



UNIT / BEYOND LIFTING

THE CAPABILITY PROJECT

FIELD GUIDE 01

5 HABILIDADES · 1 KETTLEBELL

01 / EL ENFOQUE

UNA HERRAMIENTA. CINCO DEMANDAS DEL MOVIMIENTO.



El entrenamiento progresivo de fuerza desarrolla nuestra capacidad para producir fuerza y tolerar cargas. Esa base es importante. Pero la manera de utilizarla también depende del ritmo, la dirección, el equilibrio, la coordinación y nuestra capacidad para enlazar posiciones. Estas cualidades son específicas de cada tarea: practicar un ejercicio no garantiza mejorar automáticamente en cualquier otro movimiento.

Para esta primera guía hemos elegido deliberadamente una sola kettlebell. Es accesible, transportable y suficientemente versátil para plantear problemas motrices distintos sin cambiar de herramienta. La limitación es intencionada: al mantener el material, podemos prestar más atención a las demandas de cada tarea. Otras herramientas abrirán posibilidades diferentes en futuras guías.

02 / NOTAS DE PRÁCTICA

ANTES DE EMPEZAR



Esta guía está pensada para personas de nivel intermedio que ya dominan el swing, el clean y el manejo básico de la kettlebell. Es un recurso de práctica, no un examen, un programa de competición ni un sustituto de la fuerza. Utiliza una carga manejable, deja espacio libre y entrena donde una posible caída de la pesa no ponga en peligro a nadie.

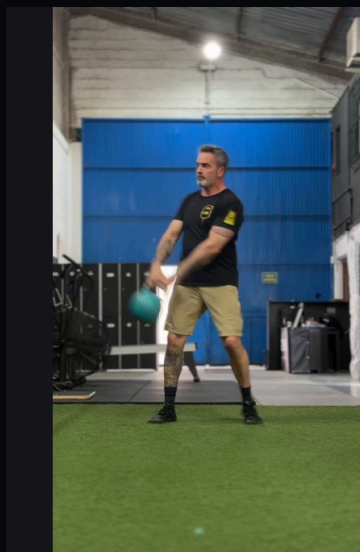
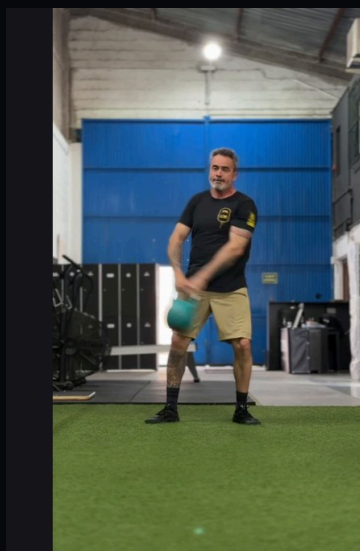
Trabaja a una intensidad que te permita detener la pesa de forma deliberada. Para los cambios de mano, utiliza un espacio despejado y una superficie donde una kettlebell caída no rebote de forma peligrosa. Si no dominas los básicos, vuelve primero a ellos.

MOVEMENT SKILLS

ROTACIÓN

Tres momentos de ida y tres de vuelta.

ROTATIONAL SWING

**01 Inicio****02 Salida****03 Centro****04 Regreso****05 Control****06 Final**

Seis momentos de una ejecución real, ordenados cronológicamente.

El vídeo completo sigue siendo la referencia del movimiento.

01 / PRÁCTICA

SWING ROTACIONAL

QUÉ DESARROLLA

En este swing rotacional, la kettlebell describe una trayectoria cambiante mientras los apoyos y las caderas se reorientan. El objetivo no es retorcer la zona lumbar con los pies fijos. Observa cómo pies, pelvis y tronco comparten el giro mientras la pesa sigue un arco controlado.

CÓMO PRACTICARLO

Empieza sin carga: practica un pivote suave y el regreso. Añade una kettlebell ligera cuando el giro sea predecible. Mantén los brazos conectados al tronco, evitando arrastrar la pesa únicamente con los hombros.

QUÉ OBSERVAR

Observa cuándo giran los pies, cómo se aproxima la kettlebell al centro y si puedes desacelerarla sin perder equilibrio. Las seis imágenes muestran un intervalo del movimiento; el vídeo permite apreciar su ritmo completo.

DOSIS DE PRÁCTICA

2-3 series de 4-6 pases controlados en cada dirección. Empieza con arcos pequeños; aumenta el recorrido antes que la velocidad o la carga.

ERRORES HABITUALES

Forzar la rotación lumbar con los pies plantados; girar demasiado tarde; dejar que la pesa arrastre los hombros.

02 / HABILIDAD

EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD

Mantener la orientación corporal cuando disminuye la base de apoyo.

CONTROL UNILATERAL CON CARGA ASIMÉTRICA



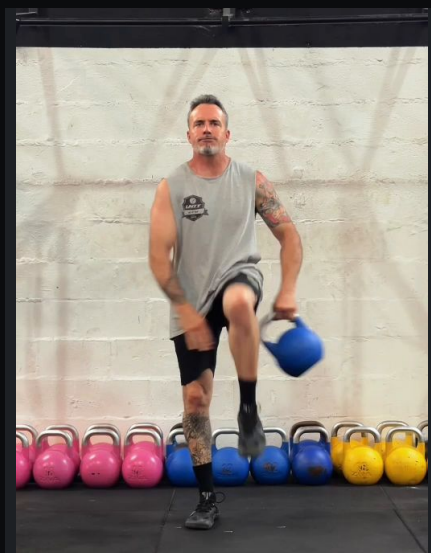
01



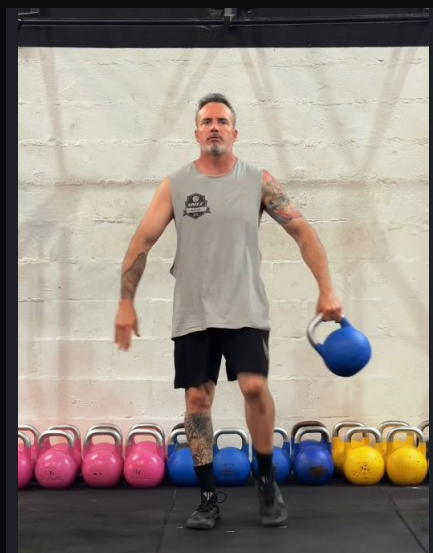
02



03



04



05



06

Seis fotogramas de una grabación real. Lee la secuencia en orden: es un intervalo seleccionado del movimiento y no sustituye la observación de su ejecución completa.

02 / PRÁCTICA

CONTROL UNILATERAL CON CARGA ASIMÉTRICA

QUÉ DESARROLLA

La demostración utiliza un apoyo unilateral mientras cambia la posición de la kettlebell. El objetivo es gestionar la relación entre pie de apoyo, cadera y tronco, sin buscar un desequilibrio exagerado.

CÓMO PRACTICARLO

Empieza en posición escalonada y con una pesa ligera. Pasa gradualmente al apoyo sobre una pierna solo si puedes mantener el pie estable y la pelvis controlada. Mantén la kettlebell suficientemente cerca para evitar tirones bruscos.

QUÉ OBSERVAR

Observa las correcciones del pie de apoyo, los giros involuntarios de la pelvis y si necesitas contener la respiración. Un recorrido pequeño y deliberado es preferible a uno amplio y descontrolado.

DOSIS DE PRÁCTICA

2-3 series de 15-25 segundos por lado o 4-6 movimientos lentos. Progresa desde apoyo escalonado hasta equilibrio unilateral breve y, después, movimiento controlado de la pesa.

ERRORES HABITUALES

Bloquear rígidamente la rodilla; alejar demasiado la carga; confundir este trabajo de estabilidad con un ejercicio de tiempo de reacción.

MOVEMENT SKILLS

ABSORCIÓN DE FUERZA

Paso frontal con la pierna del mismo lado que realiza el clean.

CLEAN + FRONT STEP

**01 Inicio****02 Impulso****03 Paso****04 Ascenso****05 Entrada****06 Rack final**

Seis momentos de una ejecución real, ordenados cronológicamente.

El vídeo completo sigue siendo la referencia del movimiento.

NOTAS TÉCNICAS

CLEAN + FRONT STEP

QUÉ EXPLORAMOS

Este clean incorpora un paso hacia delante con la pierna del mismo lado que realiza la cargada. La dificultad está en coordinar la aceleración de la kettlebell, el desplazamiento del cuerpo y la recepción, sin perder el equilibrio.

EJECUCIÓN

Empieza con espacio libre delante y una kettlebell ligera. Inicia el clean y adelanta la pierna del mismo lado que sostiene la carga. Coordina el apoyo del pie con la entrada de la kettlebell al rack. Termina con el paso completado y la pesa estable, como en la imagen final.

QUÉ OBSERVAR

Comprueba que el paso y la recepción se integran en una misma acción. El pie debe apoyarse de forma controlada y la kettlebell no debe golpear el antebrazo. Evita corregir el equilibrio con pasos extra.

PROGRESIÓN Y DOSIS

Ensaya primero el paso sin carga, después el clean estático y finalmente ambos juntos. Realiza series de 3-5 repeticiones por lado, con descanso amplio.

ERRORES Y SEGURIDAD

No adelantes la pierna contraria ni alargues el paso hasta perder estabilidad. Si la trayectoria se aleja del cuerpo, reduce velocidad y carga.

MOVEMENT SKILLS

COORDINACIÓN

Rotación, transferencia entre manos y recepción.

ROTATIONAL HAND-TO-HAND CLEAN



01 Inicio



02 Salida



03 Rotación



04 Transferencia



05 Clean



06 Rack final

Seis momentos de una ejecución real, ordenados cronológicamente.

El vídeo completo sigue siendo la referencia del movimiento.

NOTAS TÉCNICAS

ROTATIONAL HAND-TO-HAND CLEAN

QUÉ EXPLORAMOS

La coordinación se expresa al enlazar el giro corporal, la trayectoria de la kettlebell y la transferencia entre manos. No buscamos un simple cambio de agarre: ambas manos y el cuerpo deben organizarse en el momento adecuado.

EJECUCIÓN

Desde una postura estable, inicia la trayectoria rotacional con la kettlebell. Permite que pies y caderas acompañen el giro. Transfiere el asa de una mano a otra en un punto controlable del recorrido y dirige la carga hacia la recepción del clean en el lado opuesto.

QUÉ OBSERVAR

Observa el instante del cambio de mano, la orientación de la kettlebell y si el giro del cuerpo acompaña el desplazamiento. La recepción debe quedar estable y preparada para volver en sentido contrario.

PROGRESIÓN Y DOSIS

Practica primero la rotación sin transferencia y los cambios de mano a baja velocidad. Une después el clean. Realiza 2-3 series de 3-5 transferencias por lado.

ERRORES Y SEGURIDAD

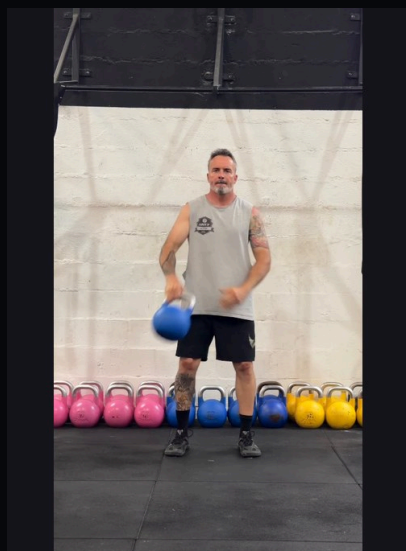
Evita soltar la kettlebell antes de asegurar el agarre, forzar la torsión lumbar con los pies fijos o perseguir una carga fuera de control. Practica en una zona despejada.

MOVEMENT SKILLS

TRANSICIONES

Del recorrido alrededor del cuerpo a una recepción en rack.

AROUND THE BODY TO CLEAN

**01 Inicio****02 Recorrido****03 Detrás****04 Cambio de mano****05 Entrada****06 Final**

Seis momentos de una ejecución real, ordenados cronológicamente.

El vídeo completo sigue siendo la referencia del movimiento.

NOTAS TÉCNICAS

AROUND THE BODY TO CLEAN

QUÉ EXPLORAMOS

Esta habilidad consiste en conectar dos patrones distintos: un recorrido alrededor del cuerpo y su transformación en un clean. La transición requiere adaptar el agarre, la dirección de la carga y la postura sin interrumpir innecesariamente el movimiento.

EJECUCIÓN

Inicia con la kettlebell junto a un costado. Hazla circular alrededor del cuerpo, intercambiando las manos cuando pasa por detrás. Al completar el recorrido, redirige la carga hacia delante y arriba para entrar al clean. Termina con una recepción clara en rack.

QUÉ OBSERVAR

Identifica la posición inicial, el paso por detrás, la salida del recorrido circular, la entrada al clean y el rack final. La carga debe mantenerse próxima y el cuerpo debe dejar espacio al movimiento.

PROGRESIÓN Y DOSIS

Domina el around the body lento y el clean por separado. Conecta después ambos movimientos primero con pausa y luego con más continuidad. Realiza 2-3 series de 3-5 repeticiones por dirección.

ERRORES Y SEGURIDAD

No aceleres el giro para compensar un cambio de mano tardío. Evita impactos contra el cuerpo y mantén libre todo el perímetro de movimiento.

PRÁCTICA

SESIÓN CAPABILITY

25-35 minutos · calidad antes que fatiga

05 MIN

PREPARACIÓN

Bisagras, pivotes, rack y pasos sin carga

04-05 MIN

ROTATIONAL SWING

2 × 4 recorridos en cada dirección

04-05 MIN

EQUILIBRIO

2 × 20 segundos por lado

05 MIN

CLEAN + FRONT STEP

2 × 3-5 por lado; paso con la pierna del mismo lado

04-05 MIN

ROTATIONAL HAND-TO-HAND CLEAN

2 × 3-5 transferencias por lado

05-07 MIN

AROUND THE BODY TO CLEAN

2 × 3-5 por dirección; termina estable en rack

Descansa cuando lo requiera la técnica; reduce la carga si pierdes control.

08 / PROGRAMACIÓN

INTÉGRALO EN TU SEMANA



Utiliza estas prácticas como bloques breves de habilidad antes o después de la fuerza, cuando puedas prestar atención. Puedes mantener tus levantamientos principales y añadir 5-10 minutos de una demanda motriz. Ejemplo: día 1, rotación y tu sesión habitual de fuerza; día 2, equilibrio y coordinación hand-to-hand; día 3, recepción del clean y transiciones rotacionales. Ajusta la dosis según fatiga y dominio técnico.

PROGRESO

Observa la repetibilidad en lugar de buscar novedades: un clean más silencioso, un cambio de mano más claro, menos correcciones de equilibrio o una trayectoria rotacional que puedas reproducir en ambos lados. Las mejoras son específicas de las tareas practicadas; comprueba otros movimientos por separado antes de asumir una transferencia automática.

BEYOND LIFTING



DESARROLLA FUERZA → MEJORA EL MOVIMIENTO → PRACTICA HABILIDADES → AMPLÍA TUS CAPACIDADES. Una kettlebell es el punto de partida, no el límite del método. Las próximas guías podrán explorar otras herramientas y problemas motrices.



CARLOS ANDRADE LEAL



Carlos Andrade Leal lleva alrededor de 20 años entrenando a personas y deportistas de competición. Su trayectoria incluye competición de alto nivel en stand-up paddle, trabajo como seleccionador nacional español de SUP y cinco años participando en la preparación física de un campeón mundial de kitesurf. Comenzó a entrenar con kettlebells en 2008 y fue tres veces campeón del mundo de kettlebell juggling en Classic (España 2023, EE. UU. 2024 y Reino Unido 2025), tras ser subcampeón de Europa en 2022. En UNIT, en el sur de España, combina fuerza, entrenamiento no convencional y práctica de habilidades de movimiento.

UNIT — BEYOND LIFTING

DESARROLLA FUERZA / MEJORA EL MOVIMIENTO / PRACTICA HABILIDADES