



1

Trabajo en barra y control corporal

Dos deportistas realizan ejercicios de suspensión en una estructura de entrenamiento. La actividad desarrolla fuerza de tracción, estabilidad escapular, resistencia del agarre y control del tronco. El instructor debe observar la alineación corporal, adaptar la dificultad y evitar balanceos excesivos.

Pexels - Anastasia Shuraeva



2

Salto al cajón y potencia del tren inferior

La atleta ejecuta un box jump, ejercicio utilizado para mejorar potencia, coordinación y capacidad de reacción. La recepción debe realizarse con apoyo estable, rodillas alineadas y control del impacto. La altura del cajón se adapta al nivel y experiencia de cada alumno.

Pexels - Li Sun



3

Ejercicio con kettlebell y fuerza funcional

El trabajo con pesa rusa combina fuerza, coordinación y estabilidad del centro corporal. El movimiento exige una sujeción firme, control de hombros y correcta activación de cadera y abdomen. La técnica debe practicarse primero con cargas moderadas antes de aumentar la intensidad.

Pexels - Eduardo López



4

Preparación del agarre y seguridad con cargas

El deportista prepara la toma de una kettlebell antes de iniciar el ejercicio. La posición de las manos, la firmeza del agarre y la postura inicial influyen directamente en la seguridad. El instructor debe controlar la carga, el espacio de trabajo y la ejecución técnica.

Pexels - Dima Kida



5

Dominadas para espalda, brazos y core

La dominada fortalece dorsal ancho, bíceps, hombros y musculatura estabilizadora. La deportista mantiene un movimiento controlado mientras eleva el cuerpo hacia la barra. Puede adaptarse mediante bandas elásticas, apoyos o repeticiones parciales según la capacidad individual.

Pexels - Amar Preciado

6

Organización del material de entrenamiento

Las kettlebells de diferentes pesos permiten graduar la intensidad de las rutinas funcionales. Una correcta organización del material facilita la circulación, reduce tropiezos y permite seleccionar rápidamente la carga adecuada. Antes de cada clase debe revisarse el estado de asas y superficies.

Pexels - Tubarones Photography



7

Elevación unilateral sobre la cabeza

La atleta sostiene una kettlebell por encima de la cabeza, ejercicio que requiere estabilidad del hombro, fuerza del core y equilibrio postural. La muñeca debe permanecer alineada y el brazo controlado. Se recomienda dominar previamente movimientos más simples antes de esta variante.

Pexels - Mayara Caroline Mombelli

8

Ejercicio avanzado en barra

La deportista realiza una variante exigente de suspensión con elevación de piernas. Este ejercicio integra fuerza de agarre, abdomen, dorsales y coordinación corporal. Debe reservarse para alumnos con suficiente preparación, utilizando progresiones y supervisión para evitar compensaciones o pérdida de control.

Pexels - Wolf Art



9

Posición inicial para levantamientos con kettlebell

La postura amplia y la pesa situada entre los pies forman parte de la preparación para movimientos como peso muerto o swing. La espalda debe mantenerse neutra, las rodillas acompañan la flexión y la fuerza se genera principalmente desde la cadera, no desde los brazos.

Pexels - Ketut Subiyanto



10

Entrenamiento de fuerza y acondicionamiento

El deportista trabaja con kettlebell en un espacio equipado para entrenamiento funcional. Este tipo de ejercicio puede integrarse en circuitos de fuerza y resistencia. La planificación debe combinar intensidad, pausas, técnica, calentamiento previo e hidratación adecuada durante toda la sesión.

Pexels - Ketut Subiyanto