con Bastón
  - Torque

3 posturas FUNDAMENTALES: Fijación. Rack y péndulo

- Péndulo
  - Swing de la cabra
  - Peso muerto a una pierna
    - Jalón con gomas
    - Empuje de cadera
  - Swing Dominante de cadera
  - Swing Ruso y Swing Americano
    - Variantes en los brazos
    - Swing Plancha 15/15

- Rack
- Fijación
  - Press estricto en línea

TEORIA

PLANOS PRINCIPALES DE TRABAJO CON KETTLEBELL

Jerk (axial) snatch (antero posterior)

- SWING 1 MANO (Intermitente 15/15)
  - 3 grips
  - Clean: Inserción, posición y bajada
    - Elevador para llegar al Snatch
    - Snatch
  - Progresión desde el peso muerto al snatch:
- Como usar los pesos en cada nivel con kettlebells y con otras herramientas
  - Swing y Snatch 6 ´

- Movilidad y sostén en la sentadilla
  - Sumo
  - Goblet
  - Rack
  - Overhead
  
  - Bump
  - Push press
- Pirámide por repeticiones

<https://tezfiles.com/file/ab2eed57af17/VPwygvUAY.pdf.rar>