

JONATHAN VEGA

SYSTEMA FLOW

WWW.CRKETTLEBELL.COM



VEGA



KETTLEBELL FLOW SYSTEMA BY VEGA

Disclaimer

Esta guía está diseñada para instructores o personas con experiencia en el uso de kettlebells. Es responsabilidad del usuario asegurarse de utilizar este documento de manera adecuada, siguiendo las recomendaciones técnicas y adaptando los ejercicios según las capacidades individuales de los participantes. Se recomienda consultar con un profesional de salud antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento para garantizar la seguridad y efectividad del mismo.

INTRODUCCIÓN

Kettlebell Flow es una metodología de entrenamiento que combina ejercicios con kettlebells en secuencias fluidas y continuas, diseñadas para mejorar la movilidad, la flexibilidad, el control y la fuerza funcional. Imagina un baile dinámico entre fuerza y fluidez: cada movimiento se enlaza con el siguiente, creando una coreografía que desafía el cuerpo y calma la mente. Este enfoque permite a los practicantes moverse de manera eficiente entre patrones de movimiento, promoviendo el desarrollo integral del cuerpo y la mente.

El **Kettlebell Flow Systema by Vega**, desarrollado por Jonathan Vega, instructor especializado en kettlebell funcional y deportivo, está diseñado especialmente para **instructores** que buscan enseñar desde niveles básicos. Este sistema ofrece una **estructura clara y efectiva**, enfocada en garantizar una ejecución técnica precisa y un desarrollo progresivo de los alumnos. Con un enfoque en la **movilidad, fuerza funcional** y la **integración de movimientos**, el Kettlebell Flow Systema proporciona las herramientas necesarias para crear entrenamientos que no solo son efectivos, sino también seguros y adaptados a las necesidades individuales de cada estudiante.

Definición de Kettlebell Flow

Kettlebell Flow es una metodología que:

- Integra movimientos encadenados con kettlebells.
 - Promueve la fluidez, la transición suave y el control en cada ejercicio.
 - Enfoca el entrenamiento en patrones de movimiento naturales y funcionales.
 - Mejora la coordinación, el equilibrio y la estabilidad.
 - Es adaptable a diferentes niveles de habilidad.
-

PILARES DEL KETTLEBELL FLOW

Bienestar Integral

El Kettlebell Flow no solo trabaja el cuerpo, sino que también nutre la mente.

- Fomenta una conexión profunda entre cuerpo y mente, donde cada movimiento se convierte en un diálogo armonioso entre fuerza y fluidez.
- Integra la respiración, la técnica y un enfoque consciente, haciendo que cada repetición sea una experiencia tanto física como mentalmente enriquecedora.

Movilidad y Flexibilidad

- Mejora el rango de movimiento en las articulaciones clave, favoreciendo una mayor libertad y control en cada movimiento.
- Aumenta la elasticidad muscular, lo que facilita transiciones suaves y fluidas entre los ejercicios, optimizando el rendimiento.

Control y Técnica

- La técnica es la base del Kettlebell Flow, permitiendo un control total en cada transición.
- Se prioriza una alineación corporal correcta y una respiración consciente, garantizando estabilidad y eficiencia en cada ejercicio.

Progresión y Adaptación

El Kettlebell Flow es una práctica dinámica que se adapta a las necesidades y capacidades de cada individuo, permitiendo un desarrollo continuo y seguro.

- **Desarrollo Sostenible:** La progresión en el Kettlebell Flow se enfoca en un crecimiento gradual, asegurando que cada paso hacia adelante sea alcanzado con estabilidad y control. Esto minimiza el riesgo de lesiones y permite que el cuerpo se adapte de manera eficiente a los nuevos desafíos.
- **Ajustes Personalizados:** A medida que el practicante avanza, se pueden ajustar variables clave como el peso del kettlebell, la duración de las secuencias y la complejidad de los movimientos. Estos ajustes permiten que cada sesión se mantenga desafiante, pero dentro de un rango que sea accesible y seguro para el nivel del practicante.
- **Escucha Activa del Cuerpo:** La adaptación también implica una conciencia constante del cuerpo, fomentando la capacidad de ajustar la intensidad o el enfoque en función de cómo se siente en cada momento. Esto promueve una mayor conexión con el propio cuerpo y mejora la capacidad de responder a las necesidades físicas y mentales de cada día.

- **Desafío Constante:** A medida que se dominan los movimientos básicos, se introducen variaciones y combinaciones más complejas, lo que mantiene el entrenamiento interesante y asegura que el cuerpo siga mejorando. La progresión no sólo se refiere al aumento de peso, sino también a la mejora de la técnica, la fluidez y la resistencia mental.

Este enfoque de progresión y adaptación permite que el Kettlebell Flow sea accesible para todos, sin importar el nivel, y que cada persona pueda avanzar a su propio ritmo, siempre con el objetivo de lograr una práctica más profunda y enriquecedora.



CATEGORIZACIÓN DE EJERCICIOS

Ejercicios de Jalón:

- Deadlift
- High Pull
- Renegade Row
- Clean
- Gorilla Row
- Snatch
- Swing

Ejercicios de Empuje:

- Press Militar
- Push Press
- Floor Press
- Jerk
- Thrusters
- Turkish Get-Up (empuje y rotación)
- Windmill (empuje y rotación)

Ejercicios de Rotación:

- Windmill
- Rotational Clean (rotación y jalon)
- Russian Twist con Kettlebell
- Halo
- Kneeling Windmill

Ejercicios Complementarios:

- Planchas
 - Desplantes
-

ESTRUCTURA DE LA CLASE

1. Calentamiento (5-8 minutos):

- Movilidad articular y activación muscular.
- Ejercicios: Círculos de cadera, rotaciones, swings ligeros, desplantes, etc .

2. Técnica (15 minutos):

- Enseñanza de los movimientos básicos.
- Práctica guiada con feedback técnico.

3. Flujo Principal (20-30 minutos):

- Dividir en bloques de 2-3 minutos de duración con descansos entre bloques para evitar la fatiga excesiva en niveles básicos.
- Creación de secuencias que incluyan:
 - 1 ejercicio de jalón.
 - 1 ejercicio de empuje.
 - 1 ejercicio de rotación.
 - 1 ejercicio complementario.
- Ejemplo de flujo:
 - Swing → Clean → Press Militar → Windmill.

4. Enfriamiento (10 minutos):

- Estiramientos activos y pasivos.
- Ejercicios de respiración para relajación.

Variación en Repeticiones

La cantidad de repeticiones por ejercicio puede variar según el objetivo del entrenamiento. Es fundamental que el instructor tenga claro el propósito específico del flow para elegir las repeticiones adecuadas y asegurar que el entrenamiento sea beneficioso y tenga un sentido real para los alumnos o clientes.

Progresiones y Adaptaciones

- **Progresión:**
 - Aumentar el peso del kettlebell de manera gradual.
 - Incrementar la complejidad de las secuencias.
- **Adaptación:**
 - Reducir el peso o la duración para principiantes.
 - Simplificar los movimientos para alumnos con limitaciones.

EL RACK Y LA TRANSICIÓN DE EJERCICIOS

En el **Kettlebell Flow**, entre cada ejercicio, se pueden utilizar la opción colocar la pesa en el suelo o aprovechar el **rack** como un movimiento de transición entre cada uno de los movimientos. En los **flows** que presentamos a continuación, hemos simplificado la estructura para facilitar la comprensión del lector, omitiendo esta parte. Sin embargo, recomendamos encarecidamente el uso de los movimientos de transición con el rack, ya que no solo hacen el flujo más dinámico, sino también más **seguro** y **efectivo**.

FLAWS

Flow 1: Básico (Por tiempo) 30 seg de cada ejercicio

- Swing → Goblet Squat → Press Militar → Halo (se repite)
- Duración: 2 minutos x 4 vueltas
- Descanso: 1 minuto.

Adaptación por nivel:

- *Principiantes:* Realizar 30 segundos de cada ejercicio continuo con un peso ligero, repetir el flow 1 vez más, seguido de minutos de descanso. Y repetir 4 veces en total
- *Avanzados:* Incrementar la duración a 3 minutos y reducir el descanso a 30 segundos.

Flow 2: Control Dinámico

- Clean → Thrusters → Windmill → Snatch .
- Duración: 3 minutos x 3 vueltas.
- Descanso: 1 minuto y medio a 2 minutos

Flow 3: Fuerza y Estabilidad (Doble Kettlebell)

- Out -Side Clean (Izquierda - Derecha) → Back Lunge a Double press → Gorilla Row → Deadlift
- Duración: Sin tiempo (ejecutar despacio con intención en la estabilidad del movimiento
- Descanso: 2 minutos.

Flow 4: Rotación y Potencia

- High Pull → Inside Clean → Windmill → Snatch.
 - Duración: 3 minutos x 4 vueltas
 - Descanso: 2 minutos.
-

CONCLUSIÓN

El **Kettlebell Flow Systema by Vega** es una herramienta poderosa para instructores que desean ofrecer clases dinámicas, seguras y efectivas. Con un enfoque en la técnica, la movilidad y el control, este sistema garantiza que los alumnos desarrollen fuerza funcional y disfruten de un entrenamiento desafiante y gratificante.

¡Comienza a implementar el Kettlebell Flow Systema hoy y lleva tus clases al siguiente nivel!

Para más información, visita nuestro sitio web: www.crkettlebell.com o contáctanos al teléfono: **8829-9611**.

