

RKC Workshop



RKC: Cómo convertirte en uno de los Mejores Entrenadores de Kettlebell con la herramienta #1 en el mundo para estimular tu Fuerza Explosiva, desarrollar tu Fuerza Funcional, aumentar tu Resistencia y afinar tus Habilidades Motoras

Desde que Dragon Door puso en marcha el movimiento moderno del entrenamiento con kettlebells en el año 2001, este increíble “gimnasio en la palma de tu mano” ha redefinido el panorama del acondicionamiento a nivel global, liberando a cientos de miles de las limitaciones y frustraciones de tener que entrenar con aparatos.



La kettlebell es la mejor herramienta para personas con una mentalidad independiente que buscan asumir el control de su propia salud y fuerza. La kettlebell te aporta más salud, fuerza y beneficios físicos de los que obtendrías con un edificio entero lleno de equipo.

Y el **SISTEMA RKC de Dragon Door** sigue siendo el líder cuando se trata de impartir la educación más completa y eficiente para convertirte en un entrenador de kettlebell experto.

Es tu oportunidad de transformarte en un entrenador que obtenga resultados consistentemente excepcionales para sus clientes, ya sea en el manejo del peso, el desempeño atlético, la fuerza base o para crear un físico soberbio a cualquier edad.

Con la creciente popularidad de la kettlebell como la herramienta de entrenamiento “que lo hace todo” —para ambos, el atleta profesional y el entusiasta común del ejercicio en busca de un entrenamiento más efectivo—, existe una demanda cada vez mayor de instructores de kettlebell competentes y altamente calificados.

Y **SOLO EXISTE UN PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE KETTLEBELL** en el mundo capaz de aportar la profundidad y amplitud de capacidades básicas fundamentales para enseñar kettlebell de manera exitosa: **RKC de Dragon Door**.

El programa de RKC te enseña:

- **Los seis levantamientos básicos de kettlebell: swing, get-up, clean, sentadilla frontal, snatch y press militar.** Se enseñan numerosos ejercicios auxiliares relacionados con cada levantamiento, incluyendo correcciones, progresiones y regresiones, según sea necesario.
- **Una serie de ejercicios no presentados en el examen, pero en extremo valiosos, que puedes mantener en tu arsenal como entrenador.** Incluye el deadlift de portafolio, el deadlift con una pierna, tres maneras de cargar la kettlebell, variaciones de desplantes y una serie de recuperación activa.
- **Esquema del programa.** Recibe un modelo detallado que incluye escaleras, sets, pesos, series y variaciones para que nunca dudes cómo y cuándo aplicar tu entrenamiento con tus clientes.
- **Un complejo de movilidad.** Contiene 10 ejercicios de alto rendimiento para ayudarte a ti y a tus clientes a entrenar mejor y de una manera más segura.



Para el contenido completo del programa de RKC, [da clic aquí](#).

El propio manual de RKC es el estándar de oro entre los manuales de certificación de instructores de kettlebell, con 127 páginas de información altamente práctica y fácil de aplicar.

¡INSCRÍBETE YA!



Recibe todo esto y más cuando asistas al RKC Workshop:

- Vuélvete **experto** en el sistema más importante de fuerza y acondicionamiento de última generación en el mundo.

- **Afina** tu técnica a la vez que elevas tu fuerza con la kettlebell hasta niveles sin precedentes.
- **Acelera dramáticamente** tus habilidades selectas de fuerza y las de tus clientes.
- **Alcanza** un nivel superior en tu habilidad como entrenador para la resolución de problemas.
- **Adquiere una serie de herramientas** en la forma de ejercicios correctivos únicos para mejorar imperfecciones graves y leves en los levantamientos.
- **Experimenta** poderosos entrenamientos dirigidos por instructores, una manera fenomenal de demostrar distintas técnicas de entrenamiento y las interminables variaciones en el uso de la kettlebell.

- **Vincúlate** con otros instructores y estudiantes para absorber perspectivas distintas y aplicaciones adicionales en el entrenamiento de fuerza.
- **Aprende** cómo enseñar con éxito a clientes novatos con una curva de aprendizaje alta.
- **Comprende** cómo personalizar el entrenamiento con kettlebell para que se ajuste mejor a cada cliente.
- **Adquiere consejos precisos** para enseñar el uso de kettlebells a mujeres con mayor efectividad.
- **Aprende** cómo integrar las kettlebells a otros tipos de entrenamiento.
- **Recibe** una guía práctica y correcciones a fallos que no hayas notado en tu propia técnica para transformar tu desempeño atlético.
- **Evita** ceder la fuerza en favor de la seguridad gracias al dominio de técnicas únicas de alineación que canalicen la potencia lejos de las articulaciones.
- “Aligera” **instantáneamente** los pesos grandes con técnicas de alta tensión poco conocidas.
- **Domina** la habilidad de una “tensión relajada” para llevar tu fuerza más lejos.
- **Descubre** la poco conocida técnica de respiración que aumenta drásticamente tu condición y resistencia.



- **Elimina** las “fugas de energía” en tus músculos para mejorar mucho tu fuerza.
- **Aprende** técnicas vanguardistas para superar obstáculos.
- **Desarrolla** la resiliencia de un guerrero para superar y soportar el reto más grande.
- **Descubre** cómo entrenar sin dolor al trabajar alrededor de varias lesiones y neutralizar las deficiencias aparentes de un cuerpo con “alto kilometraje”.
- **Amplifica** tu fuerza de levantamiento con las técnicas de “enraizamiento” de artes marciales.
- **Descubre cómo mejorar** tu movilidad y flexibilidad con las kettlebells.
- **Aumenta** tu eficiencia y genera mayores resultados con una cantidad menor de ejercicios.

- **Descubre** el secreto real para entrenar el *core* y proyecta niveles nuevos y dramáticos de fuerza.
- **Ayuda** a tus clientes a emplear con éxito los secretos de la presurización abdominal —en cuestión de segundos— para estimular tremendamente su fuerza.
- **Comprende** los detalles de la “respiración de fuerza”.
- **Aprende** las aplicaciones de la kettlebell en la resistencia cardiorrespiratoria.
- **Aprende** cómo obtener un entrenamiento de primera para el cuerpo entero con una sola kettlebell.
- **Desarrolla** la habilidad clave de la absorción del impacto para aplicaciones atléticas mayores y, sin embargo, más seguras.
- **Corrige** las deficiencias y llena los huecos en tu entrenamiento personal con kettlebells.
- **Recibe** lecciones invaluableles sobre cómo incorporar levantamientos con kettlebells en deportes, combate y en las peores sorpresas de la vida.
- **Recibe** un manual de instrucción completo, detallado y claro, lleno de información relacionada con las kettlebells que no obtendrás en ninguna otra parte.



Y con la Certificación RKC recibe los siguientes beneficios adicionales para tu negocio:

- **Recibe recomendaciones gratis** en la red nacional de clientes de Dragon Door.
- **Recibe tres años gratis** en la lista de contactos dentro de la página web de Dragon Door.
- **Recibe un descuento automático de 20%** en todas las compras de kettlebells que hagas durante tres años completos.

