

EL CLEAN



**Primera guía en español
sobre levantamiento Kettlebell**

V 1.0

Jerónimo Milo

EL PRESS



Primera guía en español
sobre levantamiento Kettlebell

Jerónimo Milo

EL SWING



Primera guía en español
sobre levantamiento Kettlebell

Jerónimo Milo

EL CLEAN



Primera guía en español
sobre levantamiento Kettlebell

Jerónimo Milo

EL SNATCH



Primera guía en español
sobre levantamiento Kettlebell

Jerónimo Milo

EL JERK



Primera guía en español
sobre levantamiento Kettlebell

Jerónimo Milo

EL CLEAN

Primera guía en español sobre levantamiento Kettlebell

Por Jerónimo Milo



INDICE

5 - EL CLEAN

7 - COMPONENTES DEL CLEAN

8 - EL BALANCEO HACIA ATRAS (BACK SWING) Y EL PRIMER TIEMPO DEL JALON

10 - ELEVACION Y ENTRADA

12 - EL RACK

14 - LA CAIDA

16 - LA RESPIRACION

17 - RESUMEN - CHECK LIST DE DETALLES *(IMPRIMIR)

18 - EJERCICIOS ASISTIDOS

20 - CONCLUSION



EL CLEAN

El clean es el componente más básico de las cargadas kettlebell. Pese a que muchas veces es subestimado por considerarse un movimiento de transición o de postura intermedia, termina convirtiéndose en una de las acciones más difíciles de dominar con eficiencia y corrección técnica. El hecho de pasar por alto la práctica en su estadio inicial hace que en el 90 por ciento de los casos se tenga que prácticamente volver a empezar y a reeducar todos los movimientos, es por eso que insisto en invertir tiempo y esfuerzo en esta técnica en la etapa inicial.

El clean no es solo un ejercicio aislado, puede considerarse como la preparación del snatch, que es uno de los ejercicios más importantes del sistema. Compartiendo una forma muy similar podemos decir que el snatch es un clean en máxima extensión y que tiene la misma mecánica en su fase inicial, pero realizado con movimientos más amplios.

Más allá de que el clean es el eslabón principal de unión de las cargadas más importantes del sistema, como el Clean and Jerk o el comienzo de muchos movimientos, también podríamos darle una descripción propia por los beneficios específicos que se pueden adquirir con la práctica aislada de esta técnica:

- El clean, junto con el swing, es el movimiento ideal para que el cuerpo desarrolle extensión de la pelvis y se eduque en elevar la pesa con la extensión de todo el cuerpo.

- Enseña a cargar la pesa desde el agarre simple, hasta colocarla encima del antebrazo en un solo movimiento directo y limpio.

- La posición de rack, fase estática del clean, que sucede mientras mantenemos la pesa sobre nuestro cuerpo, es la postura de transición e inicio de muchas cargadas (jerk, press, clean & jerk). Esta es la posición donde regeneramos energías mientras estamos sometidos a una carga que paralelamente fortalece el núcleo del cuerpo y mejora la flexibilidad de los hombros.

- Es un ejercicio con una movilidad moderada con respecto a otros y puede servirnos para empezar a interiorizarnos en el trabajo por tiempo.

Para practicar ateniéndonos a una técnica progresiva, lógica y eficiente, usaremos los tres puntos fundamentales de corrección empleados en la federación IKFF para la ejecución de un movimiento, que son: la alineación y la mecánica de nuestro cuerpo, la respiración en relación al movimiento que realizamos y la trayectoria que describe la pesa.

Tendremos presentes estos tres puntos en TODAS las cargadas que desarrollaremos de ahora en más. Para entender más a fondo estos tres puntos, haremos un análisis más detallado de cada uno de estos puntos de corrección que hay que tener en cuenta en cada movimiento realizado con la pesa.

1) Alineación y mecánica del movimiento corporal

Lo primero será establecer un patrón de movimiento de nuestro cuerpo coherente con la dirección en la que moveremos la pesa. Hay que tener presente y entender qué parte del cuerpo es la que produce la extensión, elevación o la bajada. Cómo posicionar los pies, las rodillas, la pelvis, el torso, los brazos y la cabeza, y cómo se relacionan con el resto del cuerpo.

2) La respiración adecuada

Podremos usar los dos tipos de respiraciones en el clean. En una largaremos aire en el trayecto de subida y en el trayecto de bajada e inhalaremos en el rack y en la porción final del balanceo hacia atrás. En la segunda tomaremos aire en el trayecto de subida y en el de bajada, exhalando en el rack y en la porción final del balanceo hacia atrás, siendo esta la respiración favorita de la mayoría de las cargadas en el estilo IKFF.

3) Trayectoria por donde se desplaza la pesa (Groove)

Aquí pondremos atención al recorrido que realiza la pesa. En qué momentos es perfectamente recto o perfectamente circular, o cuando es una mezcla de los dos y cómo se relaciona esta trayectoria con la posición del cuerpo.

Antes de comenzar con la técnica completa, recomiendo enfáticamente desarrollar la fase 3 del clean, denominada la posición de rack “rack position”. Le dedicaremos un tiempo exclusivo a la práctica aislada de la posición del rack. Recomiendo hacer series de un minuto con cada brazo, manteniendo la posición, cuidando mucho los detalles de colocación y tratando de respirar lo más natural y cómodo posible para sentir cómo la pesa cae y es soportada por nuestra postura.

Con respecto a las diferentes variantes que podemos ver en las técnicas con respecto a otras escuelas, videos o libros, invitamos al lector a que elija la que más se adecue a su forma o costumbre, y trataremos de ofrecer la mayor gama de variantes sobre cada una. Por ejemplo, durante la ejecución de la fase descendente del clean podremos optar por los dos tipos de agarres: pulgar hacia abajo (brazo pronado) o pulgar hacia arriba (brazo supinado), quedando a libre elección del ejecutante.

Recomiendo imprimir la lista de detalles de la página y tenerlo siempre cerca para hacer un chequeo exhaustivo de la técnica.

Para las próximas ediciones de la técnica del clean incorporaremos más ejercicios asistidos, algunas otras variantes del clean y las cargadas dobles, (clean con dos kettlebells al mismo tiempo).



1) EL BALANCEO HACIA ATRAS Y EL PRIMER TIEMPO DEL JALON



2) ELEVACION Y ENTRADA



3) EL RACK



4) LA CAIDA

1) EL BALANCEO HACIA ATRAS [BACK SWING] Y EL PRIMER TIEMPO DEL JALON

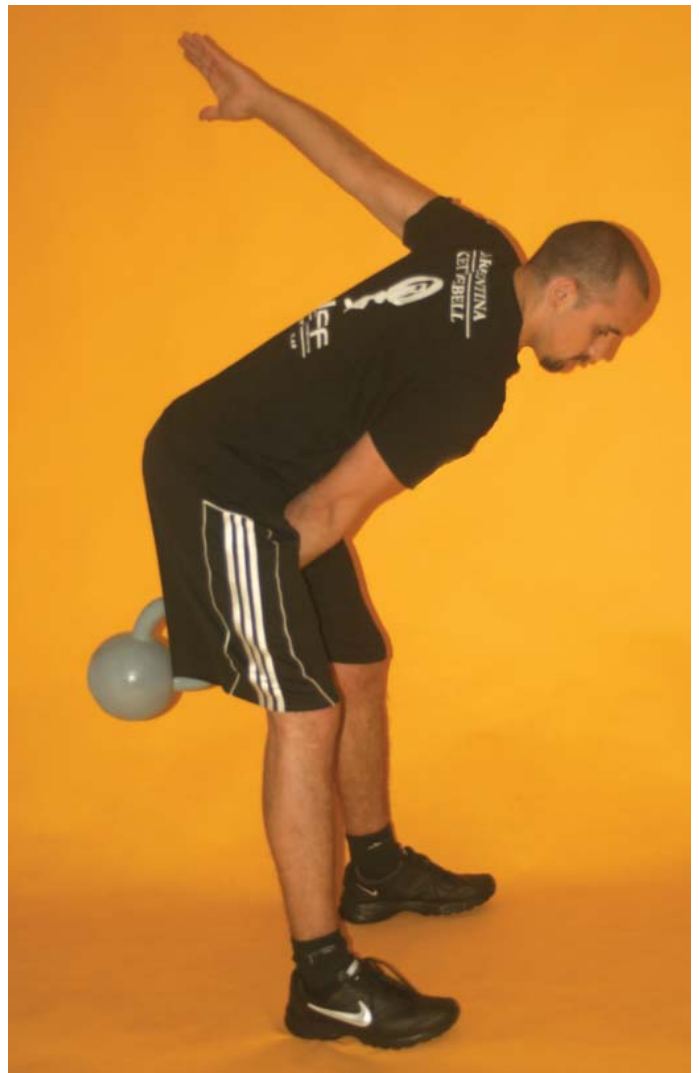
El back swing o balanceo posterior es la fase del clean en donde la pesa pasa por detrás de nuestras piernas y luego vuelve, cayendo hacia adelante en un movimiento circular. Cuanto más amplia es esta acción hacia atrás, gracias a la flexión de nuestra pelvis (o rodillas o ambas combinadas, dependiendo del nivel de la flexibilidad de nuestros isquiotibiales), más podemos aprovechar al retorno del envión de la pesa y reducir así la fuerza con la que la dirigimos hacia arriba. En otras palabras, la pesa viene bajando desde atrás y es más fácil subirla porque aprovechamos la fuerza de su caída, por eso es importante generar el plegado del cuerpo al nivel de la pelvis, con la espalda derecha, lo que redundará en más amplitud del movimiento de la pesa hacia atrás. Durante esta fase el antebrazo se encuentra pronado (con el pulgar hacia adentro) o supinado (con el pulgar hacia arriba), sosteniendo la pesa principalmente con el pulgar sobre el índice si el pulgar va hacia adentro (agarre en forma de OK) o por los cuatro dedos en forma de gancho si el pulgar va hacia afuera. El brazo libre acompaña la acción, moviéndose estirado hacia atrás. Recordemos que la postura de la espalda es derecha y la pelvis puede tener una pequeña tendencia hacia la anteversión pero JAMAS hacia una retroversión que redondee la zona lumbar y la deje curvada o abovedada. La vista acompaña a la pesa para mantener la cabeza alineada neutralmente con la columna. La pesa baja y, sobre todo, sube en relación a la línea central del cuerpo, así pasa perfectamente entre el medio de nuestras piernas y queda siempre alineada con nuestro ombligo.

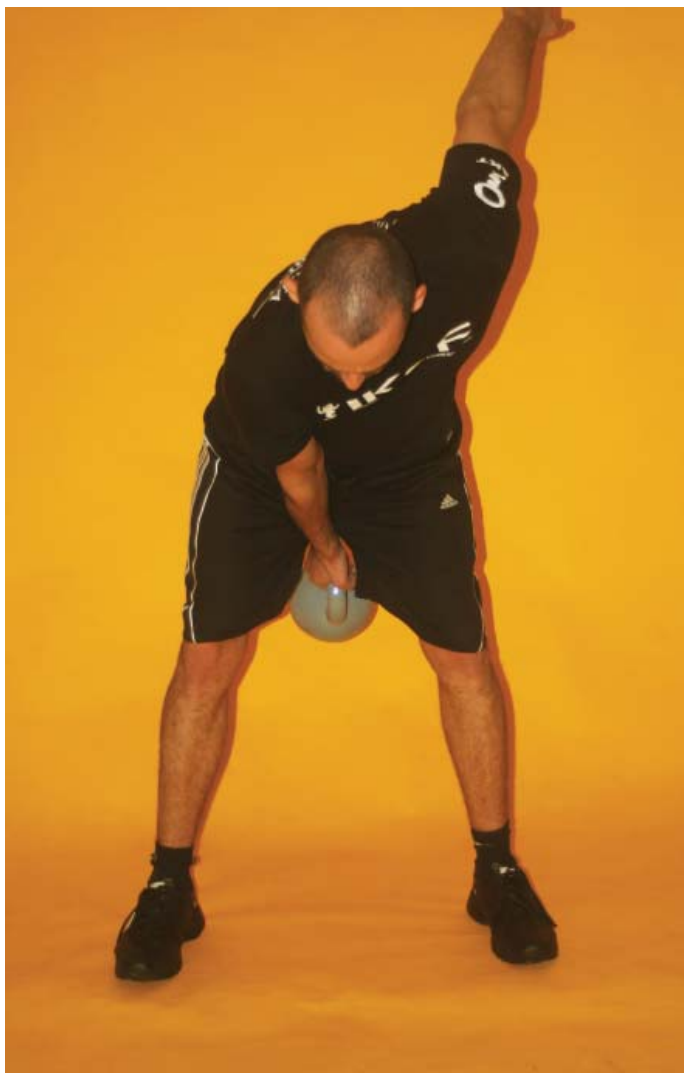
La elevación se produce principalmente con lo que llamamos triple extensión: extensión simultánea de los tobillos, las rodillas y la pelvis. La pesa se eleva con la fuerza de esta extensión y NUNCA con la flexión del brazo mediante la contracción del bíceps.

El codo se encuentra cercano a la pelvis en la bajada y en la subida (antebrazo cerca de los genitales), para con la extensión de la pelvis prácticamente catapultar el brazo y la pesa con el empuje de esta.

Luego del movimiento de caída circular del back swing y aprovechando la vuelta de la pesa sumado a la triple extensión, intentaremos elevar la pesa como si estuviéramos frente a una pared donde no tenemos posibilidad de elevarla alejándola de nuestro cuerpo, sólo en una línea recta ascendente. La forma de este movimiento podría describirse como una letra J, siendo la base curva de la letra el back swing hacia atrás y el bastón recto el camino de elevación que sigue la pesa.

A la altura de nuestro ombligo y con la pesa dirigiéndose puramente en una línea recta hacia arriba, estaremos preparados para realizar el segundo tiempo de la elevación.





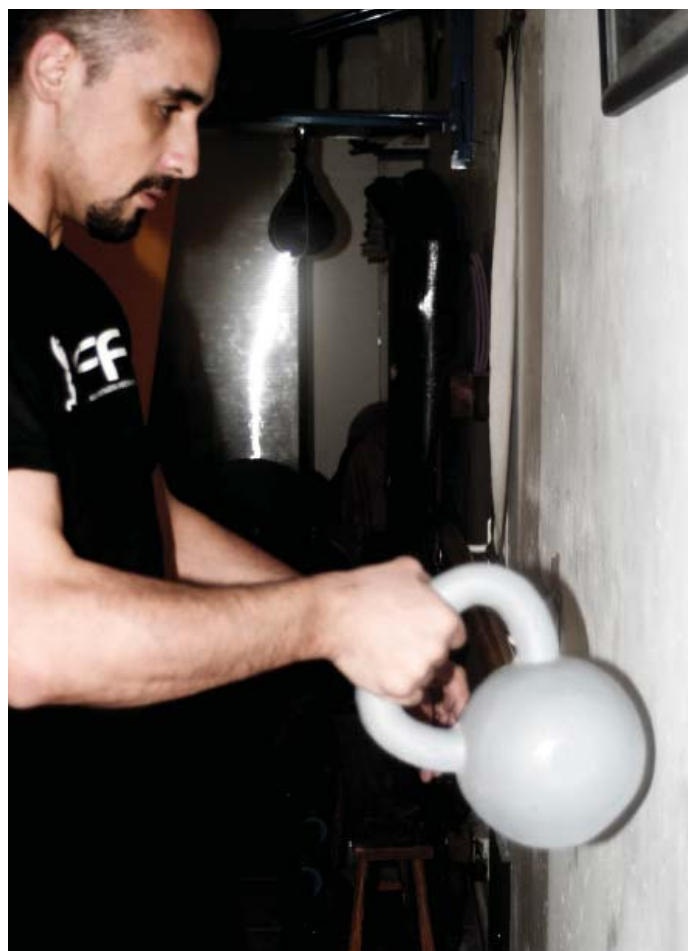
Detalles fundamentales

- Revisar todos los puntos importantes del swing en su fase posterior.
- Dejar que la pesa vaya bien hacia atrás para luego aprovechar el retorno.
- Tomar la pesa con los dedos, poniendo el pulgar sobre el índice o con el agarre en gancho.
- Mantener la cabeza alineada con la columna que está derecha. El brazo libre se mantiene activo yendo hacia atrás.
- La vista sigue el movimiento de la pesa hacia atrás.
- Elevar la pesa por triple extensión, nunca flexionando el brazo.
- Mantener la elevación y la bajada sobre nuestro centro.
- Recordar la forma de la letra J para el balanceo hacia atrás y para la elevación.
- Mantener el codo pegado a la pelvis.

2) ELEVACION Y ENTRADA

Lo primero que notamos cuando hacemos una cargada, sobre todo si la realizamos desde un balanceo previo, es que la pesa tiende a generar un amplio arco hacia adelante. Si bien este arco es el que facilita la levantada, también hace que la pesa quiera seguir el movimiento circular que la alejaría del cuerpo, produciendo un desbalance en el equilibrio. Para evitar que la pesa genere momento de aceleración circular y que posteriormente desarrolle una velocidad que haga que impacte sobre nuestro antebrazo, hay que poner especial énfasis en tratar de acortar lo más rápido posible la distancia entre la mano y el arco que genera el movimiento circular de la pesa. Para esto, inmediatamente después de que la pesa comience a elevarse, soltaremos un poco el grip sobre el mango y deslizaremos la mano por el hueco lo más rápido posible, como si estuviéramos tirando un golpe por dentro de la pesa. Esto hará que la mano se anticipe al arco de la pesa y que la bocha ruede delicadamente sobre el dorso de nuestra mano. Es muy importante aflojar el agarre de la pesa bien temprano durante la elevación, aproximadamente a la altura de nuestro abdomen. La pesa sigue el mismo camino de elevación que en los puntos anteriores, es decir que sigue pasando por la línea central de nuestro cuerpo, pero sobre todo trataremos de que se eleve **LO MAS CERCANA** al cuerpo posible para evitar que se aleje y adquiera más aceleración. Es importante tener en mente la forma de la letra J, esto nos enseña que esta fase tiene componentes circulares y verticales de trayectoria, que tienen que ser combinados de manera fluida y sin asperezas. Mantener el codo lo más cercano posible a la pelvis ayuda a que la pesa no se aleje y sea empujada con la extensión de nuestro cuerpo para elevarse. Cuanto más cerca de nuestro cuerpo y de nuestro centro, más facilidad tendremos de manipularla y controlarla. La pesa **NUNCA** debe elevarse con la fuerza de flexión de nuestro brazo, simplemente nos **METEMOS** por dentro del hueco de la pesa, que se eleva naturalmente debido a la extensión inicial y gracias a este impulso llega sola hasta la altura del pecho.

La entrada de la mano sobre el hueco del mango es una de las acciones más difíciles e importantes en el levantamiento kettlebell. Recomiendo no subestimarla hasta entenderla y poder ejecutarla con facilidad y sin golpearse las muñecas o el antebrazo. Muchos practicantes se ven desalentados al no poder dominar con rapidez esta acción. Recomiendo insistentemente dedicar gran parte de nuestros entrenamientos al desarrollo de esta técnica hasta sentirse cómodo con todos los pesos usados en nuestros programas y que la simple cargada de la pesa no nos lastime ni nos haga usar fuerza demás para no disminuir nuestra eficiencia en las cargadas.





Detalles fundamentales

- Apurarse a meter la mano para producir el rodamiento del kettlebell sobre el dorso y evitar así el arco completo.
- Tratar de acortar la distancia de contacto entre la mano y la bocha de la pesa lo más rápido posible.
- La pesa debe realizar el camino más corto, describiendo un movimiento vertical de elevación en vez de un arco.
- Codo pegado a la pelvis.
- No elevar la pesa con el brazo, simplemente meterse debajo de ella.
- Recordar la forma de la letra J. Un círculo para el swing y una línea recta para la elevación
- Elevar la pesa por la línea central. Tratar de que no se eleve de costado.

3) EL RACK

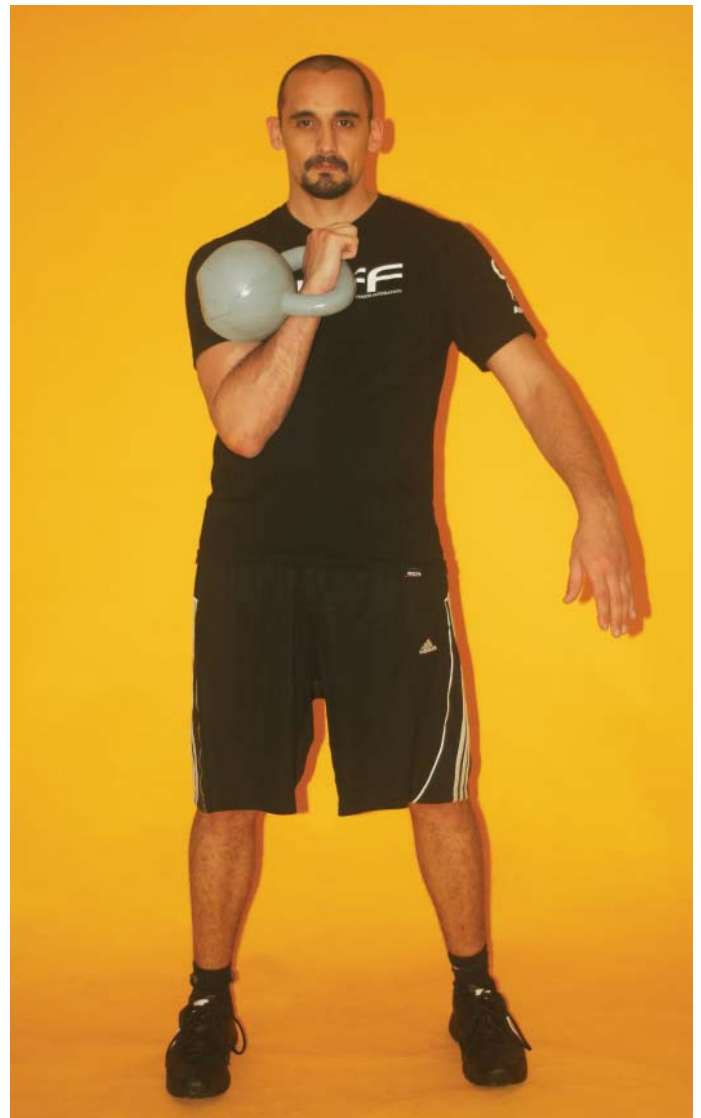
Este es uno de los puntos conocidos como la transición de gran cantidad de levantadas: jerk, press, push press, clean and jerk, etcétera. Es fundamental que el soporte que le ofrezcamos a la pesa sea generado por nuestra estructura ósea y no por nuestro esfuerzo muscular, debido a que gastaremos mucho tiempo en esta postura y deberemos reducir al máximo el gasto energético muscular.

Viniendo de la elevación de la técnica anterior y luego de meter la mano por dentro del hueco, tratamos de que la pesa aterrice directamente en la posición de rack. Recomendamos entrenar esta posición **POR SEPARADO**, hasta dominarla y sentirnos cómodos, poder estar varios minutos hasta que nuestro antebrazo se acostumbre a la presión de la pesa sobre la piel y poder respirar de manera natural en la postura para luego incluirla en la progresión completa del clean.

En la posición del rack en sí el mango de la pesa va desde la zona interna de la palma del dedo pulgar hasta la base de la palma del dedo meñique. A primera vista el mango se verá colocado en **DIAGONAL** sobre nuestra palma. La mayor parte del peso caerá **CONTRA** la base de nuestra palma y nunca **SOBRE** la base de la palma. Esta posición permitirá que nuestra mano pueda abrirse con libertad, permitiéndonos incluso mover los dedos y, lo más importante, que la palma quede en la misma línea que el antebrazo. De esta manera nuestra palma quedará derecha, en la misma línea que todo el brazo y podrá coordinar mejor en la línea de fuerza de la extensión del movimiento. Por **NINGUN MOTIVO** permitiremos que la palma quede en flexión, ni en la posición de rack, ni en el momento de extender el brazo para realizar el subsiguiente press o jerk. Cuidar que la mano no se flexione es un elemento muy básico, pero del que hay que tener mucho cuidado de respetar a rajatabla, no sólo para realizar la técnica con corrección, sino también para evitar posibles lesiones futuras.

En el rack la pesa se mantiene apoyada sobre nuestro antebrazo, el bíceps y el pectoral, tratando de que el codo se apoye sobre nuestra cresta ilíaca (o, dependiendo de la forma de nuestro cuerpo, sobre el abdomen). Si tenemos dificultad para llegar con nuestro codo hasta esta posición, recomiendo enfatizar trabajos de flexibilidad para el hombro para conseguir tal fin. Cuando lo logremos, nos ayudará a relajar todo el cuerpo gracias a que no tendremos que sostener la pesa con nuestro brazo y a poder regenerar energías bajo la carga de la pesa y del trabajo.

Las piernas se mantienen **ESTIRADAS**, con la pelvis en retroversión y los glúteos tensos para mantener la postura encajonada en la estructura ósea del cuerpo y proteger la zona baja de la espalda. La zona alta del torso debe estar redondeada manteniendo la pesa lo más pegada y cercana al centro posible.





Detalles fundamentales del Rack

- La pesa aterriza suavemente en el antebrazo, sin golpearlo y sin causar raspones ni dolores.
- Al término de la elevación la pesa llega directo al rack, calzada en la diagonal de la palma.
- El mango de la pesa queda en diagonal contra la base de la palma de la mano.
- La mano se mantiene derecha y alineada con el antebrazo, la muñeca sin flexión.
- El antebrazo en diagonal hacia adentro, no hacia afuera.
- La pesa apoya sobre el antebrazo, el pectoral y el bíceps, dirigida hacia el centro del cuerpo.
- Tratar de apoyar el codo en la cresta ilíaca (parte alta de la pelvis).
- Conectar el codo, el pecho y la pelvis, convirtiéndolos en una unidad.
- Mantener la pesa encima del centro de gravedad.
- Las piernas estiradas, la pelvis en retroversión y la espalda redondeada.

4) LA CAIDA

Entendemos como caída a la fase en que desmontamos la pesa de la posición de rack para que nuevamente adquiera aceleración y así se balancee entre nuestras piernas hacia atrás y comenzar de nuevo con todo el ciclo mencionado en los tres puntos anteriores.

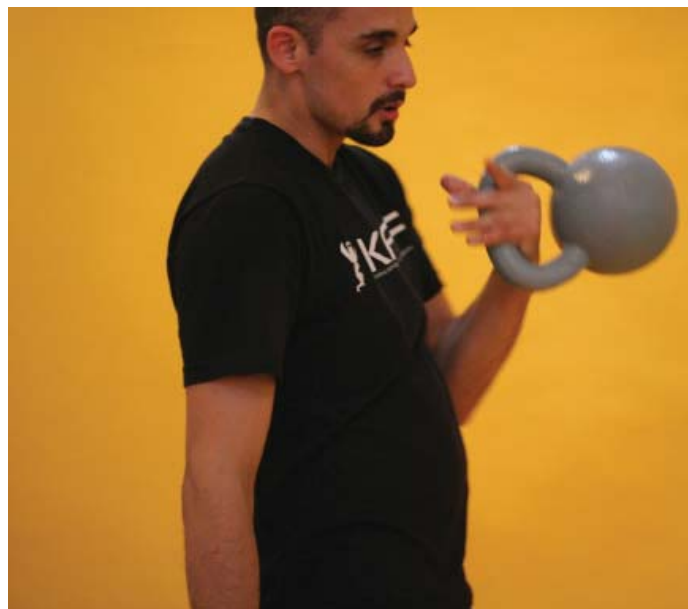
Es muy importante tener en cuenta que la desmontada tiene un grado similar de dificultad a la entrada de la mano en el mango de la pesa en la elevación. Por eso recomendamos practicar estos momentos por separado, incluso con pesas muy livianas, hasta obtener la técnica adecuada.

ES MUY IMPORTANTE invertir tiempo en el proceso de desmontar la pesa pasando el mango desde la base de la palma **HASTA LOS DEDOS**, que se posicionan juntos en forma de gancho. Pasar por alto este importante detalle sólo va a dar como resultado que el mango de la pesa friccione sobre la zona alta de la palma, produciendo ampollas, callos y cortes en la piel que carecen de un fin práctico y que sólo perjudicaran nuestra práctica. Recomiendo entrenar sostener pesas bien pesadas, sólo con los dedos en forma de gancho, y caminatas de granjero (farmers walk) hasta sentirse cómodo y seguro se poder sostener los kettlebells con los dedos.

Empezando desde el rack, acompañaremos la desmontada de la pesa con un ligero movimiento de hombro hacia adelante que nos ayudará a guiar el movimiento. La desmontada del mango y posterior agarre con los dedos es inmediatamente después de haber sacado la pesa del rack, aproximadamente a la altura del hombro y no más bajo de la altura de nuestro pecho. Prácticamente soltamos la pesa, que se encontraba apoyada sobre la base de nuestra palma, y sacamos ligeramente la mano sin que el mango roce la palma hasta llegar a agarrarla con los dedos. De la misma manera que cuando subíamos soltábamos un poco la pesa para meter la mano dentro del mango, ahora soltaremos un poco la pesa para SACAR la mano y dirigir el mango hacia los dedos. Antes de que el kettlebell pase el abdomen YA TENDREMOS QUE TENER AGARRADO EL MANGO DEL KETTLEBELL CON NUESTROS DEDOS. Si no hacemos esto, corremos el riesgo de que la pesa adquiera mucha aceleración y la agarremos muy tarde, aumentando el "latigazo" sobre nuestras articulaciones y la fricción sobre la piel. Siempre apuraremos a efectuar el grip con los dedos para evitar el tirón y la aceleración de la pesa.

Para que la pesa no se aleje del cuerpo mantendremos el codo PEGADO al cuerpo, posición que utilizaremos en toda la ejecución del clean.

Una vez que la pesa cae y recupera el movimiento circular del balanceo hacia atrás, podemos comenzar todo el proceso nuevamente de manera fluida y continuada.





Detalles fundamentales de la bajada

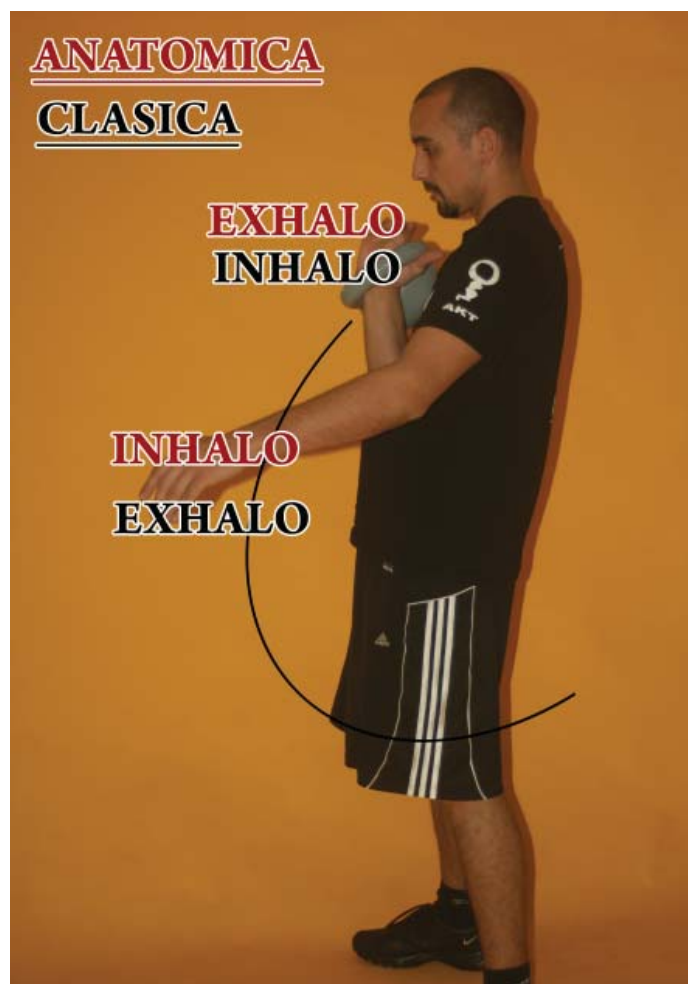
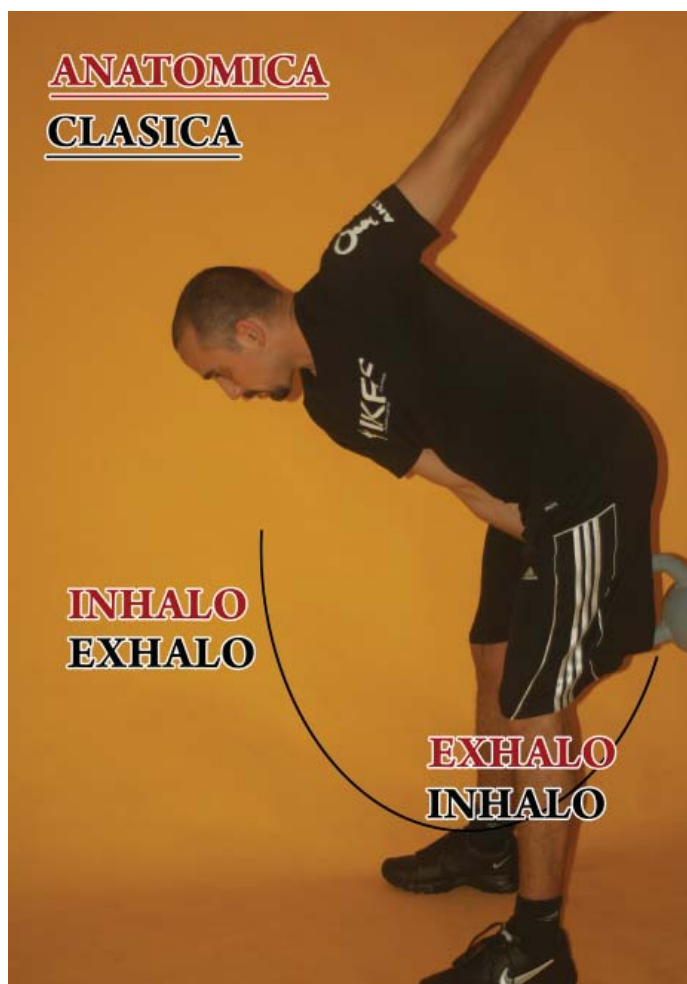
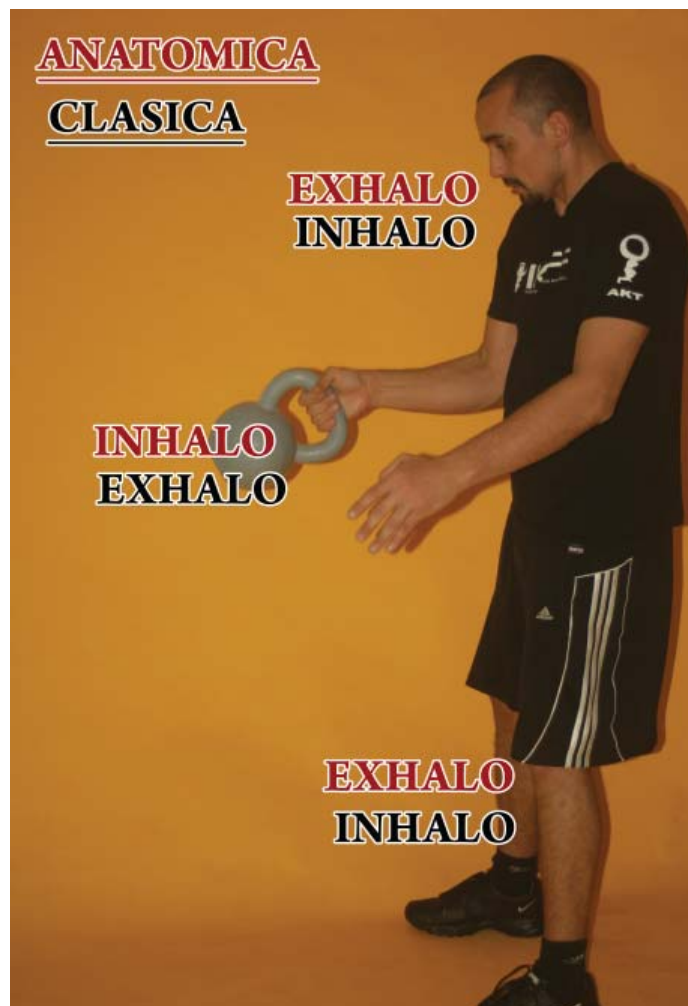
- Siempre pasar la pesa de la base de la palma a los dedos. O al agarre en forma de OK si el pulgar esta hacia adentro.
- Bajar la pesa con el codo pegado al cuerpo.
- No alejar la pesa del cuerpo. La acción se realiza como si estuviéramos frente a una pared.
- Recordamos la forma de la letra J para la caída recta y la curva para el balanceo posterior.
- Bajar la pesa por la línea central. No dejarla caer a los costados.
- Sacar la mano y agarrar la pesa con los dedos a tiempo.

LA RESPIRACION

Tenemos dos tipos de respiraciones diferentes que podemos usar en las cargadas kettlebell. Estos dos tipos de respiraciones se aplican en diferentes momentos y en diferentes tipos y modalidades de cargadas. Sin defender ni atacar ninguna, presentamos las dos corrientes técnicas para que el practicante elija la que le quede más cómoda según su situación.

La primera es la respiración clásica o "paradoxic" como la llaman los americanos. En esta respiración inhalamos cuando balanceamos hacia atrás la pesa (fase excéntrica donde los músculos se estiran) y exhalamos cuando la elevamos. Esta respiración es ideal para principiantes o cuando se está usando mucho peso en la levantada.

La segunda la llamamos "anatómica". Exhalamos mientras balanceamos hacia atrás, inhalamos en la subida y exhalamos cuando la pesa aterriza en la posición de rack. Inhalamos nuevamente cuando la pesa sale de nuestro rack y exhalamos en el momento del balanceo hacia atrás. Este tipo de respiración se usa cuando realizamos grandes cantidades de repeticiones o estamos muchos minutos realizando una cargada sin parar. Esta respiración es considerada más eficiente para este sistema, con cargas leves, porque ayuda a controlar y regular el ritmo cardíaco, que es un elemento fundamental en el trabajo de series largas.



RESUMEN - LISTA CHEQUEO DE DETALLES

BALANCEO HACIA ATRAS

- Revisar el swing en su fase posterior.
- Aprovechar el retorno de la pesa.
- Agarre con dedos en forma de gancho.
- Mantener la cabeza alineada con la columna, que está derecha, y el brazo libre activo yendo hacia atrás.
- La vista sigue el movimiento de la pesa hacia atrás.
- Elevar la pesa por triple extensión, nunca flexionando el brazo.
- Mantener la elevación y la bajada sobre nuestro centro.
- Recordar la forma de la letra J para el balanceo hacia atrás y para la elevación.
- Codo pegado a la pelvis.

ELEVACION Y ENTRADA

- Apurar a meter la mano para producir el rodamiento del kettlebell sobre el dorso y evitar el arco completo.
- Tratar de acortar la distancia de contacto entre la mano y la bocha de la pesa lo más rápido posible.
- La pesa debe realizar el camino más corto, describiendo un movimiento vertical de elevación en vez de un arco.
- Codo pegado a la pelvis.
- No elevar la pesa con el brazo, simplemente meterse debajo de ella.
- Recordar la forma de la letra J. Círculo para el swing y línea recta para la elevación.
- Elevar la pesa por la línea central. Tratar de que no se eleve de costado.

EL RACK

- La pesa aterriza suavemente en el antebrazo sin golpearlo y sin causar raspones ni dolores.
- Al término de la elevación la pesa llega directo al rack calzada en la diagonal de la palma.
- El mango de la pesa queda en diagonal contra la base de la palma de la mano.
- La mano se mantiene derecha y alineada con el antebrazo. La muñeca sin flexión.
- Antebrazo en diagonal hacia adentro, no hacia afuera.
- La pesa apoya sobre el antebrazo, el pectoral y el bíceps. Dirigida hacia el centro del cuerpo.
- Tratar de apoyar el codo en la cresta ilíaca (parte alta de la pelvis).
- Conectar el codo, el pecho y la pelvis, convirtiéndolo en una unidad.
- Mantener la pesa encima de nuestro centro de gravedad.
- Piernas estiradas, pelvis en retroversión y espalda redondeada.

CAIDA

- Siempre pasar la pesa de la base de la palma a los dedos.
- Bajar la pesa con el codo pegado al cuerpo.
- No alejar la pesa del cuerpo. La acción se realiza como si estuviéramos frente a una pared.
- Recordamos la forma de la letra J para la caída recta y la curva para el balanceo posterior.
- Bajar la pesa por la línea central. No dejarla caer a los costados.
- Sacar la mano y agarrar la pesa con los dedos a tiempo.

EJERCICIOS ASISTIDOS

Para mejorar la entrada de la mano

Para ayudar a entender este anticipo de la mano por sobre la pesa, presentaremos un pequeño pero ingenioso ejercicio para comprender la acción de adelantarse al arco de la pesa.

1) Sostendremos un kettlebell (en lo posible de pocos kilos) en posición de botton up (tomándolo del mango con la base hacia arriba) a la altura de nuestro pecho.

2) Con un ligero impulso hacia arriba, estiraremos los dedos hasta que las puntas contacten la bocha de la pesa. Esta es la acción de liberar el grip mientras avanzamos la mano.

3) Con la palma y los dedos extendidos, que ya están en contacto con la bocha, dejaremos que la bola ruede naturalmente por sobre el dorso de nuestra mano.

4) En la posición final cuidaremos que el mango quede en diagonal a la palma y que el peso caiga sobre la base de la palma, del lado del dedo meñique.

Recordemos que lo más importante en la realización del clean es SOLTAR temprano el agarre para poder meter la mano por dentro del mango de la pesa.

Esta acción la podemos entrenar de manera rápida o podemos sostener el kettlebell con la otra mano mientras probamos las acciones de la mano que se anticipa, para ir entendiendo todos los pasos de la acción de manera progresiva.

Lo podemos practicar a la altura de nuestro hombro, para mejorar el clean, o a la altura de la previa extensión total del brazo por encima de nuestra cabeza, para mejorar la cargada en el snatch.



Para mejorar la posición de rack

Manteniendo la pesa en posición de rack sobre nuestro cuerpo, le pediremos a alguien que nos asista para comprobar si la pesa está bien apoyada y tiene el soporte necesario.

Primero puede empezar empujando la pesa hacia abajo como para que chequeemos que nuestro cuerpo tiene la estructura correcta para sostener el peso sin más esfuerzo del que requiere. Una vez comprobado esto, podemos pedirle al compañero que se apoye con sus dos manos sobre la pesa y que trate de despegar los pies del piso en un movimiento rápido pero controlado. De esta manera, si el rack es correcto, podremos soportar el momento en que nuestro compañero se apoye sobre la pesa como si estuviera apoyado sobre nosotros. Aquí entendemos lo importante de mantener las piernas estiradas, la pelvis en retroversión y los glúteos tensos con el fin de aumentar nuestro soporte óseo.



Para mejorar la trayectoria

Básicamente usaremos una pared o algo similar para corregir dos puntos importantes que tienen que ver con la trayectoria en la cargada. Para no alejar la pesa de nuestro cuerpo demasiado y respetar la forma de la letra J, realizaremos los cleans lo más cerca de la pared posible. De esta manera sólo podremos producir un movimiento amplio en el balanceo hacia atrás, pero cuando la subamos no podremos alejarnos mucho de nuestro cuerpo, porque sino chocaríamos la pesa contra la pared.

También podemos hacer lo mismo pero de costado a la pared, lo que nos ayudará a que la pesa no se aleje de la línea central de nuestro cuerpo, tanto en la subida como en la bajada.



CONCLUSION

Una buena idea es insistir en el desarrollo de la técnica de cargada básica antes de pasar a otras cargadas más avanzadas. Si bien pueden ser muy atractivas todas esas espectaculares técnicas que vemos en Youtube, creo sinceramente que obstinarse en dedicarle el tiempo que tengamos a la cargada básica siempre nos va a dar más potencial para en el futuro hacer las cargadas que queramos. Para no explotarse en el intento, se puede empezar con un kettlebell más liviano o conseguirse alguno más grande, pero de poco peso (por ejemplo uno de competición o uno hecho de aluminio). También es buena idea siempre poner los cleans como ejercicio determinado en nuestras rutinas, como entradas en calor o preparaciones para ejercicios de más complejidad o dificultad. Unas series de varios minutos de cleans no sólo mejorarán nuestra técnica básica, sino que también son un desafío en sí mismas.

Con el clean bien ejecutado ya podremos encarar de manera eficiente cargadas como el snatch y el clean and jerk, y a partir de ahí cualquier ejercicio con kettlebells nos parecerá fácil.

Los esperamos para compartir las próximas ediciones de la primera guía de Kettlebell en español y sus siguientes actualizaciones.

Jeronimo Milo

Regional Director of Operations in South America
CKT-FMD (Certified Kettlebell teacher - Fitness & Movement Dynamics)
Kettlebell Tradicional
IKFF Argentina
Estado de Israel 4263
(15)5416-9529

www.ikff.com.ar
www.pesarusa.com.ar
www.centrosanti.com.ar



(15)5416-9529

JERONIMO MILO
CERTIFIED KETTLEBELL TRAINER
INFO@KETTLEBELL.COM.AR
WWW.IKFF.COM.AR

LEBELL AND FITNESS FEDERATION