



# CORE workout

## Estabilización y fuerza con kettlebell



Ejercicios tumbados para facilitar la estabilización pero con el objetivo de mejorar la fuerza localizando la acción en los músculos del core. Mantener siempre la estabilidad lumbo-sacra.



Realizar una extensión de cadera manteniendo la estabilidad en la columna



Elevar la cadera apoyando rodilla y pie.



Desde posición sentada, elevar la cadera



Realizar un curl-up elevando tan solo la cintura escapular. Ayudarse con la carga para favorecer la elevación.

Acercar la rodilla hacia el codo contrario y alejar creando una palanca mas larga.



Desde sentado inclinar el cuerpo atrás con un movimiento de la cadera, la columna permanece estable. Contrarrestar el desequilibrio con la carga.

Girar la cintura escapular a ambos lados con una ligera inclinación.





# CORE workout

## Estabilización y fuerza con kettlebell



Aumentar la dificultad elevando el centro de masas con posiciones buscando la verticalidad



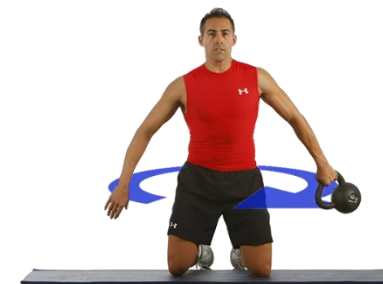
Realizar un ligero balanceo manteniendo la columna estable.



Manteniendo la estabilidad, realizar pequeños giros a ambos lados. Progresar con giros mas amplios



Pasar la pierna hacia atrás manteniendo la carga sobre la vertical



Variar el centro de masas realizando círculos con cierta inercia alrededor del cuerpo.



Realizar pequeños círculos en ambos sentidos. Separar las rodillas para una mejor estabilidad.



Comprometer la estabilidad con ligeros cambios de posición de la carga.



Sentarse y levantarse manteniendo la columna estable. Variar la posición de la carga para controlar el centro de masas.



[www.prowellness.es](http://www.prowellness.es)

