



# CORE workout

## Estabilización con kettlebell



Ejercicios de toma de contacto con el peso libre de la kettlebell. Primeras adaptaciones de estabilidad y control corporal entre cintura pélvica y cintura escapular.



Mueve la carga en vertical y con pequeños cambios de dirección para variar el centro de masas. Mantén la cintura escapular estable sin mover los hombros.



Inclinarse llevando la carga lo mas lejos posible hasta tocar la superficie. El objetivo es mantener la columna estática manteniendo sus curvas naturales, el movimiento lo produce la cadera. El error a evitar es realizar el movimiento con una flexión de la columna.

El error a evitar es realizar el movimiento con una flexión de la columna.



Girar la cintura escapular unos 45° sin movimiento de la cadera





# CORE workout

## Estabilización con kettlebell



Es importante controlar perfectamente estos ejercicios antes de asumir movimientos más complejos



Realizar pequeños círculos en ambos sentidos manteniendo la estabilidad de la columna.



En posición sentada exigirá un mayor control e implicación de erectores.



Separar el brazo con la carga para alejar el centro de masas, evitar el balanceo de la cintura escapular. No se debe elevar el hombro contrario.



Eleva brazo y pierna contraria alternativamente

