



CORE workout

Control postural con kettlebell



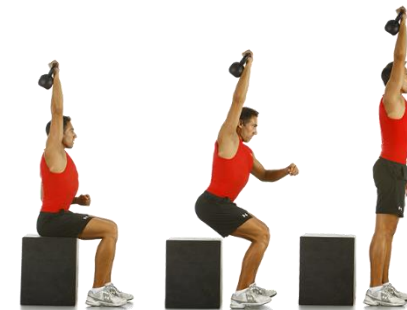
El cuerpo se eleva para trabajar en posición vertical y se comienza a incluir inercias y balanceos con el objetivo de variar el centro de masas y ajustar el control postural



Pasar de un apoyo inclinado lateral a la vertical. Mantener continuamente la mirada en la carga.



Ajustar el control ante ligeras variaciones de la carga en posición vertical.



Levantarse y sentarse manteniendo una carga ligera con el brazo en extensión.



Realizar un 8 pasándose la carga entre las piernas. Mantener la columna en extensión.



Balancear la carga lateralmente acompañando y dominando el movimiento.



Realizar un círculo con cierta inercia alrededor del cuerpo pasándose la kettlebell de mano.

