

KETTLEBELLS

¿Qué buscamos las mujeres en el ejercicio?

La mayoría de las mujeres se identificaría con la siguiente respuesta: un cuerpo con el que nos podamos sentir a gusto y una condición física aceptable que nos permita mantener una vida social sana y llevar a cabo nuestras tareas laborales y domésticas sin impedimentos.

Por supuesto, si nos lo podemos pasar bien y disfrutar mientras ponemos todo nuestro esfuerzo, energía y sudor, también lo agradeceremos con creces.

Ya sabemos que hoy en día hay muchísimos deportes y actividades a elegir y que debemos sopesar nuestros objetivos (¿qué queremos conseguir?), dedicación (¿cuánto tiempo podemos practicar?) y beneficios (¿qué resultados obtendremos?) para asegurarnos de haber realizado la elección correcta.

He aquí un método de entrenamiento nuevo en España, que lleva pegando fuerte en países de habla inglesa desde hace ya varios años: el entrenamiento con Kettlebells. Según sus practicantes, es ideal para ponerse en forma, ganar fuerza funcional, perder grasa corporal, tonificar los músculos, mejorar la postura (y deshacernos de los dolores y el malestar general causado por malos hábitos posturales), aprender a entrenar y disfrutar.

Las Kettlebells son pesas rusas tradicionales. Tienen forma esférica con una base plana en la parte inferior y un asa en la parte superior. Su peso oscila entre los 8kg y los 48kg. Una mujer no entrenada puede empezar a entrenar con una Kettlebell de 8kg y un hombre, con una de 16kg.

La idea principal y diferenciadora de este tipo de entrenamiento es aprender a involucrar tantos músculos como sea posible para realizar una gran variedad de ejercicios, es decir, que todo nuestro cuerpo sepa trabajar en equipo.

Durante el día, realizamos numerosos movimientos con todo el cuerpo. Por eso, no queremos ser un conjunto de músculos voluminosos y aislados, sino una máquina coordinada y poderosa.

Dado que el entrenamiento con Kettlebells te permite desarrollar el sistema cardiovascular y la fuerza de forma simultánea, gracias a los movimientos explosivos que lo caracterizan, todas aquellas personas que piensan que al día le faltan horas, pueden conseguir un entrenamiento para todo el cuerpo en tan solo 15 minutos.

Se combina el trabajo de la parte superior e inferiores del cuerpo, siempre involucrando los músculos abdominales y estabilizadores (conocidos como “core muscles”). Estos últimos son importantísimos para procurar una postura correcta y, llegar poco a poco, a eliminar esos molestos dolores en la parte baja de la espalda.

Muchos quiroprácticos y fisioterapeutas tienen clientes con dolores crónicos debido a la debilidad de los músculos de las zonas afectadas: falta de fuerza en los músculos estabilizadores y la zona lumbar.

La Dra. Wendy Schauer (quiropática activa del Abundant Fitness Center, EEUU e instructora de entrenamiento con Kettlebells) había sufrido ella misma dolores de espalda crónicos durante años. Se estuvo tratando con sesiones de quiropática,

acupuntura y masaje. Pero sus dolores no desaparecieron completamente hasta un mes después de empezar a entrenar con Kettlebells. “Me siento más fuerte que nunca. Mi espalda ya no es un problema.”

Muchas mujeres suelen salir disparadas al oír la palabra pesa, ya que muchas ideas negativas se nos pasan por la mente: culturismo, músculos grandes, Arnold Schwarzenegger...

¡Tranquilas! Una mujer no pierde su feminidad por entrenar con Kettlebells (o cualquier otro tipo de peso libre). No cogeréis volumen innecesario. Tonificaréis los músculos, ganaréis fuerza y resistencia y, conseguiréis mejorar muchas de las condiciones que nos van debilitando con la edad, al fortalecer la estructura ósea.

Además, 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 la fuerza durante 30 minutos, como entrenar con Kettlebells, tus músculos queman unas 210 calorías y, tras el entrenamiento, siguen “activos” quemando calorías durante hasta 24 horas.

Muchos deportes y actividades se concentran en trabajar una sola capacidad, sea la resistencia, sea la flexibilidad... Pero para mantener un cuerpo sano y equilibrado necesitamos ejercitar nuestro sistema cardiovascular, reforzar nuestros músculos y mejorar nuestro rango de movimiento.

BENEFICIOS del entrenamiento con Kettlebells:

- Acelera el desarrollo de la fuerza global
- Fomenta de resistencia física y capacidad de recuperación
- Garantiza la correcta combinación de fuerza y flexibilidad
- Derrite la grasa corporal
- Moldea y tonifica tu figura
- Te da libertad al ser el gimnasio de mano que te ayuda a entrenar en cualquier sitio y a cualquier hora

No muchos deportes nos proporcionan un entrenamiento integral con movimientos funcionales que nos hacen progresar constantemente y nos ayudan a aprender a movernos de forma correcta, desarrollar fuerza y acondicionamiento.

Además, cada entrenamiento es un reto diferente para mejorar tu condición física de una forma real y duradera.

Tres sesiones semanales de 30 minutos mantendrán tu metabolismo en buen funcionamiento. También, te ayudarán a alcanzar tu peso ideal y los niveles de energía deseados. ¿Te parece una buena elección?

Natalia Márquez Gómez

Si deseas más información, visita www.bcnma.com