

KETTLE BELLS

Año 1

Setiembre 2009

Nº 1



Steve Cotter en Argentina

La visita que inició la historia del Kettlebell en el país

Bienvenidos al primer número de la revista digital *Kettlebell*, la primera publicación en habla hispana de Argentina sobre el mundo de las pesas rusas.

Kettlebell comenzó en formato de newsletter vía mail y terminó convirtiéndose en una revista digital, que esperamos siga creciendo día a día.

He elegido para este magazine un formato y un diseño clásico basado en las antiguas revistas de entrenamiento de fuerza de principios del siglo pasado, pero conservando las fotos en color y en formato PDF para que pueda llegar a todos.

En lo personal, mi encuentro con los kettlebells fue por demás un sueño, un anhelo que se extendió durante muchos años hasta que lo pude hacer realidad. Mi primera impresión fue la famosa foto de Wang Tzi Ping, consumado artista marcial chino del siglo pasado, en la que sostiene un bloque de piedra mientras realiza un Bent Press. Su imagen de artista marcial completo que contemplaba las formas tradicionales, el método de lucha chino denominado Shuey Jiao, los aspectos internos y el desarrollo de fuerza mediante el entrenamiento con pesos siempre me cautivó. Era el axioma del artista marcial íntegro que yo siempre busque ser.

Luego vinieron los videos y libros que todos conocemos: Pavel, Cotter, Mahler... y si bien era maravilloso ver todo este “nuevo” sistema de entrenamiento, recuerdo claramente la impotencia y la frustración de no poder acceder a este material que ya se leía y del que comenzaba a saturar la Internet.

Recuerdo el día que con mi gran amigo Mariano descubrimos el nombre de las pesas cuadradas chinas, y de cómo, quizás, podíamos acceder a ellas, porque aquí en Argentina se usan unas pesas muy similares pero de hierro para calibrar balanzas. Recuerdo la locura y la alegría de haber averiguado sólo EL NOMBRE de estas pesas, como si fuera un gran descubrimiento (se llaman paralelepípedicas). Y una noche sin sueño seguida de una mañana agitada corriendo como dos locos a gastar una fortuna en un par de estas pesas rectangulares. Y luego, en el almuerzo, la frase de mi amigo: “te das cuenta... estamos refelices sólo con estos dos pedazos de hierro”.

Es sorprendente como en el lapso de un año y medio pasamos de armar prototipos con pedazos de hierros, soldando, recorriendo chatarrerías y preguntando hasta el hartazgo dónde conseguir estas pesas, hasta llegar hace unas pocas semanas atrás a estar charlando junto a Steve Cotter en el living de mi casa. Parece irreal de algo tan lejano, de ver a Steve en un video, a poder compartir su técnica y poder tener en las manos auténticas pesas rusas.

Puede parecer cursi, pero yo lo veo como un pequeño sueño más que se realiza, y quizás toda esta movida ayude a cumplir pequeños sueños de otras personas. Y cuando esto suceda, un kettlebell va a ser más que un pedazo de hierro con manija y va a convertirse en una verdadera herramienta que te demuestre una vez más que lo único que necesitas (como dijo Wang Tzi Ping) es un sueño para poder ser lo que quieras ser.

Jerónimo



STEVE COTTER EN ARGENTINA



Por primera vez en la Argentina se realizó un seminario dictado por Steve Cotter, uno de los principales docentes a nivel mundial del levantamiento Kettlebell. Cotter es referencia obligada a la hora de hablar de entrenamiento y docencia de Kettlebell en distintas partes del mundo. Es consultor y entrenador en diversos equipos profesionales deportivos, de los US Navy Seals, Los US Marines, creador de la Enciclopedia del Kettlebell y director de la International Kettlebell & Fitness Federation (IKFF).

Invitado por Jerónimo Milo, Cotter se dio cita el sábado 25 de julio para dictar una conferencia de prensa seguida de un seminario de 4 horas de duración.

Con unos 30 participantes que incluían: alumnos del Centro San Ti, Mariano Suárez de Kung Fu y San Da, Sergio Iacovino de Kai Men, Santiago Terbalca y el grupo de Tuluca KB, Jorge Buza, Ariel Barros de Muay Thai, dos representantes de UTL de Rosario al mando de Lisandro Cacciatore, Ignacio ojeda de Britez y tres participantes que viajaron desde Brasil.

En la conferencia de prensa Steve Cotter mostró los ejercicios más difíciles (pistols, squats y turkish get up) con una pesa de 32 kilos e incluso en algunos ejercicios con dos de estas, sumando 64 kilos en cada levantada, lo que dejó realmente estupefacto a todo el público presente. Su capacidad en el campo de la fuerza iguala a su habilidad en flexibilidad y sus conocimientos sobre respiración y relajación, lo que demuestra una coherencia en su discurso sobre la re-

lación entre los elementos internos y externos en la práctica. También explicó las diferencias fundamentales de su método “fluido y natural”, en el que se busca usar todo el cuerpo para generar mayor repetición de movimientos con el menor esfuerzo.

Luego de la conferencia comenzó el seminario donde se pudieron ver los levantamientos básicos kettlebells pero con la especial y única perspectiva de Cotter que toma en cuenta la naturalidad de los movimientos, el ahorro de energía y la relación con los principios de las Artes Marciales internas.

Con no sólo una notable calidad técnica sino también humana, Cotter respondió a todas las preguntas, dudas y requerimientos de fotos o firmas de sus obras con una humildad poco común.

Ya está programado repetir esta experiencia para el año que viene e incluso inaugurar la primera CERTIFICACION INTERNACIONAL DE NIVEL 1 DEL IKFF 2010. A partir de octubre se podrá comenzar a averiguar e incluso a reservar las vacantes para la que será la primera certificación en Sudamérica.

Jerónimo Milo sólo quiere agradecer la confianza depositada por Steve y toda la buena onda y voluntad para con el público argentino, como así también con todos los participantes y los que hicieron posible que con esta visita comience la historia del Kettlebell en la Argentina.

La conferencia y algunos pensamientos

Durante la conferencia Cotter se explayó principalmente en las diferencias que posee su método, al que calificó como “método fluido” (que se enfoca en el uso global del cuerpo y en la performance). La importancia sobre la performance fue una constante para definir la manera de moverse de su sistema. La globalidad de los movimientos y la necesidad de no provocar gastos energéticos innecesarios fueron sus razones para relacionar el método de entrenamiento Kettlebell con las Artes Marciales y los altos niveles en fitness. También se dedicó a explicar la importancia de los elementos internos de la práctica, cómo la respiración y el control pueden afectar nuestros objetivos

Press militar realizado con dos kettlebells de 32 kilos durante la conferencia



Algunos extractos de la conferencia

“Normalmente al entrenar este sistema uno ejecuta muchas repeticiones. No es acerca de cuan rapido o cuan fuerte puedo ser... si no de la capacidad de controlarme. Este tipo de entrenamiento te enseña disciplina mental, paciencia y autocontrol. Esto es algo que mucha gente se pierde... en el apuro por progresar se apuran y se apuran... y termina siendo algo sobre el ego”.

“Para poder tener verdadero éxito debemos estudiar el movimiento. Tenemos que lograr controlarnos a nosotros mismos y aprender a controlar nuestra respiración”.

“Esto es muy bueno para las Artes Marciales porque poder controlar tu energía y tu respiración te permite seguir adelante. Si pierdes el control, entonces no puedes triunfar, sin importar cuanto entrenamiento tengas encima. Todo tu entrenamiento se irá por la ventana si entras en pánico o pierdes el control de tu respiración o de tu compostura”.

Extracto de la entrevista publicada en *Red Marcial*. Por Agustina Carini

¿Con un DVD de por medio, no hay riesgo de que se pierda el sentido espiritual?

Buena pregunta. Ciertamente es un nivel distinto. Yo siempre digo que es mejor un buen DVD que un mal maestro (risas). No va a ser lo mismo para todos, inicialmente el DVD sirve para ponerse en forma, pero también como una introducción. Para mí el ejercicio es una excelente forma de conseguir la atención de la gente porque apela al ego de la persona, como ven que el sistema se enfoca en la longevidad, se interesan en eso.

¿Entonces cómo lo definís?

Es un sistema orientado a lo natural, sobre relación en la búsqueda de nuestro animal interno. Tratamos de construir la energía, no tanto los músculos. Algunas personas creen que hacer algo así es suave, pero son artes de lucha sin técnicas ni estructura fija. Lo que se entrena es la reacción instintiva que tiene cada uno. La idea es trabajar el carácter interior, el animal interno; no queremos imitar los movimientos de un animal.

“El entrenamiento Kettlebell te enseña cómo adquirir un ritmo y cómo conseguir el autocontrol, para así poder entrenar el tiempo que necesites”.

Al tiempo que Cotter iba transmitiendo todos estos conceptos mostraba los ejercicios básicos. Habló de la importancia de cómo ejecutar un clean correctamente, mostró una impresionante sentadilla con dos kettlebells de 32 kilos y diversos ejercicios de flexibilidad y fuerza como el windmill o el turkish get up. Realizó un bottom up (la pesa agarrada por el mango con la base apuntando hacia arriba) mientras explicaba las ventajas que da este ejercicio para mejorar el grip en las Artes Marciales. Considerando que 32 kilos es uno de los máximos pesos en el método Kettlebell y que el ejercicio requiere una gran estabilización de la muñeca, fue sorprendente ver como Cotter seguía hablando como si nada. En los ejercicios de revolcos básicos como el swing, mostró que también se pueden hacer diversos malabares con las pesas, como cambiarlas de mano o hacerlas girar en el aire para luego volver a atraparlas.

Luego invitó a todos los presentes a probar algunos ejercicios básicos. Casi todos los que se habían congregado para la conferencia terminaron manejando algún kettlebell bajo los consejos de Cotter.



Dibujo realizado por Daniel Paz para el suplemento *Radars* de julio del diario *Página 12*. Pueden encontrar la edición completa en el blog del autor <http://webujos.blogspot.com/>



El seminario

El seminario fue dictado con una progresión básica y ordenada. Primero se aprendió a posicionar correctamente la mano en la manija del kettlebell para luego cargarlo y desarrollar la posición de rack.

Habiendo aprendido como sostener y mantener en el cuerpo la pesa de la manera más eficiente, se procedió a aprender la cargada (clean) de la pesa desde el piso al cuerpo. Se vieron las diferentes maneras y se terminó practicando la que Cotter considera la mejor para este tipo de entrenamiento.

En el swing a dos manos se explicaron dos maneras de respirar: una para generar más explosión y otra para realizar más repeticiones en un largo período de tiempo. En el swing a una mano hizo varias indicaciones para usar el cuerpo de manera más global y natural con respecto al movimiento. Quizás este fue el movimiento al que más tiempo se dedicó en el seminario, no sólo por su importancia básica, sino también para tratar de sacar condicionamientos en la manera de ejecutarlo. Al terminar el aprendizaje de muchos de los ejercicios se realizaron determinados workouts en donde, por un lapso que iba desde los 2 a los 4 minutos, se ejecutaba el ejercicio aprendido sin interrupción, pero tratando de entender la idea de provocar descansos entre repetición y repetición. En la progresión de levantadas por encima de la cabeza se realizó el press militar, el push press y para finalizar, el snatch.

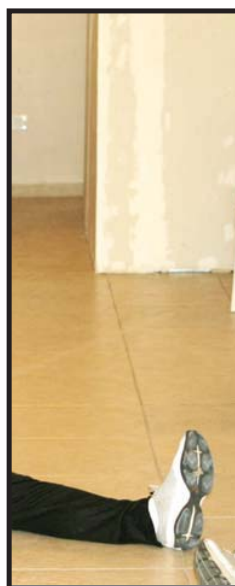
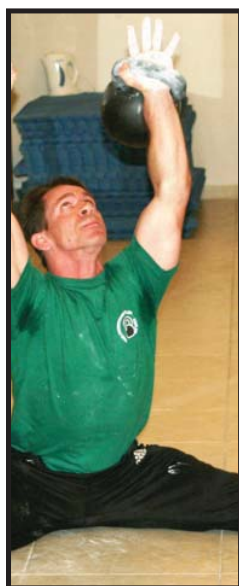
El último ejercicio fue la preparación de los squats y algunas cargadas con kettlebells desde esta posición. Luego de casi 5 horas de entrenamiento y explicaciones se dio por terminado el seminario y quedó tiempo para las fotos y las charlas sociales.

IKFF ARGENTINA

Luego del regreso de Jerónimo Milo de Los Angeles, en donde realizó la primera certificación CKT, se inauguró oficialmente la representación de IKFF en la Argentina. Reconocido por Steve Cotter como “su mano derecha en Sudamérica”, Milo comenzó a enfocarse en la organización de esta nueva representación que involucra, clases regulares, seminarios, futuras certificaciones y clases especiales para determinadas Artes Marciales. Pueden encontrar más información en www.ikff.com.ar o en el grupo de Facebook: <http://www.facebook.com/home.php#/group.php?gid=131194206284>



WWW.IKFF.COM.AR





Si tuviéramos que definir uno de los conceptos más importantes con los que calificamos a las denominadas “Artes Marciales internas” (Tai Chi/Aikido/Wing Tsun) o “artes suaves” (Judo/Jiu Jitsu), gran parte de esta definición se resumiría en que, a grandes rasgos, todas buscan realizar menor esfuerzo para lograr máximos resultados.

Podríamos arriesgar a definirlos como Artes Marciales eficientes,

sin importar la eficacia de cada una dependiendo la situación o el contexto. *Eficiencia* es cuando usamos menos recursos para lograr un objetivo determinado o cuando usando los mismos recursos logramos más objetivos. La eficiencia se diferencia de la eficacia en que esta última es simplemente cumplir un objetivo determinado.

Quizás al querer interiorizarnos en el mundo de los Kettlebells y al tener acceso a tanta información disponible sobre este método, nos topemos con diferentes maneras de ejecutar la técnica. Que existan diferentes formas no significa que algunas estén bien y otras mal, simplemente es indicativo de que cada técnica busca diferentes resultados, dependiendo de la función que se le quiera dar a esta herramienta. Algunos buscarán ser más eficientes y otros, simplemente eficaces. Algunos practicantes estarán más interesados en la explosión, otros en la capacidad de mantener un trabajo prolongado en un largo período de tiempo y otros, quizás, en el desarrollo global de todas estas cualidades.

Aquí reside la importancia de entender qué beneficios nos puede traer esta herramienta según como la usamos en nuestros entrenamientos. Sabiendo qué resultados nos brinda cada una de estas diferentes formas, tendremos la libertad de elegir según nuestros gustos, objetivos o metas a lograr en su arte.

Para diferenciar cada uno de estos posibles beneficios pondremos como ejemplo una de las acciones más comunes, que es la de levantar por encima de nuestra cabeza el kettlebell mediante la extensión de nuestro brazo. Funcionalmente hablando, cuando levantamos un kettlebell por encima de nuestra cabeza el objetivo es simplemente poner el peso por encima de esta. Hay muchas maneras de hacer esto, desde las que implican más esfuerzo con poca coordinación de todo el

cuerpo, hasta las que demandan mucha coordinación de todo el cuerpo y una determinada habilidad en la ejecución.

Aquí es donde entra en juego la eficiencia en cómo realicemos esta tarea o, en otras palabras, cuál es la manera más fácil y con menos esfuerzo de poner peso por encima de nuestra cabeza.

Un artista marcial (tradicional, moderno o ambos) buscará la eficiencia: lograr mayor daño con menos esfuerzo; mantenerse en pie más tiempo con menos gasto de energía, soportar la adversidad con los menores daños colaterales, conseguir el éxito tratando de salir lo menos cansado y lastimado posible de una competencia o de una confrontación callejera.

Para levantar peso por encima de nuestra cabeza lo podemos hacer en las diferentes progresiones que van desde el mayor esfuerzo con menos demanda técnica hasta el menor esfuerzo con la mayor demanda técnica.

Mayor esfuerzo con menor demanda técnica implica más gasto de energía, pero una incapacidad para mantener este tipo de trabajo en tiempos prolongados.

Menor esfuerzo con mayor demanda técnica implica un movimiento que requiere menos uso de energía, pero una gran capacidad para poder mantener un trabajo específico en un tiempo prolongado.

Creo personalmente que AMBOS son importantísimos para los artistas marciales. El artista marcial tradicional necesitará generar la mayor capacidad explosiva en un reducido lapso de tiempo (situación de defensa personal), pero también necesitará distribuir su energía en largos períodos de tiempo (entrenamientos, prácticas de formas o alguna situación de defensa personal extendida en tiempo).

El artista marcial moderno necesitará mantener durante un extenso espacio de tiempo (situación de competencia a varios rounds) y aprender a recuperar energía **BAJO PRESION**, que -explicado de otra forma- es la capacidad de poder descansar y regenerar activamente, sin detener del todo la actividad. Un descanso de forma activa es por ejemplo cuando un escalador frena su escalada pero se mantiene colgado, tomando un pequeño tiempo para recuperar energía pero mantiene algún nivel de tensión muscular para sostenerse.

La forma física del kettlebell y su clara distinción con otras herramientas (su manija que provee la capacidad de poder mantener la pesa sobre la estructura del brazo sin tener que cerrar constantemente la mano) nos permiten trabajar efectuando descansos entre repeticiones.

Volviendo a la progresión de movimiento que requiere más esfuerzo con menos demanda técnica a movimientos que requieren menor esfuerzo, pero con una gran demanda técnica, tenemos:

Press estricto (Con el cuerpo quieto empujamos la pesa hacia arriba sólo con la extensión de nuestro brazo). Esto implica más esfuerzo del brazo, pero menos demanda técnica de todo el cuerpo.

Press con extension del torso (Con la extension del torso nos ayudamos para generar una onda expansiva que nos facilite levantar la pesa)

Push Press (Luego de flexionar un poco las piernas, las extendemos energicamente al tiempo que empujamos hacia arriba la pesa junto a la extensión de nuestro brazo). Esto implica no tanta esfuerzo del brazo porque aprovechamos la extensión de las piernas, pero una determinada coordinación entre la extensión de los miembros inferiores y la del brazo.

Jerk (Igual que el push press pero llegando a ponerse de puntas de pies y hundiendo el cuerpo por debajo de la pesa a ultimo momento). Esto implica poca fuerza en comparación al press estricto pero mucha demanda técnica y coordinativa.

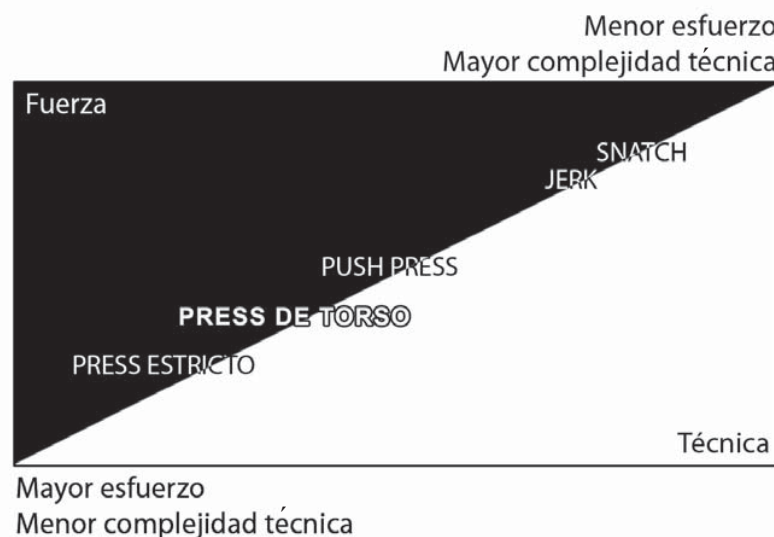
Snatch Aquí elevamos la pesa por encima de nuestra cabeza pero se le agrega el aprovechamiento del balanceo previo, lo que lo convierte en uno de los movimientos mas logrados, sofisticados y que menos esfuerzo requiere en el entrenamiento kettlebell nero

uno de los que posee mayor dificultad técnica.

Entre los beneficios que podemos encontrar en esta progresión, el press nos ayudará a construir fuerza estricta. El push press nos educará en la coordinación de las acciones de los miembros inferiores y superiores para generar una acción. El jerk nos brindará una exquisita movilidad en la que aprendemos a proyectar mientras retiramos el cuerpo. Y el snatch es la culminación técnica del método, un perfecto y eficiente movimiento que aprovecha el balanceo para poner la pesa por encima de nuestra cabeza con el menor esfuerzo posible. Una progresión que claramente va desde lo externo (fuerza estricta) hasta lo interno (lograr el mismo objetivo con menos gasto y menos esfuerzo).

Tomándonos la libertad de inspirarnos en el famoso gráfico que el doctor Yang Jwing Ming usa para diferenciar a los estilos marciales duros de los suaves, vamos a graficar las diferentes progresiones, desde las más “duras” hasta las mas “suaves”.

En el gráfico vemos que a la izquierda, en la zona negra, hay más concentración de fuerza muscular pura y a la derecha, en la zona blanca, hay más concentración de técnica y coordinación. Un ejercicio con poca demanda técnica coordinativa, como el press estricto, se posicionará más hacia el lado que exige mayor fuerza pero menor demanda técnica. El press con extension del torso requerirara menos esfuerzo que el anterior pero todavia se encontrara en la zona de fuerza pero mas cercano al menor esfuerzo. Un ejercicio que combine fuerza junto con una técnica más compleja, como la acción de coordinar la extensión de las piernas con la del brazo (push press) se posicionará en el medio. Y del lado donde predomina la complejidad técnica y donde se requiere menos esfuerzo están el Jerk y el Snatch. Estos dos logran resumir el concepto de que a mayor demanda técnica se requerirá menor esfuerzo en la técnica del levantamiento Kettlebell.

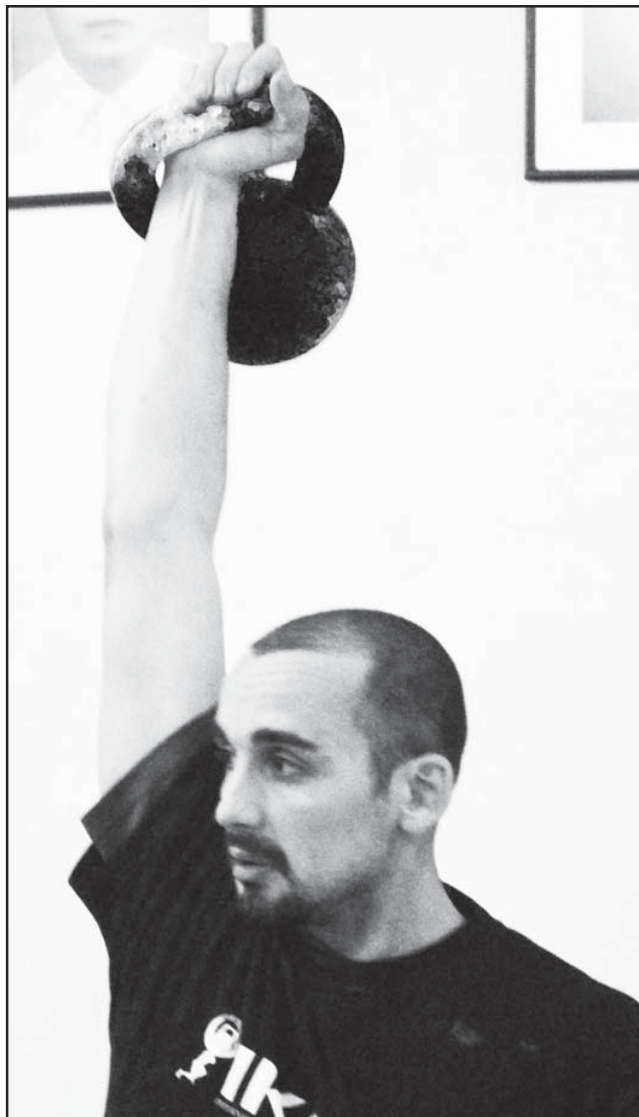


En otras palabras y graficándolo prácticamente:

Si queremos hacer press militar sin detenernos, a un ritmo constante, es probable que no lo podamos soportar por muchos minutos. Al ser una acción mecánicamente aislada del resto del cuerpo, sólo movemos el brazo, quemaremos más pronto los grupos musculares de esta extremidad y no lo podremos mantener por mucho tiempo. En cambio si nos ayudamos con la extensión de las piernas o del tronco (press de torso, push press, snatch o jerk) podremos mantenerlo durante un mayor período de tiempo.

¿A que viene todo este simple pero extendido razonamiento? A entender cuales son los principales beneficios que nos puede dar esta herramienta. Su forma y función dan grandes resultados en la resistencia, en la eficiencia y en la capacidad de adaptación y regeneración bajo presión.

Que podamos usar un kettlebell para desarrollo exclusivo de la explosión no significa que sea la mejor herramienta para esto. Si queremos focalizarnos en explosión y llevarlo a altos niveles de performance quizás nos convenga practicar powerlifting o levantamiento olímpico. Si bien podemos trabajar ejercicios para desarrollar la explosión, el kettlebell no es la herramienta que nos pueda dar beneficios máximos en esta área. Podremos usar el kettlebell circunstancialmente para el desarrollo de la explosión y para no descuidar este aspecto, si es que no nos hemos introducido en técnicas más específicas de desarrollo de la explosión. También podremos usarlo para aislar músculos determinados como los bíceps, abdominales o los antebrazos, convirtiendo así a esta herramienta en un verdadero gimnasio en nuestras casas. ¿Pero para qué tener un kettlebell si todos estos ejercicios los podríamos realizar con una mancuerna? La respuesta viene de que casualmente los únicos ejercicios que no podríamos realizar con una mancuerna y sí con un kettlebell son aquellos que necesitan mantenerse en un largo período de tiempo, cuidando la distribución de nuestro gasto energético y la capacidad de recuperación y de regeneración constante. El swing o el snatch por ejemplo son ejercicios que pueden mantenerse por un largo período de tiempo y que gracias a la forma del kettlebell podemos asegurarnos revolver la pesa con comodidad y usar la manija para descargar el peso sobre nuestro cuerpo sin tener que estar haciendo fuerza todo el tiempo. Esto nos permite tener espacios para prestar atención a nuestra respiración, a la distribución de nuestro peso y a nuestro equilibrio y cómo hacemos para estabilizarnos constantemente. Este tipo de entrenamiento involucra mucha sensibilidad y, por consiguiente, un gran desarrollo de la propiocepción (percepción de la posición de las diversas



“Las Artes Marciales internas o suaves buscan realizar menor esfuerzo para lograr máximos resultados”.

partes del cuerpo). Es similar a intentar movernos cada vez más lentos en Tai Chi Chuan para adquirir la capacidad de sentir lo que hacemos y para entender la mecánica de nuestro cuerpo; o a la práctica de uchikomi en Judo, donde repetimos cientos de veces un gesto para acostumbrarnos a éste y poder tomar conciencia de cómo se involucra todo nuestro cuerpo en la acción.

El entrenamiento Kettlebell puede servir para explosión, para ganar masa muscular, para exhibirse e incluso de pisapapeles o de tope de puertas. Pero le sacaremos el máximo provecho, usándolo para mejorar nuestra performance y para usar nuestro cuerpo de una manera eficiente, global y balanceada, como el perfecto paradigma del artista marcial.

El consejo - El clean



Quizás una de las técnicas más básicas pero más difíciles de dominar en el comienzo del entrenamiento Kettlebell sea la de la técnica del clean o cargada. Si bien muchos pueden tomarlo como una técnica demasiado básica para prestarle atención, nadie ha sido ajeno a golpearse repetidas veces el antebrazo durante la acción de cargar la pesa. Si hablamos de un peso relativamente liviano (de 8 a 12 kilos) esto no será un problema. Pero si hablamos de más de 16 kilos, seguro que estos pequeños impactos tirarán por la borda todos nuestros esfuerzos en la simple búsqueda de cargar la pesa, que es la acción primaria de muchos ejercicios. Hablando más claro: si no podemos cargar decentemente la pesa, esto podrá ser un escollo para el desarrollo de casi todos los ejercicios.

Lo primero que notamos cuando hacemos una cargada, sobre todo si la realizamos de un balanceo previo, es que la pesa tiende a generar un arco pronunciado. Si bien este arco es el que facilita la levantada, también hace que la pesa quiera seguir el movimiento circular que aleja a la pesa del cuerpo. Para evitar que la pesa genere *momento* de aceleración circular y que impacte en 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 de la pesa. Para esto soltaremos un poco el grip sobre el mango y deslizaremos la mano por el hueco de éste 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 de esta rueda delicadamente sobre el dorso de nuestra mano.

Aunque esto es lo que en general se recomienda y se enseña, muchos practicantes se ven desalentados al no poder dominar con rapidez esta técnica básica. Una buena idea es simplemente insistir en el desarrollo de la técnica de cargada básica antes de pasar a otras cargadas más avanzadas. Obsternarse en dedicarle el tiempo que tengamos a la cargada básica en vez de a otros levantamientos. Empezar con un kettlebell más liviano o conseguirse algún kettlebell más grande, pero de poco peso (por ejemplo uno hecho de aluminio). También es buena idea siempre poner los cleans como ejercicio determinado en nuestras rutinas. Unas series de varios minutos de cleans no sólo mejorarán nuestra técnica básica, sino que también son un desafío en sí mismas.

Ejercicio para mejorar el clean

Para ayudar a entender este anticipamiento de la mano por sobre la pesa, presentaremos un pequeño pero ingenioso ejercicio para entender 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.

Esta acción la podemos entrenar de manera rápida o podemos sostener el kettlebell con la otra mano mientras hacemos 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.



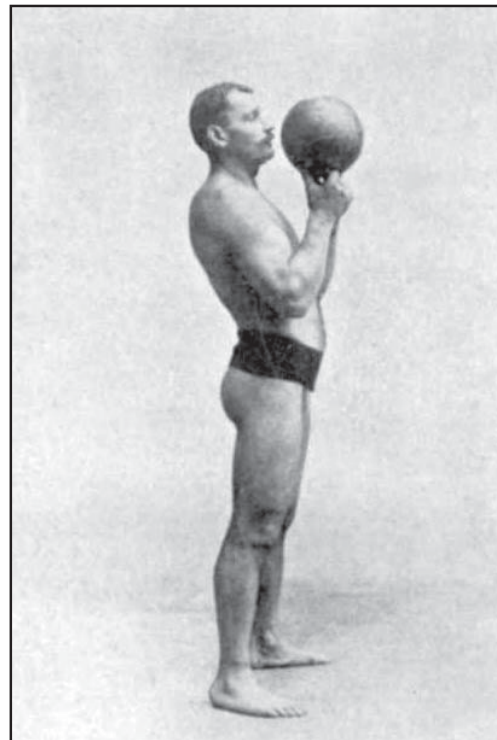
Personajes del mundo Kettlebell : Arthur Saxon

Arthur Saxon (1878-1921) fue un reconocido levantador de origen alemán de principios del siglo pasado que no sólo mostraba sus grandes proezas en el levantamiento de pesas, sino que también plasmaba en libros sus métodos, conceptos y avanzadas metodologías para la época.

Muchas historias hay acerca de su juventud, como la que cuenta que talló sus propias piedras para usarlas como pesas, o que un accidente lo dejó casi ciego de ambos ojos.

Junto a sus hermanos Kurt y Hermann hacían desafíos de fuerza a todos los que aceptaran superar sus retos. Juntos recorrieron diversos países con la troupe de un circo, haciendo representaciones de levantamientos y de fuerza. No sólo levantaban todo tipo de pesos, sino que además desafiaban, proponiendo premios a los que pudieran levantar el mismo peso que ellos. En algunas ocasiones Arthur levantaba, con la técnica de bent press a una mano, a sus dos hermanos que estaban sentados en unas canastas fijadas a una barra. Se estima que el peso total rondaba los 163 kilos.

En 1905 escribió *The Development of physical power*, donde cuenta un poco acerca de su vida y su carrera. También es mencionable la introducción de rutinas de entrenamiento (algo que muchos mencionan como



innovador para la época) e incluso dedicó un espacio para describir a los levantadores famosos de esa época.

The text book of weight lifting fue publicado en 1910. Es un libro donde predomina el desarrollo del Bent Press y si bien en el original se presentaban muchos de los ejercicios que caracterizan al programa fundamental de levantamiento kettlebell actual (swing, snatch, military y bent press), también hay algunos ejercicios anexos con kettlebells para trabajar de manera menos global, aislando de manera más específica determinados grupos musculares.

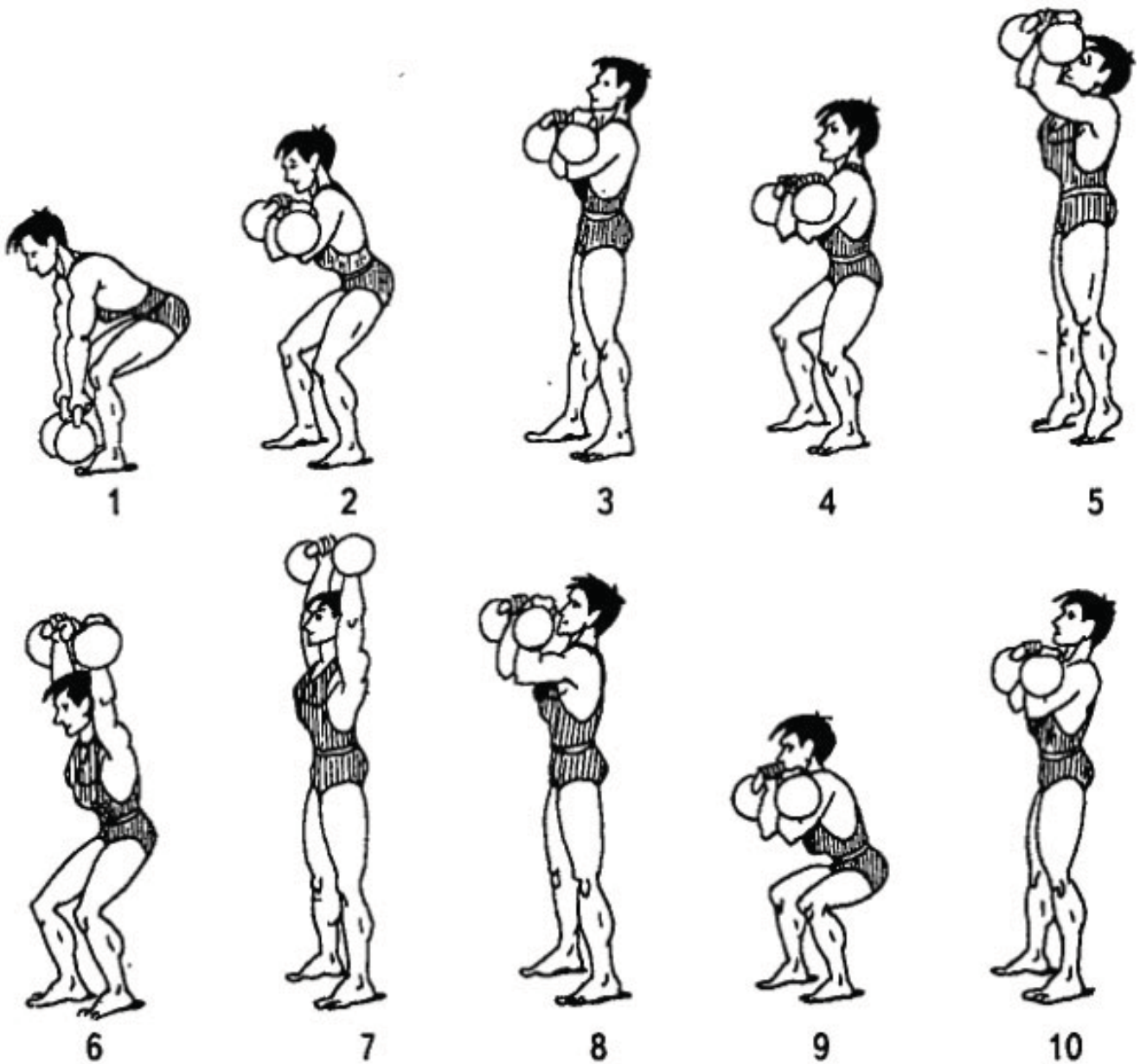
Quizás la cargada con la que más se lo identifica a Saxon es con el bent press (similar a la foto de la izquierda). Este ejercicio consiste en mantener la pesa con un solo brazo extendido hacia el costado, más bien sobre la espalda, y en vez de empujar la pesa hacia arriba, se aleja el cuerpo, flexionándolo en dirección contraria de la pesa hasta que el brazo queda totalmente extendido. Se dice que su récord en esta levantada fue de 175 kilos.

También posee el récord del levantamiento denominado *two hands anyhow*, (Foto de la izquierda) en el cual con una pesa sobre el brazo extendido desde un bent press se debe levantar otra pesa del piso para luego estirla también por encima de la cabeza. El mejor levantamiento de Saxon contando las dos pesas se estima en unos 204 kilogramos.



El Jerk según: **ГИРЕВОЙ СПОРТ**

Dibujos que muestran la progresión del Jerk, publicado en el libro **ГИРЕВОЙ СПОРТ**
Editado en Moscú en el año 2006





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