

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

<http://yep.pm/dbTONygi5/tmeJbGbBI.pdf.rar>