

KETTLE BELLS

Año 2

Abril 2010

Nº2



KETTLEBELLS

Una herramienta para las artes marciales

Bienvenidos al segundo número de *Kettlebells*. En esta oportunidad les ofrecemos una versión bilingüe (español-inglés) para que una de las pocas revistas específicas sobre los kettlebells pueda llegar a todos los lectores del mundo.

Ha sido duro el trabajo para introducir esta herramienta y su técnica en la Argentina, pero todo el esfuerzo está dando sus frutos en la cantidad de clases y nuevos adeptos que está sumando esta disciplina. Desde que realicé mi viaje a Los Angeles, donde por fin pude certificarme como instructor calificado de kettlebells, representando a la internacional IKFF, las pesas rusas vienen pegando fuerte en la Argentina; clases, seminarios y capacitaciones en diversas provincias hacen que día a día todos puedan acercarse a esta herramienta.

Este año esperamos con ansias que pueda realizarse la primera certificación en la Argentina, un hecho que si bien puede parecer pequeño, es un hito histórico porque sería la primera en Sudamérica. A partir de ahora todo un grupo de certificados conformaran la vanguardia de la enseñanza de los kettlebells en la Argentina y en el resto de Sudamerica.

También hemos decidido organizar un seminario similar al de 2009 para los que no quieren hacer la certificación pero están interesados en tomar clases con Steve Cotter.

Para este número contamos con colaboradores de habla inglesa, como Sukie Baxter que enriquecerán nuestra publicación con sus experiencias. También contamos con la colaboración de Santiago Terbalca, ávido practicante y entrenador, que nos introducirá en el mundo del Cross Fit. Desde Rosario, Lisandro Cacciatore nos hablará de métodos de entrenamiento. Seguimos con los consejos, las reseñas de otras publicaciones y las biografías de las más grandes figuras del mundo del kettlebell. Comenzamos con la sección de Chi Kung, un elemento que se le da muchísima importancia en el entrenamiento complementario del metodo de IKFF.

Como siempre, los invitamos a sumarse a nuestras páginas, donde encontrarán información sobre las pesas y los cronogramas de las clases:

www.ikff.net

www.pesarusa.com.ar

www.ikff.com.ar

Y a los grupos de facebook donde podrán formar parte de la red mundial de kettlebells.

IKFF ARGENTINA - KETTLEBELL

Kettlebell Tradicional

International Kettlebell Federation

Jerónimo Milo



PRIMERA CERTIFICACION DE KETTLEBELLS EN ARGENTINA, DICTADA POR STEVE COTTER



Certified Kettlebell Trainer Nivel 1 – 29 y 30 de mayo

Por primera vez en Sudamérica, se podrá acceder a unos de los profesores más importantes y reconocidos del mundo en levantamiento kettlebell. En dos jornadas completas se podrá acceder al especial desarrollo del levantamiento kettlebell de la IKFF, con todos los levantamientos fundamentales y las progresiones para tener bases sólidas para transmitir la técnica. La certificación constará de adiestramiento práctico y teórico, y permitirá a los graduados poder dar clases del sistema kettlebell.

Esta es una oportunidad única de ser los primeros certificados en la Argentina y en el resto de Sudamérica, para poder así enseñar y transmitir la técnica del levantamiento kettlebell. En esta certificación aprenderás:

Ejercicios fundamentales del levantamiento kettlebell y sus variantes.

Cómo ejecutar correctamente todos los levantamientos competitivos del deporte ruso del kettlebell: swing, snatch, clean, jerk, clean and jerk.

Cómo alcanzar todas tus metas gimnásticas pese al desafío de tener poco tiempo disponible.

Cómo diseñar un programa para cualquier objetivo gimnástico propio o de tus clientes: fuerza, resistencia, capacidad de trabajo, incremento de la masa y movilidad.

Ejercicios necesarios para ayudarte a vos y a tus clientes a aprender los levantamientos sin correr riesgos.

Los múltiples tipos de energía necesarios para realizar press y hacer sentadillas.

La importancia de trabajar por tiempo y como poder llevar tu capacidad de carga hasta las nubes.

Cómo los kettlebells entrenan tu cuerpo efectivamente para manejar cualquier tipo de fuerza en lo cotidiano.

Cómo combinar los kettlebells con otros métodos de entrenamiento para desarrollar un magnífico estado atlético.

Porqué los kettlebells te hacen más resistente a las lesiones corporales.

Porqué regular tu tensión es importante para mejorar tus levantamientos y tu condición física.

Como Certified Kettlebell Trainer tendrás acceso a:

Ser formado por un profesor internacional

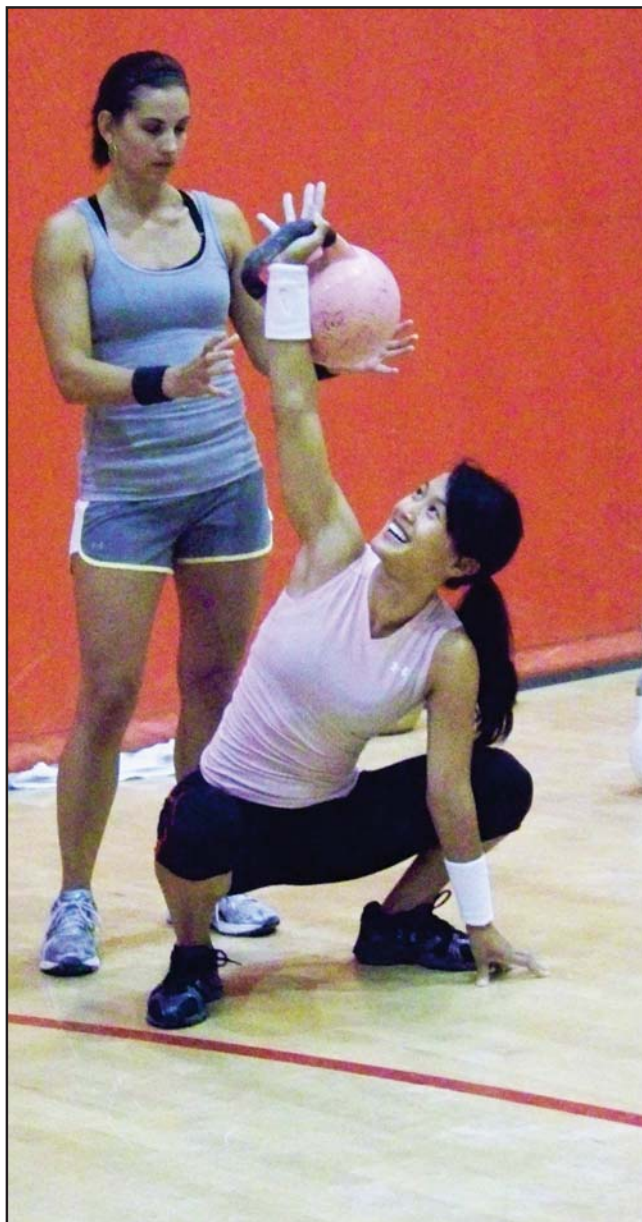
Enseñar el método Kettlebell bajo la tutela de IKFF, con un aval internacional

Descuentos en todos los productos ofrecidos por IKFF

Conocer la técnica de levantamiento kettlebell que se enseña en todos los seminarios del mundo

Acceso al manual oficial de IKFF

Posibilidad de aparecer en el directorio internacional de instructores de IKFF



Contacto e inscripción:

En Buenos Aires, Argentina

Jerónimo Milo
(15)5416-9529
info@kettlebell.com.ar
www.ikff.com.ar

En el Interior de la Argentina y resto de Sudamérica se pueden anotar con anticipación, previo depósito en cuenta bancaria del HSBC.

Internacionalmente

Vía la página de IKFF internacional

www.ikff.net

* Para información acerca de los derechos de la certificación visite:

<http://ikff.net/ckt/certified-kettlebell-teacher-ckt.html>

Importantes descuentos antes del 20 de abril

KETTLEBELLS FOR DUMMIES

Si no sabes qué es un kettlebell o te cuesta explicarle a los demás de qué se trata, aquí te dejamos algunas descripciones básicas que te servirán para acercarte sin miedo a esta técnica.

El kettlebell es una pesa de forma redonda fabricada con hierro o acero, con una manija del mismo material y un recorte en la parte inferior que funciona como base para apoyarla. Este diseño sirve principalmente para tener un agarre que permita realizar movimientos amplios y explosivos, y que a su vez facilite sostener y colgar la pesa con más comodidad sobre la mano. Algunos encuentran en su apariencia similitudes con una pava, de esta imagen deriva su nombre en inglés (Kettle = Pava. Bell = Campana). En Rusia, país que se reconoce como su lugar de origen, se las denomina Gyria y es donde muy probablemente se las usaba como pesas de balanza en el mundo agrícola. Si bien desde hace cien años los kettlebells se convirtieron en una herramienta para el trabajo físico y el culturismo, recién se han vuelto a tomar en los últimos diez años. En Estados Unidos se ha convertido en una de las herramientas favoritas de práctica en numerosos grupos de fitness, artistas marciales y luchadores profesionales. Ha sido herramienta de entrenamiento de actores que tenían que ganar estado rápidamente para películas como *300* o en *Ninja assassin*. Se ha puesto de moda en grupos de fuerzas especiales y tácticos, como también se ha mezclado en gran parte de la movida del CrossFit.

Muchos profesores como Steve Cotter, Mike Mahler y Pavel Tsatsouline han generado prácticamente una revolución con sus libros y sus instruccionales. Steve Cotter cuenta con su propia federación y es uno de los profesores más activos dictando workshops en el mundo, proyectando sus enseñanzas incluso a la Argentina, donde en mayo de este año dictará la primera certificación en Sudamérica.

En la práctica, y gracias a la forma de la pesa, se busca funcionalidad mediante la integración de las cadenas musculares y no de la aislación de los músculos. Este tipo de fuerza coordinada es ideal para todos aquellos que buscan ganar más fuerza mientras mejoran la coordinación, la resistencia, la explosión y el trabajo de la musculatura estabilizadora.

Los tiempos de práctica en cada sesión son relativa-



mente cortos (pueden variar entre 15 minutos para un nivel básico de fitness y hasta 40 minutos para un nivel de desarrollo mayor de la técnica específica o para competencia de kettlebells).

Las técnicas básicas son sencillas de aprender, dan resultados inmediatos y son incluso divertidas y adictivas. Para los que tienen poco tiempo para desarrollar una rutina, los ejercicios de kettlebells se adaptan perfectamente, incluso en períodos de 20 minutos, con excelentes resultados.

Es una herramienta tan versátil que puede usarse tanto como para quemar grasas como para poner el cardio por las nubes en un período corto de entrenamiento. La técnica requerida para ejecutar la mayoría de los ejercicios requiere y provee una postura saludable para la espalda y estimula fuertemente la musculatura posterior (isquiotibiales, glúteos y lumbares).

Al ser un trabajo de peso libre, la exigencia sobre los

músculos del núcleo (abdomen y oblicuos) es constante, lo que dejará un tono residual en la zona que, sumado al trabajo de cardio, mejorará la estética del área abdominal. Este fortalecimiento, junto al de los músculos posteriores y al trabajo de estiramiento con fuerza excéntrica, ha solucionado numerosos casos crónicos de dolores de espalda.

Con respecto a los beneficios sobre el metabolismo, Natalia Márquez menciona en su nota *Kettlebells, técnica y beneficios*: “el entrenamiento con Kettlebells te ayuda a activar el metabolismo y quemar más calorías. Por ejemplo, si realizamos ejercicios de baja intensidad como caminar durante 30 minutos, tus músculos queman unas 120 calorías. Cuando realizas una sesión de entrenamiento de fuerza durante 30 minutos, como entrenar con Kettlebells, tus músculos queman unas 210 calorías y, tras el entrenamiento, siguen ‘activo’, quemando calorías hasta durante 24 horas”.

Si todavía no probaste esta técnica, acercate a alguna clase o seminario, ya hay varios profesores activos y pronto habrá más lugares donde vas a poder comprobar en primera persona los beneficios y lo bien que se siente esta práctica.

Para clases regulares entra a:

<http://ikff.com.ar/clases.htm>

Allí tendrás un cronograma de las clases en los siguientes meses con sus direcciones y horarios.

¡¡¡Ya es hora de empezar!!!!

¿Qué necesito para empezar?

Básicamente, con un solo kettlebell podemos empezar sin problemas a aprender esta técnica. La nobleza de este sistema reside en los pocos condicionantes que tiene para la práctica.

- 1 kettlebell de entre 6 y 12 kilos para las mujeres y de entre 16 y 20 kilos para los hombres. Es ideal tener un peso más liviano para el desarrollo previo y el aprendizaje de determinadas técnicas que pueden resentir los antebrazos si son mal ejecutadas (clean y snatch).

- Zapatillas de suela plana o descalzo.

Opcionales

- Un par de kettlebells del mismo peso para hacer cargadas dobles.

- Magnesio para ponerse en las manos .

- Vendas para las muñecas.

No se recomienda:

- Usar guantes o aditivos como muñequeras estabilizadoras o cinturones.



KETTLEBELLS Y EL ENTRENAMIENTO CON PESO LIBRE EN LAS ARTES MARCIALES

Por Jerónimo Milo

Desde un punto de vista funcional, sabemos que la preparación de la fuerza en un artista marcial debe dar como resultado capacidades globales de movimiento que contemplen el uso del cuerpo como una unidad coordinativa. La aislación muscular no debería ser el fin en un artista que busque realizar acciones que recluten la mayor parte posible de segmentos musculares para dirigirlos a una acción. Focalizarse en la aislación muscular es como apostar a la disgregación de nuestros movimientos, algo más bien inservible para los objetivos que se buscan en un arte marcial. En los sistemas de combate y defensa, ya sean tradicionales o modernos, no vamos a buscar ni el volumen de los músculos ni las acciones musculares separadas, sino la capacidad de ser ligeros, rápidos, resistentes y que nuestros movimientos sean eficientes, generados y soportados por toda la estructura física.

En las artes marciales mucho se ha hablado sobre diferentes métodos de sobrecarga para el desarrollo de la fuerza y la resistencia, pero creo personalmente que una de las herramientas que más encajan con el concepto de fuerza aplicada a la acción es el kettlebell. Muchos artistas marciales del pasado intuyeron los beneficios del trabajo con peso libre, similares al levantamiento kettlebell. En las artes marciales chinas encontramos historias dentro del estilo Tai Chi Chuan, sobre todo las que hablan de la familia Yang, en donde ya se entrenaba con carga libre, con pesos de piedra rectangulares. También en otros estilos internos, como el Bagua, se practicaba con bolas de piedra pesada como vemos en las fotos del maestro Fu Chen Sung. Este tipo de trabajo también se encuentra en muchos estilos de Karate, donde se practica con bloques de piedra o de madera para mejorar los agarres. Si bien los recién nombrados son muchos de los métodos de levantamiento tradicionales que encontramos en las artes marciales, la metodización más similar a la de los kettlebells se encuentra en el Shuey Jiao (método de lances chino), aquí podemos encontrar ejercicios similares al swing, al push press y al bent press. Dentro de este sistema es común ver un gran compendio de malabarismos con la pesa, todo realizado con las piedras rectangulares con manija, conocidos como *stone lock* o *iron lock* (de forma paralelepípedicas).

Entre la impresionante cantidad de desarrollos sobre este método que aparecieron en los últimos años, Mike Mahler ha introducido ejercicios con kettlebells, es-

pecíficos para las Artes Marciales Mixtas, que imitan gestos de lucha como el duck walk (paso de ganso), el snatch y el jerk con rodilla al piso, muy útiles para las entradas a las piernas en lucha y para la ejecución de los lances. Por su lado, Steve Cotter amalgamó muchas posturas típicas del Kung Fu tradicional al levantamiento kettlebell, logrando ejercicios que involucran no sólo la fuerza, sino también la flexibilidad y amplitud articular propia de este arte. Muchas posturas desarrollan fuerza mientras se estimula la flexibilidad, lo que le da una aproximación más completa al trabajo con peso libre. También ha introducido métodos y conceptos del Chi Kung para hacer la técnica de levantamiento mucho más eficiente.



Fu Chen Sung

Funcionalidad en las artes marciales

Desde una perspectiva de la función de las acciones musculares podemos decir que el entrenamiento kettlebell da al artista marcial un balanceado y exigente trabajo de la musculatura flexora y extensora. La estimulación de la musculatura flexora servirá para los movimientos de cierre y compresión (más valorados en los estilos de grappling y en las acciones de cierre en los estilos de golpeo) y el trabajo sobre la musculatura extensora servirá para los movimientos de apertura (necesarios para golpear en los estilos de striking, pero también presentes en los de grappling). El trabajo constante de revoleos con peso ajustará y pondrá en acción de la musculatura estabilizadora, responsable de mantener nuestro equilibrio bajo una presión significativa, que en este caso será el peso del kettlebell.

Los ya conocidos “descansos activos”, cuando descansamos bajo la presión y el peso del kettlebell, nos darán la habilidad de regenerarnos mientras mantenemos un trabajo, una capacidad importante en los deportes de contacto que están sujetos a muchos rounds de exhaustivos movimientos, en donde cada segundo de más o de menos puede significar la victoria o la derrota y la regeneración es fundamental.

El verdadero fin de cada ejercicio desde la perspectiva marcial

Después esta pequeña teoría, permitámonos ver y comprobar los beneficios reales que podemos usar en las artes marciales o que justifiquen el uso de esta herramienta. Vamos a relacionar los movimientos más importantes del levantamiento kettlebell con algunos gestos marciales:

El swing, en su fase de extensión, estimula la musculatura extensora (glúteos, lumbares). Este gesto de extensión es el usado para puentear en las salidas o inversiones en los sistemas de lucha de suelo. La extensión de la pelvis es el gesto que usaremos también cuando defendamos nuestra posición ante un lance, realizando un sprawl o desparramada. La musculatura extensora forma parte también de los músculos relacionados con los movimientos de salto y en algunos casos de pateo.

En el push press encontramos uno de los gestos coordinativos más importantes de las artes marciales clásicas. Nos referimos a la onda de fuerza que se genera por la extensión de las piernas y que se transmite a través de la pelvis, reforzando la extensión del brazo (un



golpe por ejemplo). Un gesto clásico de golpeo que ilustra esto es lanzar un golpe de puño, previamente posicionado en la cadera, coordinado con la extensión de las piernas y literalmente catapultado desde nuestra cintura. Paralelamente, en la técnica kettlebell de push press el codo se apoya sobre nuestra pelvis para, con la ayuda de la extensión de las piernas, proyectar el peso a través de nuestra pelvis y facilitar la extensión del brazo que sostiene la pesa hacia arriba.

El jerk es un refinado movimiento que nos ayuda a coordinar en direcciones contrarias. En su primera fase es similar al push press, pero en el momento previo a la extensión nos metemos por debajo del peso. Así se genera un movimiento de flexión de las piernas en dirección opuesta a la acción. En postura de parados (striking) nos provee un sofisticado movimiento coordinativo que pocos usan: retroceder al tiempo que golpeamos, esto nos permite mantener la distancia yendo hacia atrás mientras golpeamos de manera efectiva y poderosa.

En el suelo (grappling) el principio de escape más básico contra un oponente por encima nuestro es la salida de cadera mientras empujamos con los brazos en dirección contraria al movimiento de la pelvis, reproduciendo el mismo gesto coordinativo del jerk.

El squat con peso es una manera alternativa de mejorar la posición de cuclillas. Tanto en los estilos chinos tradicionales como en el Wu Shu moderno, las cuclillas o posturas que se formen con medias cuclillas son una constante. El trabajo de cuclillas con peso rompe barreras de tiempo en lo que se refiere a mejorar esta técnica.

El windmill es un ejercicio por excelencia para el desarrollo de la musculatura posterior y lateral (laterales, lumbares, glúteos, isquiotibiales), ideal no sólo para el fortalecimiento de nuestra espalda, sino también para la fuerza y flexibilidad requerida para los lances de cadera.

El turkish get up es muchas veces considerado como el favorito de los grapplers. Este ejercicio favorece el arranque desde una posición de acostado, la explosión yendo a rodillas y el equilibrio hacia la postura de parado y el retorno. Tiene innumerables usos en las técnicas de suelo, desde inversiones hasta ataques o cambios de posición.

El bottom up es excelente para estimular la alineación correcta del puño con respecto al resto del ante-



Bloque de piedra atribuido a Yang Lu Chan, creador del estilo Yang de Tai Chi Chuan, encontrado en la aldea de Chen Jian How.

brazo, manteniendo una correcta línea de fuerza entre la mano y el antebrazo. Junto con el trabajo de bolsa y las flexiones de brazos apoyando los puños, ayuda a potenciar un elemento muchas veces descuidado o subestimado por los artistas marciales, que es la estabilidad del puño en relación al antebrazo en la ejecución de un golpe.

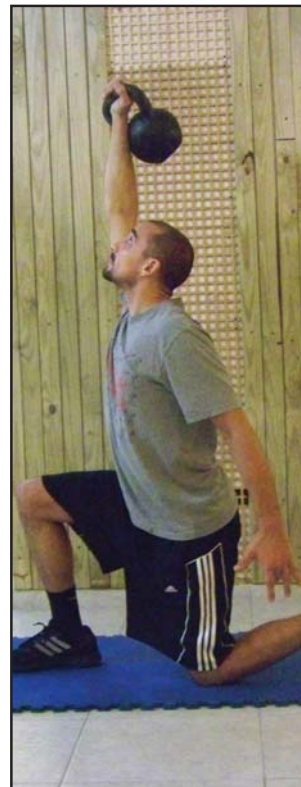
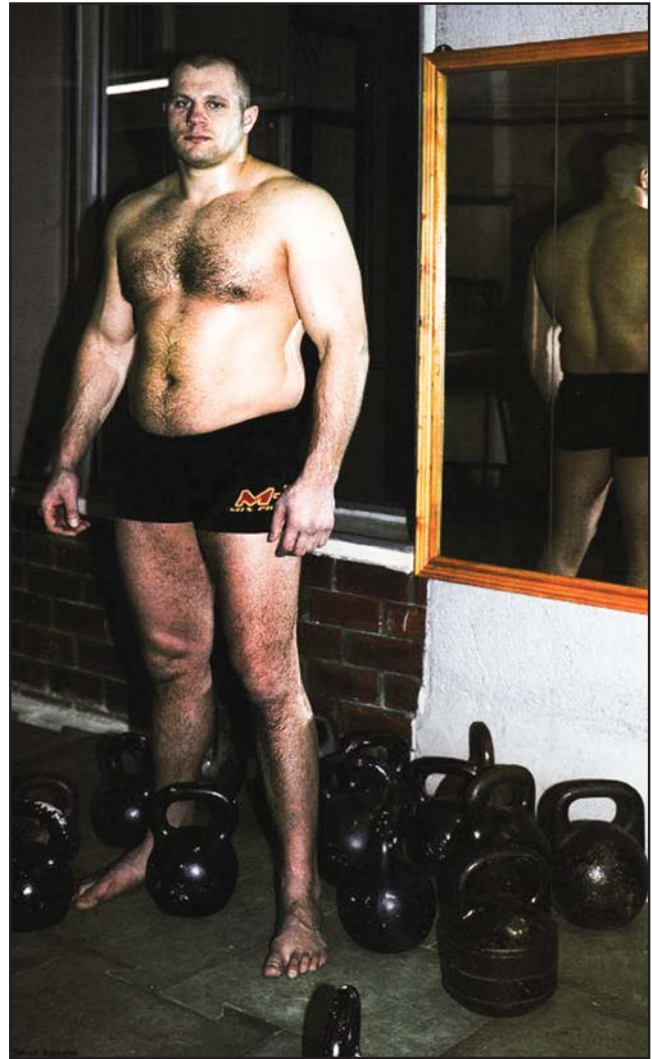
Los clásicos ejercicios de piernas como el leg deadlift o el pistol son verdadera dinamita para el desarrollo de la fuerza de las patadas en estilos como Taekwondo, Kick Boxing o Capoeira, y en la ayuda de la preparación de los miembros inferiores para la ejecución de posturas extremadamente bajas, como se ve en algunos estilos chinos.

Los malabarismos y las interminables variantes de revoleos, combinaciones y juegos que se pueden hacer soltando y volviendo a agarrar la pesa mejorarán nuestro agarre explosivo.

Conclusión

Ante nosotros tenemos un completo programa de fuerza y coordinación de gestos difícil de emular en términos del poco tiempo que lleva la práctica, el requerimiento mínimo de herramientas (una sola o a lo sumo un par de kettlebells) y la poca complejidad técnica en los ejercicios básicos.

Estos son algunos ejercicios y relaciones que encontramos con las artes marciales. La versatilidad del kettlebell permite encontrar ejercicios acordes a lo que uno hace, adaptar los ejercicios a los movimientos propios de tu arte o incluso innovar, dependiendo el tipo de movimiento o finalidad que busque tu arte. El límite sólo lo pondrá tu imaginación.



Personajes del mundo Kettlebell: Mike Mahler

Mike Mahler es un entrenador de fuerza y acondicionamiento físico que opera en Las Vegas. Desde hace más de una década representa la avanzada en kettlebells, dando decenas de seminarios, escribiendo y produciendo videos, lo que lo convierte en uno de los más experimentados profesores de kettlebells de los Estados Unidos.

Su principal objetivo en la enseñanza es lograr entrenamientos efectivos con kettlebell para lograr tamaño, fuerza, pérdida de peso y acondicionamiento físico.

Ha mezclado rutinas y ejercicios clásicos con visiones modernas y adaptaciones, generando un completo sistema donde se prioriza la optimización hormonal mediante la nutrición, el entrenamiento y el buen estilo de vida.

En su estudio *Kettlebell training for MMA* desmitifica los clásicos entrenamientos físicos de las artes marciales y propone ejercicios más funcionales en relación a los gestos que se usarán en la competencia. Así, combina ejercicios clásicos de lances o de defensas con movimientos ejecutados con los kettlebells. Dentro de este contexto ha entrenado a campeones del UFC como el conocido Frank Shamrock, ayudando así a introducir esta herramienta en el mundo de las MMA.



Su frase de cabecera, y que define sus conceptos, es la de “vivir agresivamente”, sin tomar el termino agresión como un factor violento sino de ser proactivo acerca de la vida de uno, de vivir intensamente como un guerrero que no acepta la derrota y tener el coraje de hacer frente a lo que sea por las convicciones que uno tiene.

Para agregar a este concepto Mahler dice: “siento que el entrenamiento de la fuerza es más que lo que puedas hacer físicamente. La fuerza mental y de carácter son los componentes de la verdadera fuerza.

Mahler tiene realizados varios Dvd's instruccionales como: *Kettlebell Solution for Size and Strength* y *The Kettlebell Solution For Speed and Explosive Strength*. En el terreno editorial ha escrito el libro *Mahler's Aggressive Strength Kettlebell Workshop Manual*. También es un asiduo colaborador de varias revistas sobre fitness en general.

Para más información sobre Mahler pueden consultar su página: <http://www.mikemahler.com/>

El consejo - Snatch



*

El snatch es una de las técnicas que más detalles, cuidados y atención merecen en su ejecución dentro del programa de levantamiento kettlebell. El snatch es una de las maneras más eficientes, rápidas y de menor gasto energético utilizadas para elevar la pesa por encima de nuestras cabezas. Es además una de las técnicas más importantes y no por nada, junto al Jerk es de las elegidas en las competencias de Girevoy Sport. Recomendamos haber logrado previamente una correcta ejecución del swing, lo que nos permitirá dominar la fase de extensión de la pelvis, productora de la fuerza de elevación primaria de la pesa. También un dominio de la postura del llamado “lazy swing”, lo que nos ayudará a convertir el envión circular del swing en una elevación ascendente recta de la pesa y de la ejecución dinámica del lazy swing.

A continuación transmitiremos dos consejos para aumentar la eficiencia del snatch sugeridos por Denis Kanygin, conocido entrenador de Kettlebells. En su blog <http://workoutiq.com>, podrán encontrar valiosísima información sobre los kettlebells, el fitness y la corrección postural.

1 - Flexión de las piernas en el final en la cargada

Una manera de aumentar la eficiencia en la cargada y así reducir el esfuerzo y poder mantener durante más tiempo el trabajo es realizar una pequeña flexión de las piernas en el momento final de la trayectoria ascendente. Esta técnica es la misma usada en el jerk. Este detalle puede introducirse en nuestra técnica de snatch o no, dependiendo de si nuestra modalidad de práctica es para el fitness, el trabajo por tiempo o la competencia.

Para realizarlo partiremos del balanceo posterior. Junto con la elevación extenderemos los pies, lo que nos ayudará a usar y dirigir todo el cuerpo en la dirección que queremos elevar los pies. Aprovecharemos que nuestros talones están elevados para apoyarlos inmediatamente y de esta manera ponernos por debajo de la pesa a último momento de su elevación. Este gesto disminuirá el trabajo de extensión del brazo y facilitará llegar a la extensión del brazo que sostiene la pesa, de la misma manera que en el jerk.



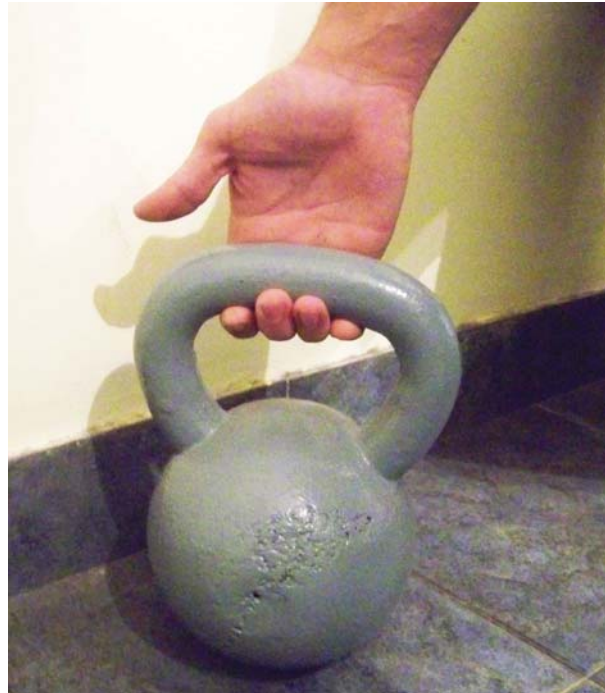
2 - Como suavizar el agarre en la bajada

Muchas veces hemos sentido en la bajada del snatch cómo el peso del kettlebell, aumentado por la caída, arrastra e incluso puede llegar a arrancar parte de la piel de nuestras manos. En series cortas no es algo notorio, pero en series de 10 minutos, cuando la mano está cansada, los roces y el tironeo de la piel provocado por la pesa no sólo pueden llegar a ser una molestia, sino que pueden provocar que tengamos que abandonar el ejercicio y, en el peor de los casos, que se levanten pedazos considerables de piel, poniendo en jaque nuestros entrenamientos.

Para evitar todos estos escollos trataremos principalmente de minimizar la fricción entre la pesa y la palma, que es lo que produce estas pequeñas lesiones.

En la práctica del snatch, cuando la pesa comienza a bajar desde su punto más alto aflojamos el grip para que caiga y la volvemos a agarrar firmemente antes del balanceo posterior. Este tipo de acciones hacen que la pesa se acelere en su caída y que la piel de la mano reciba el máximo shock en el momento en que la pesa adquiere su punto más alto de velocidad. La propuesta en este caso será tratar de agarrar la pesa mucho antes, aproximadamente desde la altura de la cara hasta el pecho en su fase de caída. Inmediatamente después de que abandonemos la posición de extensión total con la pesa por encima de nuestras cabezas y realicemos el movimiento en espiral para dejarla caer, trataremos de agarrarla solo con los dedos. Nos tomara mucho tiempo para que nos acostumbremos a esta tecnica e incluso la sentiremos debil al principio, por eso recomiendo practicar cargadas solo con dedos, swings con el grip de dedos y lo mas importante: muchos pero muchos cleans con todos los pesos que trabajemos. Hasta poder pasar comodamente de tener el mango de la pesa sobre la base de nuestra palma hacia los dedos en la caída. Con esta tecnica nueva dentro de nuestro arsenal podremos combinar la vieja tecnica del agarre de palma con la del agarre de dedos y asi poder pasar de una a la otra cuando estemos cansados en las series largas.

La salud de nuestra piel es fundamental para la práctica constante y seria. No es un tema de estética ni belleza, es plenamente funcional que podamos cargar en todas nuestras sesiones de entrenamiento los kettlebell sin tener que estar pendientes de dolores o laceraciones en el punto más importante, que es el contacto entre nuestro cuerpo y la herramienta de trabajo.



¿QUE ES EL CROSSFIT?

¿Qué es el CrossFit?

CrossFit es un sistema de acondicionamiento físico basado en ejercicios constantemente variados, con movimientos funcionales ejecutados con alta intensidad. Es el principal programa de entrenamiento de academias de policía de elite y equipos de operaciones tácticas, unidades militares, campeones de artes marciales y centenares de otros profesionales y atletas alrededor del mundo.

La propuesta es un entrenamiento amplio, general e inclusivo. El lema es: “nuestra especialidad es la no especialización”. Las áreas son el combate, la supervivencia y muchos deportes.

CrossFit está diseñado para ser aplicado a todos los niveles y edades, desde personas con problemas cardíacos hasta deportistas de combate.

Se basa en la combinación de ejercicios con el peso del cuerpo, en el levantamiento de pesas en estilo olímpico y de potencia, y en actividades monoestructurales como correr o remar, tradicionalmente conocidas como “cardio”.

¿Cómo nació CrossFit?

Nació de la experiencia de Greg Glassman como gimnasta y entrenador del Departamento de Policía de Santa Cruz, California.

¿Qué son los ejercicios funcionales?

Son ejercicios que reclutan varios músculos y articulaciones. Estos ponen énfasis en los movimientos y en la función que desarrolle el músculo, no en su forma y estética. Al contrario de los ejercicios de aislamiento que buscan localizar un área específica del cuerpo, los ejercicios funcionales involucran más de una articulación, son divertidos, seguros y se aprenden en forma metódica y progresiva.

Además, buscan generar fuerza en los músculos más grandes del cuerpo y transferirla a los más pequeños, partiendo del centro hacia las extremidades. Mueven grandes pesos, a gran distancia y a gran velocidad.

¿En qué se diferencia de un gimnasio tradicional?

CrossFit no usa máquinas para aislar músculos porque considera que el cuerpo es una unidad y así hay que ejercitarlo.

CrossFit busca que el deportista desarrolle una vitalidad real, no solamente la apariencia de vitalidad.

CrossFit tiene como objetivo que seas capaz de cumplir tareas de la vida real, desde cargar a tu hijo hasta el cuarto piso sin que te falte el aliento, mover muebles sin lesionarte la espalda, jugar tu partido de fin de semana con una resistencia que sorprenderá a tus compañeros y cualquier otra actividad cotidiana. Por eso CrossFit se está convirtiendo en el entrenamiento de fuerzas especiales como los Marines, escuadrones SWAT, bomberos de élite, artistas marciales de combate, escaladores de alta montaña, surfers y todo tipo de personas para quienes estar en forma es vital.

En CrossFit nadie trota o pedalea mirando la televisión o leyendo, se respeta a quienes lo hacen, pero el ejercicio es tan divertido y emocionante, tan intenso, que no necesita distracciones.



Aparte de regular tu peso y modelar tu cuerpo, CrossFit desarrolla 10 capacidades físicas:

1. Resistencia cardiovascular o “cardio”
2. Resistencia muscular o stamina
3. Fuerza
4. Potencia
5. Velocidad
6. Flexibilidad
7. Coordinación
8. Equilibrio
9. Precisión
10. Agilidad

¿Hay niveles de entrenamiento?

Sí. No se exige lo mismo a una persona sedentaria que a un deportista calificado.

¿Para quién es bueno CrossFit?

Es bueno para vos, si:

- Has intentado adelgazar con otros sistemas sin éxito.
- Has bajado de peso, pero volviste a subir.
- Has probado los gimnasios tradicionales y te aburres con las infinitas series en máquinas que te motivan a...bostezar.
- Eres sedentario, oficinista, ama de casa o un estudiante que busca estar en forma en poco tiempo. CrossFit es una propuesta general e inclusiva, también si eres deportista y quieres potenciar tu desempeño.



Por Santiago Terbalca
Gracias a CrossFit Peru y, sobre todo, a Joel de CrossFit Brasil.



Kettlebells y la salud de los tejidos blandos

por Sukie Baxter



Los kettlebells son reconocidos por su habilidad para desarrollar una incomparable fuerza y resistencia sin el crecimiento muscular que viene de la mano de los métodos tradicionales de entrenamiento de fuerza. Además los atletas de kettlebell poseen una alta sensibilidad y un tejido dócil y suave. La calidad de sus tejidos blandos nos recuerda más a la de un bailarín o un yogui, en vez de a la de un levantador de potencia o a un hombre de fuerza. Sin embargo el grado de respuesta al trabajo físico es mucho más alto, obteniendo mejores resultados con menos sesiones. Esto se debe en parte a la relajación forzada que generan las series de resistencia; esto también se relaciona con la habilidad del kettlebell de estimular los mecanorreceptores fasciales, proveyendo una mayor entrada neurológica.

Cuando levantamos cualquier tipo de peso, ya sea una

bolsa de alimentos, un niño o un kettlebell, la tendencia es la de tensar el cuerpo para prepararlo para la carga. Los humanos han llevado a la maestría la habilidad de tensar sus músculos. Un día cualquiera en el gimnasio podés encontrar a alguien haciendo series y repeticiones como si se estuviese por acabar el mundo. Pedile a esta persona que se acueste en el suelo y que se relaje completamente, y te garantizo que vas a ver que sostiene varias partes de su cuerpo lejos del suelo, siendo incapaz de aflojarse del todo. Nos hemos acostumbrado a la tensión e incluso a los altos valores de tono muscular. Los americanos, en particular, constantemente buscan la apariencia del cuerpo fuerte y duro.

Desafortunadamente, la contracción crónica de las fibras musculares van en detrimento tanto de la fuerza física como de, a largo plazo, la salud estructural. En términos de fuerza, las fibras musculares que están contraídas de antemano no tienen energía potencial; no pueden contraerse más y, por lo tanto, no pueden ayudarte a levantar un peso. Esto da como resultado que la fuerza se reduzca. En términos de salud de los tejidos, un tejido blando saludable está definido por su docilidad, flexibilidad e hidratación. Un tejido no saludable está deshidratado, causando que la sustancia fundamental (el fluido matriz en que las células se bañan) se vuelva más viscoso y se cargue con toxinas y metabolitos.

Las fibras musculares contraídas no sólo están emitiendo basura metabólica constantemente, también son incapaces de bombear fluidos dentro y alrededor de las células. Con qué facilidad los nutrientes pueden entrar en la célula es determinado por la densidad de la matriz fibrosa y por la viscosidad de la sustancia fundamental.

Durante la ejecución de una serie larga de kettlebell, cualquier tensión innecesaria es eliminada debido a la necesidad de obtener más eficiencia.

Simplemente es imposible mantener una tensión constante al tiempo que realizamos un alto número de levantamientos con una técnica correcta. En la medida en que el atleta se relaja y aprende a contraer sólo las fibras musculares requeridas para levantar el peso, su tejido se pone más suave, flexible y fluido. Sumado a esto, el tejido muscular en exceso es atrofiado, de-

jando sólo fibras fuertes y funcionales en su lugar. En el cuerpo de un atleta del kettlebell, cada fibra de un músculo es funcional, capaz de contraerse y relajarse. Esto explica la carencia de crecimiento muscular excesivo.

Seguramente estás familiarizado con los propioceptores en el tejido muscular, llamados fibras del huso muscular. Estas células comunican la longitud de un músculo al sistema neurológico y previenen las lesiones que podrían producirse por un sobrestiramiento. Investigaciones recientes han descubierto cuatro tipos de mecanoreceptores en la fascia (las fibras del huso muscular son los únicos propioceptores que no están localizados en la fascia) y yo creo que los dinámicos y fluidos movimientos de entrenamiento con kettlebells estimulan estos mecanoreceptores. Debido a que los kettlebells son un ejercicio integral, proveen una retroalimentación sensorial de todas las áreas del cuerpo. Los órganos golgi del tendón, localizados en las capsulas articulares y ligamentos de las articulaciones periféricas, disminuyen el tono muscular, previniendo la lesión ante una hiper contracción. Los receptores de Pacini son sensitivos al rápido cambio de presión y proveen una retroalimentación propioceptiva para la coordinación del movimiento. Los receptores de Ruffini inhiben la actividad simpática en general (el cuerpo responde al estrés, como en la respuesta de luchar o escapar). Los receptores intersticiales, cuando son estimulados, incrementan la provisión de fluidos a la región del tejido. La estimulación de estos cuatro mecanoreceptores explicaría la calidad única encontrada en los atletas kettlebell.

El kettlebell es una herramienta ideal para el desarrollo de un tejido fuerte y saludable. Usar los kettlebells para el entrenamiento de la fuerza y resistencia genera relajación en las fibras musculares crónicamente contraídas, permitiendo un mayor flujo de fluidos y una mayor nutrición celular. Esto ayuda a disminuir la excesiva densidad muscular que podría ser un bloqueo para la fuerza y para el flujo del fluido local. La salud del tejido es imperativa para mantener una mayor longevidad. Un tejido conectivo rígido y sin respuesta ha sido relacionado con condiciones de dolor crónico. Además los kettlebells quizás estimulen los mecanoreceptores ubicados en la fascia. En un artículo de 1993 de *The Journal of Spine*, la publicación líder en el campo de la ortopedia, se mencionó que los pacientes con dolor crónico de la baja espalda tenían, casi todos, una completa ausencia de terminales nerviosas en esa zona. Esto estaba relacionado a una deformación plástica del área (torsiones y adherencias en el tejido fascial). La falta de estímulos sensoriales de la zona lumbar llevan al cerebro a crear un mapa mental ampliado de la zona y los pacientes experi-

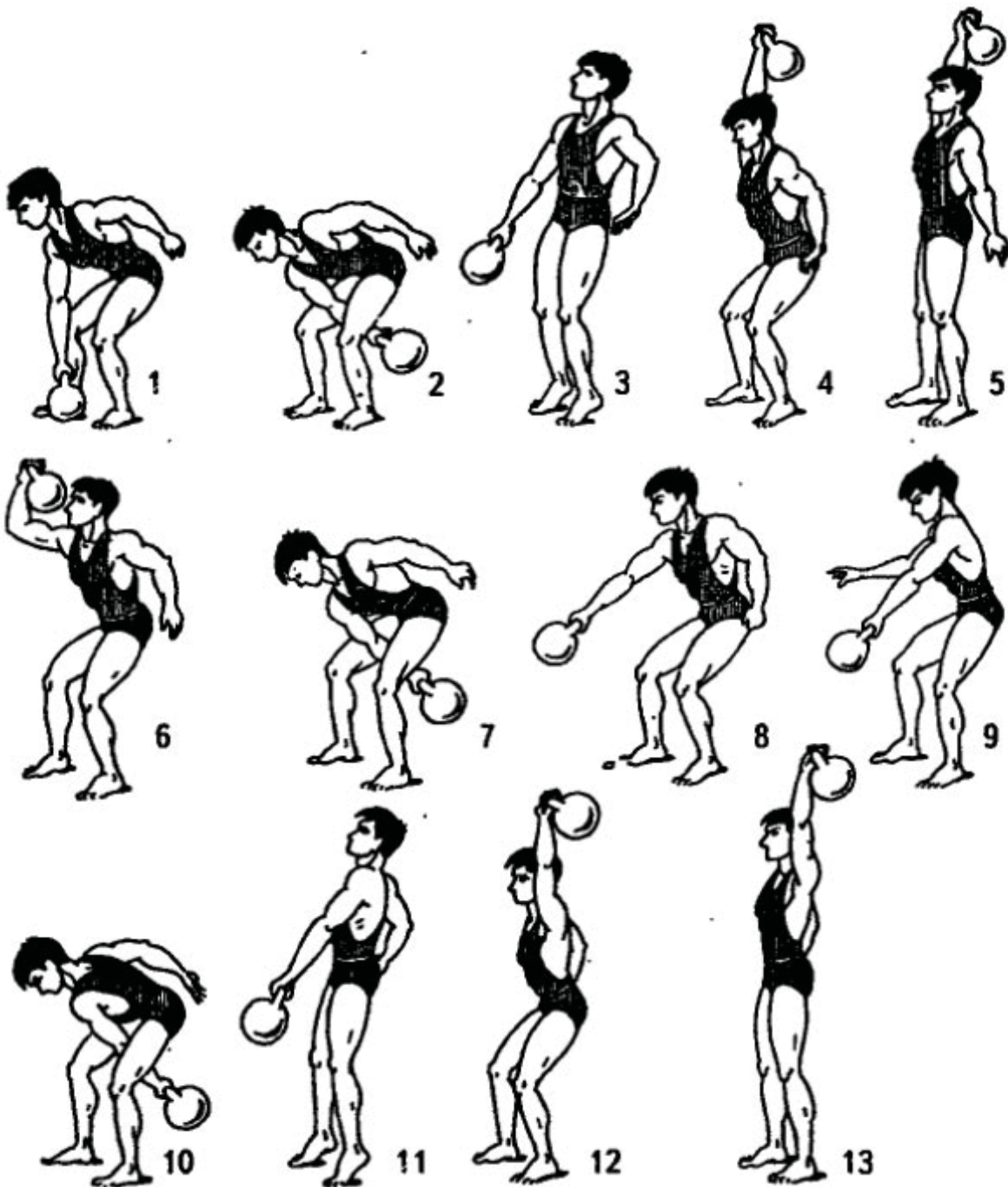
mentan dolor. Este es exactamente el mismo proceso que sucede con el “dolor fantasma” en amputados. La falta de aporte sensorial de la extremidad faltante causa que el cerebro haga un mapa mental del área, creando una historia de dolor asociado. Cuando los amputados reciben una estimulación real a través de una prótesis, el dolor se reduce significativamente. Por eso, incluir actividades en tu régimen gimnástico que estimulen tus receptores sensoriales es crítico para mantener un cuerpo saludable.



El snatch según: **ГИРЕВОЙ СПОРТ**

Dibujos que muestran la progresión del Snatch, publicado en el libro **ГИРЕВОЙ СПОРТ**

Editado en Moscú en 2006



CHI KUNG: Retroversión y anteversión de la pelvis

La siguiente movilidad puede usarse tanto como entrada en calor para los movimientos propios del levantamiento kettlebell, para la vuelta a la calma luego de la práctica de estos o para la coordinación y salud general .

Generalmente encontramos que el grupo de movimientos corporales más difícil de entender y manejar es el realizado con la pelvis. Debido a la cantidad de músculos, ligamentos y elementos que la rodean y componen, se hace difícil localizarla y visualizarla. Como sus uniones articulares no están a la vista, se complica tener una idea de cómo funcionan.

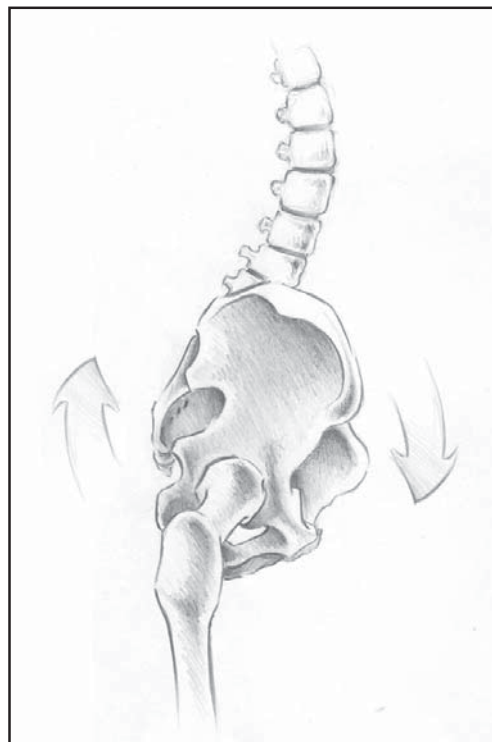
Sumado a todo esto, la pelvis se encuentra en la zona sexual y excretoria de nuestro cuerpo. Los tabúes y condicionamientos sociales sobre esta zona y sus acciones, hacen que la vergüenza o simplemente la ignorancia acerca de determinados movimientos dificulte relajarla o moverla con naturalidad.

La pelvis es uno de los segmentos corporales más importantes en el trabajo de kettlebells, no sólo es el centro del cuerpo, además es el nexo entre la zona inferior y la superior. Por lo tanto distribuye y redirige la fuerza generada por las piernas, y traslada hacia abajo el peso ejercido por nuestra zona superior.

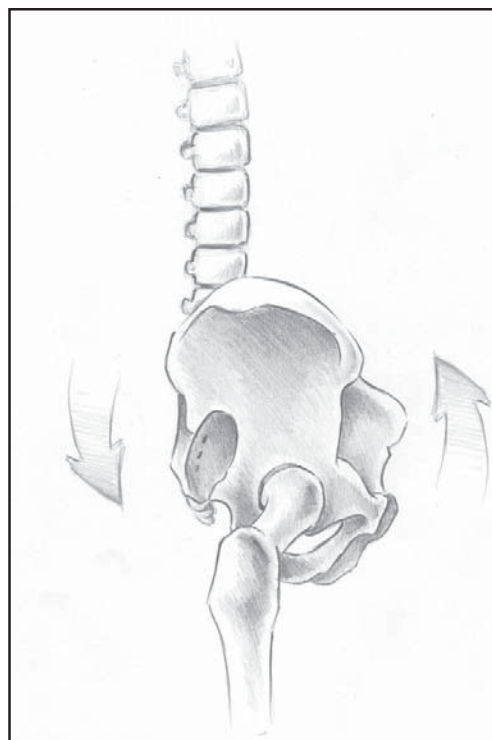
MARCADO EN EL CUERPO

Todas nuestras experiencias y sucesos de alguna manera marcarán una huella en nuestro cuerpo. Por ejemplo algún miedo o trauma puede generar que nuestros hombros se echen hacia adelante para protegernos de algo. Estos sucesos, sean resueltos o no, pueden dejar la marca en nuestro cuerpo sin que siquiera nos demos cuenta. Lo mismo sucede con un trauma físico, que puede dejar un condicionamiento mental negativo.

A veces una postura o movimiento corporal cambia cuando solucionamos o modificamos algo de nuestra personalidad. Y a veces nuestra personalidad cambia cuando nuestro cuerpo se transforma. Es bueno trabajar desde lo externo para moldear la mente y desde lo interno para modificar el cuerpo.



Anteversión



Retroversión

Aflojar y tomar conciencia de nuestra pelvis

Para realizar este simple -pero difícil- ejercicio, primero debemos conocer los dos movimientos de la pelvis que definen la curva lumbar de la columna:

La anteversión de la cadera es la acción de bascular la pelvis sobre los fémures hacia delante. Se generará una lordosis lumbar (arqueamiento), que puede identificarse a simple vista como el acto de sacar la cola. La retroversión de la cadera es la acción de bascular la pelvis sobre los fémures hacia atrás, lo que hace desaparecer la lordosis o curva de la zona lumbar.

Parados con las rodillas ligeramente dobladas, trataremos de realizar estos dos movimientos, uno continuado del otro. Primero podemos ayudarnos con las manos, tomando los costados de la pelvis para dirigir el movimiento. Una vez interpretada la acción, trata-

remos de realizarla sin ayuda de las manos, buscando que se genere en la pelvis y que no se sostenga con otras partes del cuerpo. Para corroborar la correcta realización del movimiento nos pararemos con los talones y toda nuestra espalda apoyada en una pared, y sin retirar los talones ni la cabeza de la pared, intentaremos apoyar la zona lumbar y luego separarla.

Este ejercicio nos dará control sobre la posición de la pelvis en muchas posturas principales del levantamiento kettlebell.

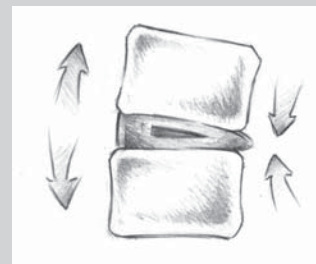
Una vez dominado el ejercicio de la pared, podremos hacerlo en diferentes posiciones: parado, sentado o acostado.

La anteversión y la retroversión de la pelvis funcionan como un excelente ejercicio, que además estimula las articulaciones vertebrales y masajea los órganos internos.



Si tiene o tuvo algún tipo de lesión o dolor en la espalda o duda sobre su condición, consulte con un especialista antes de realizar estos ejercicios

Nunca debemos llevar al extremo absoluto, forzando estos dos movimientos. La presión excesiva o mantenida sobre los lados de los discos intervertebrales podría pinzarlos y provocar una inflamación o hernia.



Ejercicios Inmensos: Clean and Jerk

Si hiciese una lista con las consultas que más veces he respondido, podría ordenarlas más o menos de la siguiente manera

- * ¿Cuánto levantas en un Press de banca?
- * ¿Cuántos abdominales tengo que hacer para quemar la grasa del estómago?
- * ¿Cuál es el ejercicio definitivo de bíceps?

Y el top 20 de estas consultas sigue con unas 17 preguntas muy similares, donde se escuchan palabras como “congestión”, “hipertrofia”, “curl”, “máquinas para aislar”, etc, etc, etc.

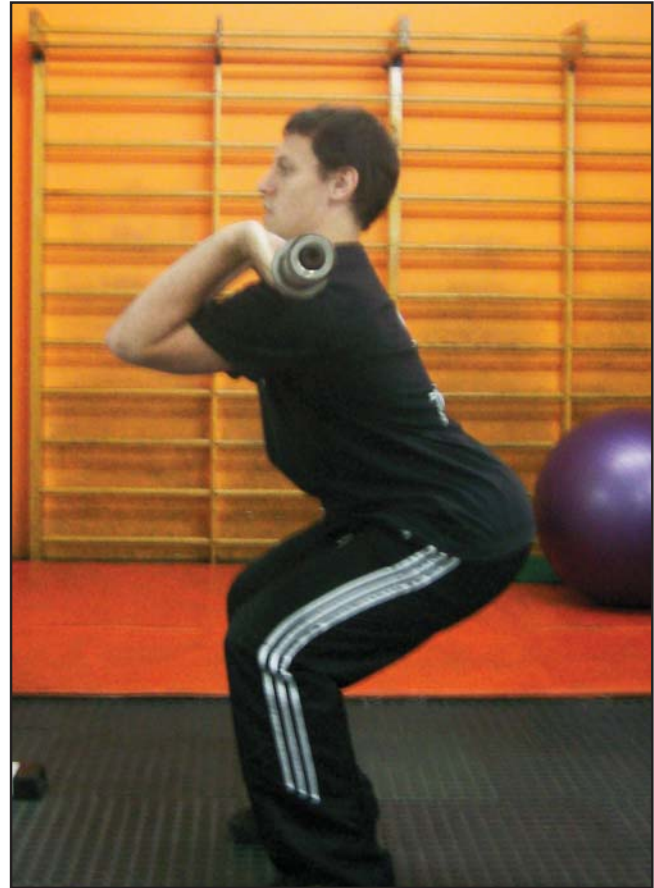
Por suerte hay un pequeño grupo de rebeldes que le están dando la espalda a esas preguntas y quieren más, quieren más fuerza, quieren más velocidad, quieren más discos en sus barras, quieren más entrenamiento y, lo más importante de todo, quieren más efectividad. Gente que no necesita, ni debería, perder valiosos minutos haciendo curl predicadores, extensiones de tríceps o patadas de burro.

Esa gente poco a poco le ha perdido el miedo a esos ejercicios que parecían imposibles y sólo alcanzables para unos pocos iluminados, rarezas genéticas enviadas por los cielos para demostrarle al mundo que vivirían esclavizados a las máquinas y a la congestión.

Probablemente, si estás leyendo esto ya te sentiste identificado, te diste cuenta de que tus bíceps grandes no aceleran tus golpes ni mejoran tus derribos, que tus piernas definidas no aceleran tus patadas ni tus desplazamientos y que estas perdiendo una fortuna en comprar ropa más grande.

Esta es mi parte preferida del Top 20 de preguntas: “Cómo mejoro la velocidad de mis golpes?”, “Qué hace que la patada de CroCop sea un apagón para sus contrincantes?”, “¿Cómo es que Fedor, si no esta súper definido y no se le marcan los abdominales, tenga esa potencia y velocidad? (bueh, tal vez Fedor no cuenta, sabemos que es un Terminator del futuro).

¿Te hiciste estas preguntas u otras similares? Excelente, acabas de encontrar al conejo de Alicia en el País del Hierro y te va a llevar a un mundo que siempre soñaste, el mundo de los Ejercicios Inmensos.



Citando a Christian Thibaudeau en su nota *Ejercicios de Oro*, vamos a tratar de aproximar una definición de este tipo de ejercicios.

Un ejercicio de oro (según Thibaudeau) tiene las siguientes características:

- * Es un ejercicio multi-articular: Cuanto más articulaciones en el movimiento, mejor.
- * Es un ejercicio multi-muscular: Cuanta más masa muscular esté involucrada en un ejercicio, mejor.
- * Es un ejercicio acelerativo: Cuanto mayor la posibilidad de acelerar durante un ejercicio, mejor es.
- * Es un ejercicio “específico”: Cuando un ejercicio usa más músculos necesarios para el deporte, mejor es.

¿Hacemos un repaso sobre esto? Vamos a tomar algunos ejercicios básicos del gimnasio, que cualquiera pudo haber aprendido en el primer día de su rutina, y los vamos a analizar un poco.



- *Press de Banca.
- *Sentadilla.
- *Dominadas.
- *Peso Muerto.
- *Curl de bíceps con barra.

A primera vista y sin muchas discusiones, nuestro último ejercicio queda totalmente descartado porque no cumple siquiera con la primera condición, no es un ejercicio multi-articular.

Ahora veamos a los 4 sobrevivientes.

- *¿Son ejercicios multi-articulares? Sí
- *¿Son ejercicios multi-musculares? Sí
- *¿Son ejercicios “específicos”? Sí

No me digan nada, ya sé que me salteé uno, pero les prometo que no estoy haciendo trampa.

- *¿Son ejercicios acelerativos? ¡¡¡NO!!!!

Bien, acá vamos a desglosar algunos puntos muy importantes. La opción mas lógica suele ser “le quito algo de peso a la barra y lo voy a poder mover mas rápido, por lo cual es acelerativo”

Para la lógica física esto está completamente aceptado, pero en la biomecánica no es así.

Todos nuestros ejercicios analizados son ejercicios enmarcados en la Ley De Hill, que establece:

“La cantidad de fuerza aplicada, es inversamente proporcional a la velocidad con la que se aplica”.

Si yo muevo mucho peso, no queda otra que hacerlo de forma lenta, si muevo poco peso puedo moverlo de forma más rápida.

Los dos ejercicios que escapan a esta ley son el Arranque (Snatch) y el Envión o Dos Tiempos (Clean and Jerk). ¿Vieron? No estábamos muy lejos después de todo.
Go For Gold!!!!

Estudiando al enemigo

Veamos primero una pequeña comparación entre la potencia generada por los ejercicios clásicos y los ejercicios de halterofilia.

Press de Banca:

Principiante Liviano: 243 watts
Elite Liviano: 267 watts
Elite Pesado: 415 watts

Media Sentadilla:

Elite Pesado: 900 watts
Elite Pesado %93: 1259 watts

Arranque:

Elite Liviano: 2675 watts
Elite Liviano %95: 2821 watts

Cargada:

Elite Pesado: 3413 watts
Elite Pesado %92: 3877

Segundo Tiempo:

Elite liviano: 4100 watts

Se puede observar claramente que la potencia generada por los movimientos de levantamiento de pesas triplica a los ejercicios tradicionales. Nuevamente es importante aclarar que esto se debe principalmente a la velocidad utilizada durante la ejecución del ejercicio, porque las cargas absolutas, si bien son mayores en los ejercicios tradicionales, no superan en gran medida a la de los ejercicios clásicos.

En general cuando se desarrolla un programa de entrenamiento de la potencia muscular para deportes, no se utilizan los ejercicios de Levantamiento clásicos de pesas, sino que preferentemente se utilizan ejercicios derivados de estos, que pasaremos a llamar Derivados del Levantamiento de Pesas (DLP).

Este tipo de ejercicios utiliza movimientos parciales o modificados de los ejercicios clásicos, con lo cual

vamos a analizar el Clean and Jerk desde la posición de Colgado (Hang Position).

Cargada o Clean

Primer tirón:

- Colocación de las rodillas debajo de la barra o kettlebell
- Extensión completa de piernas y tronco
- Elevación de puntas de pie
- Elevación de la cintura escapular
- Flexión de los brazos

Deslizamiento:

- Desplazamiento lateral de las piernas
- Flexión de las piernas a cuarto de sentadilla
- Colocación del codo por debajo de la barra o kettlebell

Apoyo:

- De la barra sobre los hombros o el kettlebell sobre el lateral del brazo en posición de Rack

Recuperación:

- Extensión de las piernas

Segundo Tiempo o Jerk

Semiflexión y empuje:

- Flexión parcial de piernas
- Extensión violenta de piernas
- Ligera elevación de la punta de los pies

Deslizamiento:

- Deslizamiento en tijeras (Segundo Tiempo francés) o levemente hacia los laterales.
- Contacto con el suelo
- Flexión parcial de piernas / Extensión de brazos

Recuperación:

- Recuperación de la pierna de adelante
- Recuperación de la pierna de atrás.

Be Prepared Comrade!!!!

Después de leer esto probablemente quieran salir corriendo y hacer Cleans and Jerk como si no hubiese un mañana, pero por seguridad y como metodología de trabajo, convendría tener un par de puntos a tener en cuenta.

El fortalecimiento de la musculatura paravertebral y abdominal debe formar parte de la metodología de enseñanza y no es sólo trabajar algunos abdominales en el calentamiento. Los kettlebells nos ofrecen una gran variedad de ejercicios para fortalecer la zona media (Get Up Sit Up, Good Morning, Windmill, TGU, etc) ¡¡¡USENLOS!!!!

Otros ejercicios que deberían estar aprendidos para una mejor estructura de sostén son: Squat, Overhead Squat, Military Press y Push Press.

Los DLP son excelentes formas de generar potencia y es fundamental su conocimiento para cualquier deportista. El Kettlebell es un excelente método para su aprendizaje porque nos da la oportunidad de ir de lo más fácil a lo más complejo.

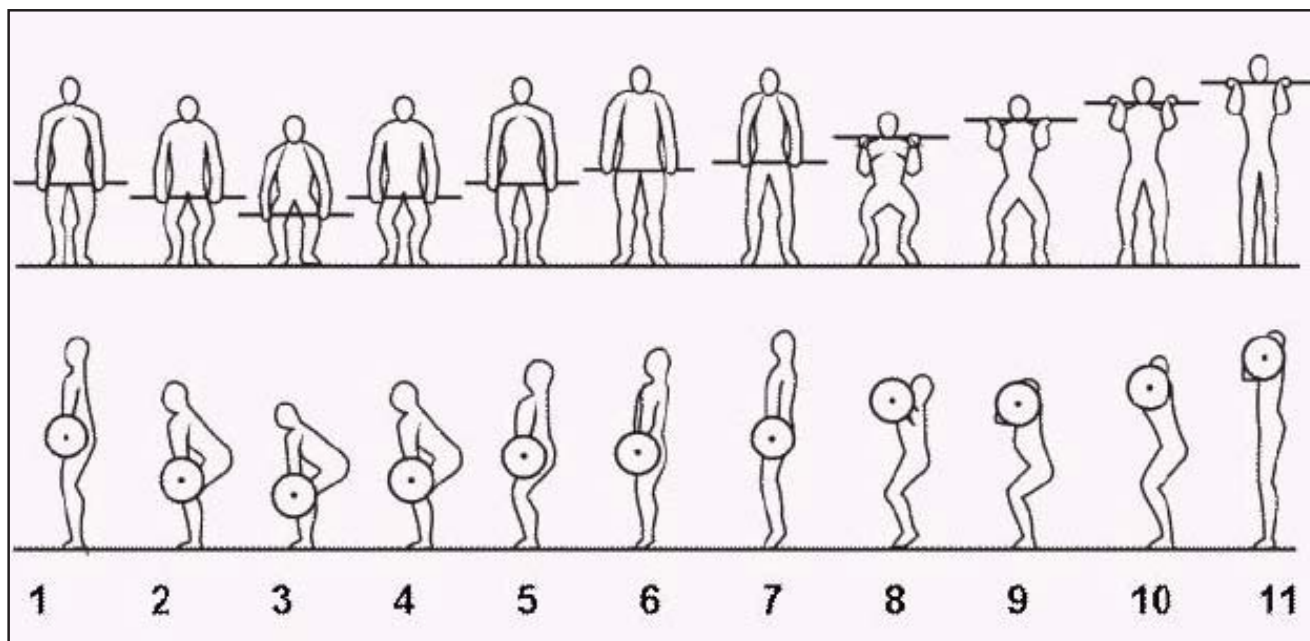
I'll see you in the Battlefield.

Keep Strong Comrades, Make Us Proud!!!!

Por Lisandro Cacciatore

UTL Rosario

www.utlrosario.com.ar





PESAS RUSAS

VENTA 4,8,12,16,20,24,32 KG



CLASES

IKFF ARGENTINA
SEMINARIOS - GRUPOS
REGULARES - PARTICULARES



WWW.PESARUSA.COM.AR

(15)5416-9529

INFO@KETTLEBELL.COM.AR

