



KETTLEBELLS, UNA NUEVA FORMA DE ENTRENAR

¿Qué son las Kettlebells?

Las Kettlebells tradicionales son unas pesas de hierro fundido que se asemejan a una bala de cañón con un asa en la parte superior. Este objeto, de aspecto extraño, ha sido reconocido en todo el mundo como una gran ayuda para el entrenamiento deportivo.

El uso de las kettlebells es versátil y cómodo. Se adaptan a las necesidades y al nivel de cada persona, generando un entrenamiento completo, de todo el cuerpo, es decir que evita el clásico aislamiento, a favor de la integración de todas las cadenas musculares.

En los últimos años las Kettlebells o KB se han ido popularizando en algunos países y ahora llegan a España.

¿Por qué debería entrenar con Kettlebells?

El entrenamiento con Kettlebells proporciona una considerable mejora de la fuerza funcional, potencia, resistencia, coordinación, equilibrio, flexibilidad y prevención/rehabilitación de lesiones en un tiempo récord. Además, si se ejecuta correctamente y con repeticiones, es un material ideal para quemar grasa.

Su dinámica de movimiento es excepcional ya que el peso de las Kettlebells varía constantemente, haciendo que no trabaje tan solo un grupo muscular a la vez, sino varias cadenas musculares con un solo ejercicio.

Es sorprendente comprobar el tremendo esfuerzo que requieren los diferentes movimientos. Las mancuer-

nas convencionales, trabajan aisladamente un solo músculo; por ejemplo, los conocidos "curls" para los bíceps. A diferencia del trabajo con las Kettlebells; donde la mayor parte de los movimientos requiere el trabajo conjunto de todo el cuerpo. Este es el objetivo principal.

Cuando empiezas a trabajar con Kettlebells, es necesario dejar a un lado toda la metodología tradicional de entrenamiento con pesos, ya que es un paradigma completamente diferente. La sensación y la forma es otra, todo el cuerpo debe trabajar en equipo. La clave de su efectividad está en su forma única. El peso descentrado debido a la forma esférica de estas pesas obliga al sistema nervioso y a los músculos primarios y secundarios a trabajar juntos para poder estabilizar el peso.

Las Kettlebell York son diferentes a las tradicionales, su diseño, forma y colorido, le dan un toque atractivo especial.

Características:

- Mango ergonómico diseñado para ofrecer el máximo confort.
- Gama completa de tamaños, de 2 Kg. a 20 Kg.
- Tecnología vinilo con base antideslizante.
- Con códigos de colores para facilitar la selección del peso.
- Se venden individualmente.

CONSEJOS PARA ENTRENAR CON KB

La KB está diseñada para satisfacer las necesidades tanto de deportistas como para cualquier grupo de usuarios. Siguiendo las precauciones mencionadas y trabajando con conciencia y sentido común, obtendrás un programa de actividad física seguro y agradable con KB.

Este programa ha sido creado para asegurarte el máximo beneficio a nivel de entrenamiento con el mínimo riesgo de lesión. La técnica es de vital importancia. Sigue los simples consejos que te proponemos:

Calentamiento: Antes de entrenar, asegúrate de que tu cuerpo está completamente caliente. Aumenta un poco la frecuencia cardiaca, moviliza las articulaciones principales y estira un poco. Realiza actividad cardiovascular suave (ej. bici) durante unos 5-10 min.

Vuelta a la cama: Realiza una actividad cardiovascular suave durante unos 3-5 min, para disminuir progresivamente la frecuencia cardiaca y recuperar la temperatura corporal de reposo. El ejercicio debe ser rítmico y disminuir progresivamente de intensidad.

Estiramientos: Después del entrenamiento, estirar los principales grupos musculares. Esto ayuda a recuperarse y a devolver al músculo la longitud habitual. Se pueden ejecutar estiramientos de desarrollo para aumentar la flexibilidad de ciertos grupos musculares (ej. isquiotibiales, parte posterior del muslo).

- Sostener la KB con un agarre cómodo y correcto (evitar agarrar con excesiva fuerza).
- Mantener las posiciones de pie, sentada o estirada como se describen, siendo especialmente cuidadosos con los abdominales, que actúan como soporte de la espalda.
- Mantener las articulaciones libres (nunca bloqueadas) y ejecutar los movimientos de manera suave y continua.
- Evitar usar impulsos. Centrarse en el músculo que se está trabajando (usar peso con técnicas incorrectas aumenta el riesgo de lesiones y reduce los beneficios que se obtienen con el entrenamiento).
- Para cada repetición de ejercicio, usar el rango de movimiento completo.

De pie: En la mayoría de ejercicios, los pies se separarán a la anchura de los hombros, se mantendrá una postura alargada con los abdominales activados.

Sentado: Pies paralelos, separados a la anchura de la cadera, postura alargada y abdominales activados.

Estirado: Pies planos en el suelo con las rodillas flexionadas, la espalda cerca del suelo y los abdominales activados.

Respiración: No aguantar la respiración durante el entrenamiento. Exhalar en la fase más dura del ejercicio e inhalar en la parte más fácil.



PROGRAMA DE EJERCICIOS CON KETTLEBELL



1. The Double Dead Lift Clean (Doble elevación a peso muerto): Aguantando las KB por el mango, empezar con ellas hacia delante, a 45 grados; y los pulgares hacia atrás. Llevarlas atrás entre las piernas, balancearse adelante estirando las caderas, rotando las muñecas y separando las KB hacia los lados, hasta el apoyo.



2. The Swing (Balanceo): Levantar a peso la KB hasta la posición inicial, de pie. Para empezar el balanceo, llevar las caderas adelante para ganar impulso, empujando la KB adelante. Luego, dejando que la KB vuelva atrás, doblar las rodillas y dejarla pasar entre las piernas. Empujar adelante con acción de caderas, piernas, espalda y glúteos, manteniendo los brazos estirados y relajados. Dejar balancear la KB pero mantener el control acercándola a la altura del pecho.



3. Clean and Shoulder Press (Elevación y empuje de hombro): Empezar con la KB en el suelo. Hacer un squat sobre ella y agarrar el mango. Estirar las piernas al mismo tiempo que se acerca la KB al cuerpo con movimiento de hombros. Rotar la muñeca y la KB hacia la parte exterior del hombro. Empujar la KB recta hacia arriba, apoyándola en la parte posterior de la muñeca.



5. Front Shoulder Press (Empuje frontal de hombro): Aguantar la KB por los cuernos delante del pecho, manteniendo las rodillas dobladas y una buena postura, empujar con los brazos hacia arriba sin bloquearlos al 100% arriba. Bajar y volver a la posición inicial.



6. Bicep Curl (Curl de bíceps): Agarrar la KB por los cuernos y con los codos pegados al cuerpo, subirla hacia la cara.



7. The Windmill (Molino): Empezar con la KB en el suelo y agacharse (en este caso hacia la derecha) y subirla. Girar los pies en dirección contraria (a la izquierda) 45 grados, empujar las caderas hacia la derecha. Manteniendo el brazo que sujeta la KB estirado, rotar la cintura dejando que la mano se dirija hacia el suelo. Mantener la vista hacia la KB y llevar el movimiento hacia el propio rango. A continuación, invertir los movimientos para recuperar la posición inicial.

4. Squat and High Pull (Squat y polea alta): Ejercicio dinámico en el que se deja balancear ligeramente las KB al moverlas hacia la parte anterior del cuerpo. Hacer un squat hacia abajo con las caderas y las piernas ya continuación levantar los codos hacia arriba y atrás. Usar el impulso de caderas y piernas para subir las KB. Recuperar la posición de squat de la foto 2 y repetir, con control.



8. Lunge and Press (Fondo y empuje)



9. Double Kettlebell Squat (Squat doble Kettlebell): Llevar las KB en apoyo sobre los hombros, con la KB al lado. Mantiendo la espalda recta, doblar las rodillas para hacer un squat. La flexión se extenderá hasta el rango de movimiento que permita mantener control. Volver a la posición inicial.



10. Tricep Extension (Extensión de tríceps): Aguantando la KB cerca del cuerpo, con los pulgares alrededor de las asas para asegurar el agarre, mantener los codos al lado de la cabeza y dejar bajar la KB por detrás de la cabeza, con control. Estirar de nuevo los brazos, trabajando los tríceps, en la parte posterior del brazo.



11. Bent Over Row (Remo en flexión): Empezar con las rodillas flexionadas y la espalda plana, inclinada adelante y con la cabeza alineada. Aguantar las KB por el mango y remar hacia el lado. Volver a la posición inicial trabajando los principales músculos de la espalda y los hombros.



12. Bent Over Single Arm Row (Remo en flexión con un brazo)



13. Abs Side Bends (Abdominales en flexion lateral): Empezar de costado, con el peso del cuerpo apoyado sobre el codo. Levantar las caderas, manteniéndolas alineadas una encima de la otra. Mantener el núcleo corporal, los abdominales y la espalda en tensión. Empujar la KB arriba. Invertir el movimiento para recuperar la posición inicial con control.



14. Ab Crunch (Crunch abdominal): Agarrar la KB por el centro. Con los pies planos en el suelo, aguantar la KB en posición estática y usar los abdominales para levantarse. Usar un peso que permita moverse con comodidad.



15. Advanced Twist Crunch (Crunch avanzado con torsión): Aguantar los pies en el aire con las rodillas flexionadas.



16. The Turkish Get-Up (El despertar turco): Empezar de costado, aguantando el peso del cuerpo con el codo. Levantar las caderas, manteniéndolas alineadas una encima de la otra. Mantener el núcleo corporal, los abdominales y la espalda en tensión. Empujar la KB hacia arriba. Invertir el movimiento para recuperar la posición inicial con control.