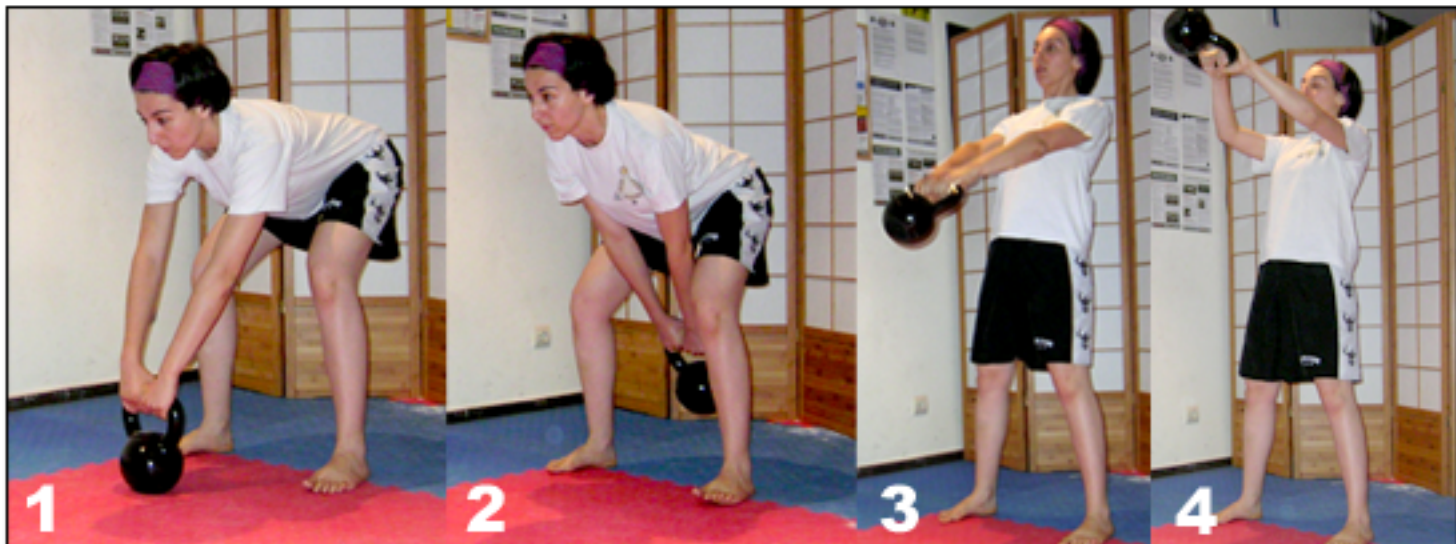


Swing

Kettlebells



entrenamiento completo que evita el clásico aislamiento, a favor de la integración de todas las cadenas musculares. La forma actual de trabajar con pesos se basa en los principios del culturismo y fomenta el aislamiento de un músculo o grupo muscular mientras que el entrenamiento con busca el desarrollo funcional o fuerza táctica.

Como bien sabemos, todos los movimientos que realizamos a lo largo del día y durante nuestra práctica envuelven el trabajo coordinado de todo el cuerpo. De nada sirve ser un grupo de partes voluminosas que no saben trabajar en equipo, como una unidad. Los movimientos balísticos y de fuerza con Kettlebells siempre involucran a todo el cuerpo, lo que resulta indispensable a la hora de realizar cualquier tipo de movimiento atlético.

El resultado es una combinación de fuerza y acondicionamiento, ideal para todas aquellos artistas marciales o

practicante de deportes de contacto que desean un entrenamiento integral y breve con el que suplementar su práctica.. Los beneficios más inmediatos son el incremento de fuerza, resistencia, mejora de la flexibilidad, composición corporal, velocidad, agilidad, coordinación y pulsaciones en reposo.

Beneficios:

- Aumento de la coordinación, explosividad, fuerza, flexibilidad y resistencia
 - Trabajo de agarre
 - Trabajo cardiovascular/estimulación del metabolismo (pérdida de grasa corporal)
 - Tonificación muscular
 - Refuerzo de ligamentos y tendones
 - Rehabilitación de lesiones
 - Mejora de la flexibilidad/rango de movimiento
- Recordad que la técnica no lo es todo.

Aunque sepais muchas combinaciones técnicas y tácticas, si no tenéis la fuerza, la resistencia y el aguante necesario, una

persona con menos talento pero mejores atributos físicos puede romperlos en dos. Cualquier entrenamiento suplementario no servirá. Tiene que ser específico y debe involucrar a todo el cuerpo como una unidad.

Estas son algunas de las aplicaciones del entrenamiento con Kettlebells a las artes marciales y deportes de contacto:

- Mayor fuerza de pegada
- Mejor enraizamiento / estabilización
- Mejor agarre y control en artes que utilizan armas y/o kimono
- Mayor dureza mental y física
- Mayor poder de empuje con las caderas

Es el entrenamiento perfecto para aquellos que buscan mejores resultados en menos tiempo. Cualquier persona puede conseguir beneficios visibles siguiendo entrenamientos de 20-30 minutos dos o tres veces a la semana. No os quedéis a medias.



CARGADA



1



2



3



4

Press

Kettlebells



Es muy importante dominar los ejercicios básicos antes de avanzar a otros más complejos. La progresión más lógica es empezar con el balanceo con dos manos. Después, seguir con el balanceo con una mano, clean (o cargada), press militar y snatch (o arrancada).

BALANCEO (Swing)

De pie, con las piernas separadas a la altura de los hombros.

Dobla las rodillas, manteniendo las pantorrillas perpendiculares al suelo, la espalda recta y los abdominales tensos.

Coge la Kettlebell con las dos manos, manteniendo los brazos relajados y balancéala hacia atrás (como en un pase de fútbol americano). Inmediatamente, empuja con las caderas hacia delante mientras estiras las piernas. El peso debe mantenerse en los talones. Los brazos están semiflexionados y sólo funcionan como cables que conectan el peso al resto del cuerpo, no lo elevan. La fuerza que produce este movimiento explosivo proviene de las piernas y las

caderas, no de los hombros. Enseguida, balancea la Kettlebell hacia atrás, entre las piernas y repite el movimiento.

En un principio, eleva la Kettlebell hasta la altura de la cintura. Con tiempo y práctica, tus balanceos podrán llegar hasta la altura de los ojos.

El balanceo es el movimiento fundamental en el que se basan la mayor parte de los ejercicios balísticos con Kettlebells. Durante este movimiento de caderas se genera el poder que todos los levantamientos balísticos (balanceo, cargada, arrancada) requieren, por lo que es muy importante. Es común entre los principiantes, utilizar la fuerza de los hombros para levantar el peso, pero esto es incorrecto y peligroso. De la misma manera, también es incorrecto intentar controlar el descenso del peso lentamente. Deja que el peso caiga entre y detrás de las piernas. Relaja los brazos y déjalos que funcionen como cables atados al peso.

Otro error es mantener la espalda erguida. Empuja el trasero hacia atrás y mantén

No os conforméis con una entrenamiento mediocre. Las cosas que valen la pena, han de hacerse bien.

EJERCICIOS BÁSICOS



las pantorrillas en vertical. Si realizas el movimiento correctamente, te doblarás a la altura de las caderas y flexionarás las rodillas moderadamente. También sentirás como se estira la parte posterior del muslo.

RECUERDA

Empieza balanceando la Kettlebell de forma moderada y poco a poco incrementa la altura. Con el tiempo, aprenderás a empujar con las caderas hacia delante de forma más explosiva al coordinar y reclutar más músculos. Cuando puedas balancear la Kettlebell a la altura del pecho, estás preparado para empezar con la cargada.

CARGADA

Como en el balanceo, adopta la posición de sentadilla, piernas semiflexionadas, pantorrillas perpendiculares al suelo, espalda recta. Agarra la Kettlebell con una mano.

Balancéala hacia atrás entre las piernas y empuja inmediatamente con las caderas hacia delante mientras estiras las piernas. El peso debe mantenerse en los talones. Dobla el codo y trae la Kettlebell hasta la parte superior exterior del brazo. Mantén el codo apuntado hacia el suelo, como si te estuvieras protegiéndote de posibles puñetazos. Aguanta esta posición durante unos segundos. Prosigue balanceando la Kettlebell hacia atrás, entre las piernas y repite.

Variación

Cargada con la base hacia arriba
En vez de dejar que el peso de la Kettlebell repose en el antebrazo, equilíbralo encima de la mano. Puedes ayudarte con la otra mano si es necesario.

Tanto la cargada con la base hacia arriba, como la misma variación del press militar o la arrancada, ponen mayor énfasis en la fuerza de agarre al tener que mantener el peso encima de la mano en vez de descansarlo con el antebrazo.

Resulta más difícil equilibrar el peso, pero puede resultar útil para principiantes que no estén acostumbrados a la presión en los brazos. Además, esta variación requiere un alineamiento y tensión perfectos.

RECUERDA

Puedes empezar a realizar cargadas con 2 manos para acostumbrarte al movimiento y al impacto. Una vez en la posición de rack (cuando

la Kettlebell descansa en tu brazo), suelta la mano extra y aguanta la posición. Una vez tu cargada sea correcta, estás preparado para avanzar al press militar y la arrancada. Trabajad todos y cada uno de los ejercicios mencionados por tiempo. Podéis empezar con balanceos con una mano durante un minuto, con cada brazo. Podéis hacer lo mismo con los demás ejercicios y poco a poco ir aumentando el tiempo de trabajo, la dificultad del ejercicio o el peso. Pensad en lo siguiente. Los que nos dedicamos a las artes marciales o a los deportes de contacto, trabajamos en asaltos de 3 min (o 5 min en MMA), no por repeticiones. De nada sirve que yo pueda dar 100 puñetazos, si tras un minuto, estoy hecho polvo y no puedo seguir. Trabajar por tiempo con Kettlebells os proporcionará el aguante (resistencia) que necesitáis y os enseñará a dosificarlos.

Si estáis interesados en obtener más información sobre las Kettlebells y los seminarios de entrenamiento que se ofrecen en España, visitad www.bcnma.com

