



Derechos de autor © 2013

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, de fotocopia, de grabación, de escaneo o de otro tipo, sin el permiso previo por escrito del editor.

Descargo de responsabilidad

Todo el material contenido en este libro se proporciona únicamente con fines educativos e informativos. No se puede asumir ninguna responsabilidad por los resultados de la utilización de este material. Aunque se ha hecho todo lo posible para proporcionar información precisa y eficaz, el autor no asume ninguna responsabilidad por la exactitud o el uso/mal uso de esta información.

Índice de contenidos

Introducción.....	1
Capítulo 1 - ¿Qué es una kettlebell?.....	5
Capítulo 2 - La historia de las Kettlebells.....	9
Capítulo 3 - ¿Cuáles son los beneficios del entrenamiento con Kettlebells?	13
Capítulo 4 - ¡Empieza a entrenar hoy mismo! Pasos para elegir la kettlebell adecuada.....	17
Capítulo 5 - Evitar los errores de los principiantes al empezar	21
Capítulo 6 - Los mejores movimientos con Kettlebell.....	25
Capítulo 7 - Consejos de seguridad para el entrenamiento con Kettlebells.....	29
Capítulo 8 - El entrenamiento con kettlebells se revela en estos entrenamientos33	
Capítulo 9: ¿Te apuntas? Competiciones con kettlebells 37	
Conclusión - El futuro de las Kettlebells.....	41

INTRODUCCIÓN

¿Y si te dijera que al menos el 90% de lo que has leído, visto o escuchado sobre el fitness hoy en día es mucho más sobre el bombo de la mercadotecnia, haciendo ventas de membresías de gimnasio o empujando suplementos casi sin valor que proporcionando información que realmente puede ayudar a ponerse en forma, saludable y fuerte?

¿Y si te dijera que gran parte del tiempo que has pasado en el pasado sudando en máquinas de ejercicio de alto precio o dando tumbos siguiendo rutinas de entrenamiento demasiado complicadas, estuvo muy cerca de ser una total pérdida de tiempo?

¿Y si te dijera que hay una forma mucho más sencilla de conseguir el cuerpo de tus sueños con una sola herramienta muy simple, algo de entrenamiento inteligente, la voluntad de trabajar duro y la actitud correcta? ¿Todo lo que te expondré claramente en esta misma guía?

La ventaja del Kettlebell

Podrías pensar que estoy loco, pero hay un método en mi locura y todo está respaldado por el mundo real rápido

La ventaja del Kettlebell

resultados.

Francamente, el estado del fitness en esta época es bastante triste a menos que te alejes de la corriente principal y te lances a hacer cosas diferentes. Una vez que abres esa puerta, el cielo es el límite.

Antes de entrar en materia, es necesario abordar lo que está mal en el estado del fitness hoy en día para que puedas estar seguro de evitar caer en estas trampas en tus hazañas de fitness actuales y futuras. Presten atención, amigos.

Lo que está mal en el estado del fitness hoy en día

* Un énfasis en el fitness no funcional. Entre en cualquier gimnasio o club de fitness convencional y mire a su alrededor durante un minuto. Te garantizo que la mayoría de las personas que ves están contando las repeticiones en las máquinas de press de banca, haciendo pull downs detrás del cuello, exprimiendo las extensiones de las piernas y así sucesivamente. También te darás cuenta de que la mayoría de estas personas no tienen un cuerpo al que tú aspirarías. También suelen no

La ventaja del Kettlebell

ser muy fuertes en situaciones de la vida real (no en una máquina). Al obsesionarse con las máquinas, están haciendo hincapié en la no

La ventaja del Kettlebell

fitness funcional. Lea esta guía y tendrá el equivalente a un doctorado en fitness funcional cuando termine. Se trata de una fuerza y una forma física que se trasladan al mundo real los siete días de la semana y las veinticuatro horas del día. No sólo mientras estás en el gimnasio en la estación de máquinas de press de banca.

* Buscando salidas fáciles. Muy pocas cosas en la vida quemerezcan la pena son "fáciles". Hay un montón de vendedores de infomerciales que viven en mansiones con los millones que han robado vendiendo la mentira de que puedes ponerte en forma haciendo tres minutos de ejercicio ligero al día mientras miras el televisor. Hay secretos y atajos para el fitness, la fuerza y la salud, sí, ciertamente, esta guía está llena de ellos. Sin embargo, requieren trabajo y dedicación. Por eso, ponerse en forma es tan bueno tanto interna como externamente. Te habrás demostrado a ti mismo (la única persona que realmente importa) tu capacidad para trabajar duro, alcanzar objetivos y desmarcarte de la manada.

Ahora que he aclarado lo que las masas están siendo engañadas en el estado de la aptitud hoy en día, ¿estás

La ventaja del Kettlebell

listo para

La ventaja del Kettlebell

¿unirse al diez por ciento que no se cree el bombo?

¿Los pocos elegidos que están construyendo cuerpos dinámicamente fuertes, en forma, saludables y de gran apariencia mientras trabajan duro y se divierten?

¿Estás listo para obtener la ventaja de las

Kettlebells? Yo creo que sí.

Tengo muchas ganas de ser tu guía. ¡Hagámoslo juntos!

CAPÍTULO 1 - ¿QUÉ ES UNA KETTLEBELL?

Ahora que te he dado la bienvenida a Kettlebell Advantage, hay algo que es mejor abordar rápidamente. Una pregunta bastante obvia.

* ¿Qué son las Kettlebells?

Con su creciente popularidad, es probable que haya visto uno en alguna parte, pero si no es así, se parece a una bala de cañón de hierro con un grueso mango en bucle en la parte superior. Por supuesto, están disponibles en una amplia gama de pesos que van aumentando a medida que se incrementa su peso.

Tienen su origen en la Rusia del entrenamiento duro, donde se llaman giryas y son un elemento básico tanto del entrenamiento militar (especialmente de las Fuerzas Especiales) como del de los equipos de levantamiento olímpico rusos, de fama mundial.

La ventaja del Kettlebell

* El diseño de la kettlebell

La ventaja del Kettlebell

Los Kettlebells tradicionales son una pieza sólida de metal, sin pintar, sin terminar y con la parte inferior redondeada. Esto le da un aspecto rudo y duro que contribuyó en gran medida a su mística inicial. Ahora, con su creciente popularidad, más Kettlebells están hechas de dos piezas soldadas, pintadas o recubiertas de goma, acabadas y con un fondo plano para que sea menos probable que rueden sobre un dedo del pie o dos. Algunas campanas más ligeras ni siquiera son de hierro.

Muchos de estos cambios de diseño son ajustes bienvenidos. Ya no hay que desconchar el suelo como en los viejos tiempos y hacen que el gimnasio de casa parezca un poco menos un campamento espartano cuando se le añade también un poco de color.

De cualquier manera mientras tengan la misma forma (fondo plano o no), tengan un mango grueso y tengan el peso que necesitas funcionarán y funcionarán muy bien.

* Dimensionamiento de la kettlebell

Las kettlebells están disponibles en una gama muy amplia

La ventaja del Kettlebell

de pesos. Desde el ridículo peso de cuatro libras

La ventaja del Kettlebell

(sólo útil si tienes un niño de cinco años al que estás entrenando) hasta monstruosas kettlebells que pesan 175 libras (con las que personalmente nunca he visto a nadie ser capaz de hacer la mayoría de los levantamientos con kettlebell). Para la mayoría de nosotros sólo necesitaremos usar campanas dentro de un rango de peso relativamente pequeño.

Los hombres que están razonablemente en forma suelen empezar con una kettlebell de 35 libras y tardan al menos unos meses en dominar los distintos levantamientos del tronco antes de tener que aumentar el peso.

Hablando de peso, las kettlebells suelen estar marcadas tanto en libras como en kilogramos. Las empresas verdaderamente serias, en homenaje a los orígenes rusos del kettlebell, también indican su peso en el pood ruso, que es de 36 libras más o menos. Esto explica por qué tradicionalmente los hombres comienzan con la Kettlebell de 35 libras - ¡es nuestro equivalente más cercano a un pood ruso!

* La ventaja del Kettlebell

La ventaja del Kettlebell

El diseño y el tamaño de la Kettlebell la convierten en la herramienta casi perfecta para el desarrollo de la condición física y la fuerza. Las mancuernas y las barras, aunque ambas tienen su lugar, no son tan buenas ni tan versátiles para ponerse en forma rápidamente.

La ventaja del Kettlebell

gran forma.

El Kettlebell ofrece verdaderas ventajas que no se pueden encontrar en otros lugares.

A medida que profundizamos en nuestra Guía y, lo que es más importante, experimentas y exploras los ejercicios y programas con Kettlebell en nuestra Guía, tendrás la oportunidad de experimentar este milagro de entrenamiento de primera mano.

Después de todo, ver es creer.

Antes de entrar en el cómo y el porqué de la Ventaja Kettlebell, echemos un vistazo a la apasionante historia de la Kettlebell en nuestro siguiente capítulo.

Adelante

CAPÍTULO 2 - LA HISTORIA DE LAS KETTLEBELLS

Las kettlebells no son una moda de fitness no probada. No sólo están produciendo resultados reales en todo el mundo hoy en día, sino que tienen una historia realmente rica y vibrante que se remonta a los primeros días del entrenamiento de fuerza.

Nunca está de más saber que el método que utilizas ha funcionado para otros antes que tú, ¿verdad?

Vamos a profundizar en la historia de las kettlebells.

* Las kettlebells en la historia antigua

Hay un poco de especulación y debate sobre quién usó la primera Kettlebell, pero hay algo que no se puede discutir: ¡hay una Kettlebell de 140 kilos guardada en el Museo Arqueológico de Atenas que data de la antigua Grecia y que lleva inscrita la descripción del levantador de

La ventaja del Kettlebell

pesas que consiguió levantarla por encima de la cabeza!

La ventaja del Kettlebell

Por lo tanto, hay pruebas claras de que las kettlebells (muy pesadas) fueron utilizadas por los primeros atletas griegos en el entrenamiento y para demostrar hazañas de fuerza.

* Kettlebells en Rusia

Avancemos hasta la Madre Rusia, a mediados del siglo XVIII. Las campanas se utilizaban en esa época como contramedida para pesar el grano y otros materiales. Los siempre bulliciosos trabajadores rusos comenzaron a participar en concursos para ver quién era más fuerte con las pesadas campanas. Poco a poco, esto se convirtió en sistemas informales de entrenamiento desarrollados por forzudos rusos en ciernes (y reales).

El Dr. Vlad Kraevsky. A partir de la década de 1870, esta leyenda rusa comenzó a ensamblar las ideas que recogió en toda Europa del Este sobre el entrenamiento progresivo de la fuerza y el acondicionamiento, y las utilizó como base de su propio sistema de cultura física.

La ventaja del Kettlebell

Una de las principales herramientas que Vlad defendía era, por supuesto, la Kettlebell.

La ventaja del Kettlebell

En 1885 Kraevsky tenía su propio gimnasio, muchos alumnos y sus ideas (y el uso de la Kettlebell) se extendieron en Rusia como un reguero de pólvora.

Algunos hombres fuertes llevaron la Kettlebell a América, pero lamentablemente la Primera Guerra Mundial, la guerra civil rusa y la Segunda Guerra Mundial impidieron la difusión de la Kettlebell en Occidente. El antiguo Bloque del Este fue otra historia - la Kettlebell desarrolló una relación de amor con los militares (y especialmente con las unidades militares de élite) de la antigua Unión Soviética y los asombrosos y exitosos equipos de levantamiento de pesas olímpicos soviéticos.

* Las kettlebells llegan a Estados Unidos

Con la desintegración de la Unión Soviética y la caída del comunismo ruso, muchos ex entrenadores de fuerza y atletas rusos llegaron a Estados Unidos. El principal de ellos fue Pavel Tsatouline, un ex entrenador ruso de los Spetznaz que se convirtió en un autor de fitness

La ventaja del Kettlebell

estadounidense.

La ventaja del Kettlebell

En 1998, Pavel escribió un artículo para una revista de levantamiento de potencia en el que describía el entrenamiento con kettlebells y que inspiró a una empresa no sólo a publicar su primer libro sobre el tema, sino también a fabricar la primera línea de kettlebells de fabricación estadounidense en 2001. La empresa, Dragon Door, fabricaba sus campanas según estrictas normas rusas y las comercializaba para atletas duros y artistas marciales.

Con el tiempo, Pavel creó el Club Ruso de Kettlebell como programa de certificación para entrenadores y como organismo que organizaba y juzgaba competiciones de levantamiento de Kettlebell.

La era del atleta americano de Kettlebell había comenzado.

Ahora, el RKC no es el único juego en la ciudad, ni mucho menos (de hecho, el propio Pavel incluso ha roto filas con ellos) y hay al menos un pequeño puñado de programas de entrenamiento con certificación de Kettlebell estadounidense y organismos competitivos.

La ventaja del Kettlebell

La ventaja de las kettlebells ha llegado a América y está aquí para quedarse.

CAPÍTULO 3 - ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO CON KETTLEBELLS?

¿Necesitas más detalles sobre los beneficios del entrenamiento con kettlebells antes de convencerte? No hay problema, ¡prefiero los escépticos a los crédulos! Además me encanta escribir sobre los beneficios de esta impresionante herramienta. Si hay algo que me apasiona es la Ventaja Kettlebell.

Ahora bien, hay muchas otras herramientas de fuerza y acondicionamiento que ofrecen algunos de estos beneficios: me vienen a la mente las barras, las mancuernas, los sacos de arena e incluso los Indian Clubs. Sin embargo, en mi opinión, ninguna de ellas puede ofrecer TODOS estos beneficios. Lo que sí hace el Kettlebell.

¿Y lo mejor? Esta es sólo una lista parcial. Estoy seguro de que es más que suficiente para despertar el interés de la mayoría de las personas preocupadas por la salud, la fuerza

La ventaja del Kettlebell

y la forma física.

- * El entrenamiento con kettlebells desarrolla la aptitud funcional. Entrenamiento

La ventaja del Kettlebell

con Kettlebells desarrollará rápidamente su fuerza y acondicionamiento en todo el cuerpo, de manera que se traslada a todas las áreas de la vida normal. Tus articulaciones y ligamentos se fortalecerán junto con tus músculos más grandes. Esto es algo que no verás con el entrenamiento con máquinas y que sólo verás en un grado mucho menor con el entrenamiento con barras y mancuernas. Lo que desarrollas a través del entrenamiento con Kettlebells es el verdadero negocio y no los músculos "de muestra" de ninguna manera, forma o manera.

* Puedes entrenar con Kettlebells casi en cualquier lugar. La mayoría sólo necesita dos Kettlebells para hacer un entrenamiento completo de todo el cuerpo. Pueden caber fácilmente en un armario, debajo de una cama o en el maletero de un coche. No hay necesidad de grandes espacios ocupados por una cantidad masiva de equipos de gimnasio. Puedes entrenar con tus kettlebells fácilmente en una sala de estar, dormitorio, patio trasero o sótano. Realmente casi en cualquier lugar. Intenta hacer eso con máquinas o pesas.

* Las Kettlebells ofrecen una gran cantidad de opciones

La ventaja del Kettlebell

de entrenamiento. Hay más ejercicios con Kettlebells de los que caben en esta Guía. No NECESITAS hacer un gran número de movimientos diferentes con Kettlebells para ponerte en forma, pero deberías

La ventaja del Kettlebell

el cielo es, literalmente, el límite.

* Prepararse con Kettlebells es muy económico. Con dos Kettlebells tienes suficiente equipo para ponerte en forma. Sus precios bajan cada día. Esta inversión comparada con la de una membresía en un gimnasio, una máquina de ejercicios o un set de pesas completo es insignificante. Además duran para siempre. Nunca he visto a nadie romper una Kettlebell incluso con un abuso extremo.

* Las kettlebells también ofrecen beneficios cardiovasculares. ¿No te apetece correr o montar en bicicleta? Haz series de altas repeticiones de swings con Kettlebell y observa cómo se resiente tu ritmo cardíaco. Muchos atletas con Kettlebell dejan de lado el cardio de otro tipo por completo y queman grasa más rápido que nunca.

* El entrenamiento con kettlebells construye un núcleo poderoso. Cada ejercicio de Kettlebell pesado o de alta repetición que haces construye la fuerza del núcleo mucho más eficientemente que cualquier sentadilla o abdominales.

La ventaja del Kettlebell

¿Estás preparado para conseguir unos abdominales visibles sin tener que tumbarte de espaldas ni una sola vez en el entrenamiento?

* Los movimientos con kettlebell crean una potencia impresionante. Esto es

La ventaja del Kettlebell

especialmente genial para los que practicamos otros deportes de impacto, artes marciales o boxeo. Ningún otro medio de entrenamiento construye la potencia tan rápidamente o por medios tan grandes como el Kettlebell. El snatch y el clean and press con Kettlebell son como la magia para construir una potencia real que rompe la tierra.

Esto es sólo la punta del iceberg de los beneficios que ofrece el Kettlebell Advantage. ¿Estás preparado para explorar nuevos y emocionantes horizontes del fitness? Espero que sí.

CAPÍTULO 4 - ¡EMPIEZA A ENTRENAR HOY MISMO!

PASOS PARA ELEGIR LA KETTLEBELL ADECUADA

Cuando tomas la decisión de empezar a entrenar con Kettlebells y consigues el Kettlebell Advantage una pregunta obvia surgirá... ¿qué tamaño de Kettlebell necesitas para empezar?

Es una gran pregunta, pero aunque no hay una respuesta concreta que cubra a todas las personas, hay algunas pautas sólidas que pueden ayudarte a elegir la Kettlebell adecuada y a comenzar tu entrenamiento.

¡Aquí están mis pensamientos sobre el tema!

Cómo elegir la kettlebell adecuada

Lo primero que debe hacer cuando se prepara para recoger

La ventaja del Kettlebell

la Kettlebell correcta es mirar honestamente en cuál de las siguientes categorías amplias caes en general. Los consejos que siguen deberían ser de gran ayuda para hacer la elección correcta del tamaño de la Kettlebell que es una buena primera opción.

* La primera kettlebell tradicional. Si eres un hombre medio o en forma, entre 160 y 210 libras, la recomendación tradicional rusa sería que empezaras con una campana de 35 libras (o 16 kg / un pood ruso). Este peso te permitirá entrenar y dominar los movimientos y ejercicios básicos de Kettlebell con un peso que puedas manejar con seguridad. Una vez que te hayas acostumbrado a los movimientos, al peso y hayas adquirido algo de fuerza, podrás dar el salto a una campana más pesada.

* El punto de partida de Kettlebell para hombres más fuertes. Algunas personas, por supuesto, llegarán a la Ventaja Kettlebell con una mayor fuerza de base. Si tienes una base extensa en culturismo o levantamiento de potencia, eres un hombre grande o simplemente eres muy poderoso por naturaleza, mi sugerencia es que

La ventaja del Kettlebell

primero veas con qué facilidad puedes levantar una campana de 35 libras hasta el hombro. ¿Muy fácil? Entonces empiece con una campana de 45lb. Esto se acerca a la

La ventaja del Kettlebell

Kettlebell de tamaño estándar utilizado por las unidades militares de Europa del Este, que es de 24 kg. Te aconsejo que no empieces a entrenar con una Kettlebell más pesada hasta que te sientas más cómodo con los movimientos. La seguridad debe ser siempre lo primero. No progresarás si te lesionas.

* Un buen punto de partida para la mayoría de las mujeres. Las kettlebells son cada vez más populares entre las mujeres entusiastas del fitness. Un buen punto de partida para la mayoría de las mujeres es el Kettlebell de 15 libras. Algunas mujeres pueden encontrar esto un poco pesado y otras un poco ligero y deben ajustar su punto de partida en consecuencia.

Tres cosas que hay que tener en cuenta a la hora de elegir tu kettlebell de inicio

1. Siempre es mejor empezar con menos peso que con más. Aumentarás el peso a medida que prograses en tus habilidades. La ventaja de las kettlebells se basa tanto en la habilidad como en la fuerza.

La ventaja del Kettlebell

2. Intenta eliminar el ego del proceso de elección del peso inicial. El progreso suele ser más rápido a largo plazo cuando se empieza con un peso más ligero.

3. Los pesos que utilizas con barras y mancuernas no se trasladan en línea recta al entrenamiento con Kettlebell. Muchos hombres que pueden hacer press de hombros con mancuernas de 75lb no pueden hacer un press de hombros con Kettlebell de 50lb y muchos hombres que pueden hacer sentadillas con 200lb cargadas en una barra apenas pueden hacer sentadillas con dos Kettlebells de 50lb. Esta es una de las razones por las que tomar la ventaja de las Kettlebells te hará estar en forma y fuerte.

Hay un gran número de grandes empresas que fabrican Kettlebells de alta calidad hoy en día, así que mantén un ojo en los precios y ofertas cuando sea el momento de ir a comprar Kettlebell. No olvides que probablemente nunca tendrás que reemplazarlas, así que a veces gastar unos cuantos dólares más en el juego adecuado puede ser la decisión correcta a largo plazo. Incluso puede que tus nietos los usen algún día.

CAPÍTULO 5 - EVITAR LOS ERRORES DE LOS PRINCIPIANTES AL EMPEZAR

Con la explosión de la popularidad del entrenamiento con Kettlebells se presenta un dilema. Las kettlebells no son "maestros de los muslos" o "pesas para sacudir". Las kettlebells son herramientas serias de entrenamiento de fuerza y fitness que requieren un poco de habilidad para desarrollar su dominio. El entrenamiento con Kettlebells para principiantes no es peligroso en sí mismo, pero hay errores comunes que pueden evitarse con un poco de buena instrucción, sentido común o, en este caso, algunos consejos inteligentes aquí en Kettlebell Advantage.

Presta atención a esto y no sólo aumentarás tus posibilidades de mantenerte libre de lesiones, sino que también sacarás el máximo provecho de tu entrenamiento temprano con Kettlebell.

La ventaja del Kettlebell

Error 1: Ir demasiado pesado. Ya hablé de esto en nuestro capítulo sobre la elección de tu primera Kettlebell, pero vale la pena repetirlo. No hay manera más fácil y rápida de

La ventaja del Kettlebell

Es mejor desanimarse de seguir entrenando con Kettlebell o, en el peor de los casos, lesionarse gravemente que intentar entrenar movimientos con Kettlebell con una campana demasiado pesada. Muchos manguitos rotadores han sido manchados por entusiastas del fitness impulsados por el ego que intentaron hacer limpios y presses con Kettlebell con una campana de 65lb cuando deberían haber usado una campana de 45lb. Amigos, comprobad vuestro ego en la puerta cuando toméis la Ventaja Kettlebell.

Error 2: Usar movimientos de aislamiento. El entrenamiento con Kettlebells consiste en movimientos compuestos, no en movimientos de aislamiento de pequeñas articulaciones que puedes ver a la gente en un gimnasio haciendo con mancuernas ligeras. Por favor, no hagas cosas como rizados de muñeca con tus Kettlebells a menos que quieras acabar con las articulaciones doloridas. El entrenamiento con Kettlebells desarrollará tu fuerza, potencia y forma física en todo tu cuerpo trabajando todo tu cuerpo como un todo, no cometiendo el error de intentar centrarse en partes muy pequeñas del cuerpo una por una. Esta es una diferencia clave en la Ventaja Kettlebell que pone el programa a la cabeza y

La ventaja del Kettlebell

los hombros por encima de las tonterías con las que la mayoría de la gente pierde su tiempo en los grandes gimnasios comerciales.

La ventaja del Kettlebell

Error 3: Confiar demasiado en tus brazos para mover tus Kettlebells. Cuando se entrena con Kettlebells, la mayor parte de la potencia proviene de los hombros, las caderas, los cuádriceps y el núcleo, que actúan como un todo. Tratar de levantarlas del suelo utilizando una espalda redondeada y la fuerza de tus brazos es un error común de los principiantes que no sólo limitará la potencia que puedes generar sino que también puede conducir a lesiones. Aprende el hábito de usar todo tu cuerpo para mover tus Kettlebells. Un vistazo a algunos de los buenos vídeos de YouTube sobre el tema (piensa en Pavel, Mike Mahler y Steve Maxwell) puede ser de gran ayuda en esto si estás entrenando en casa sin un instructor.

Error 4: No construir una base sólida de Kettlebell. Hay un montón de ejercicios con Kettlebell que puedes aprender a medida que te conviertes en un levantador más avanzado. De hecho, casi no hay límite para ellos. Todo a su debido tiempo. Como principiante enfoca toda tu energía en construir una base sólida y fuerte de Kettlebell. Esto puede llevar uno o dos años. Esta es una de las cosas hermosas de la ventaja de las Kettlebell - es la simplicidad y el enfoque en el aspecto de volver a lo

La ventaja del Kettlebell

básico de lo que funciona, y punto. ¡Aprovéchalo!

La ventaja del Kettlebell

Evita estos errores de principiante y te encontrarás en la vía rápida del éxito con las Kettlebells y el fitness.

CAPÍTULO 6 - LOS MEJORES MOVIMIENTOS CON KETTLEBELL

He hablado un poco en los capítulos anteriores de nuestra guía sobre las ventajas de construir una base sólida en los movimientos básicos de Kettlebell. Se ha demostrado, una y otra vez, que estos movimientos nos dan el mayor beneficio por nuestro dinero y nos llevan a grandes ganancias de fuerza y condición física en muy poco tiempo. Proporcionan la verdadera carne de la Ventaja Kettlebell.

Los mejores movimientos con kettlebells

* El swing con kettlebell. Algunos juran que la "sentadilla es el rey", pero este puede ser el movimiento de fitness más poderoso de todos. El balanceo de las kettlebells es tan poderoso y transformador que se han escrito libros y programas enteros de fitness en torno a este sencillo movimiento, y con razón. Unos meses de balanceo y puede que no te reconozcas en el espejo.

La ventaja del Kettlebell

Para ejecutar el balanceo, ponte de pie con las piernas un poco más anchas que los hombros sujetando tu Kettlebell entre las piernas con ambas manos. Dobla las rodillas y las caderas balanceando la campana detrás de ti entre las piernas. Balancea la campana hacia delante mientras enderezas las rodillas y empujas las caderas en un solo movimiento. Detente a la altura de los ojos y balancéate hacia atrás bajo control.

El Kettlebell Swing se utiliza a menudo para altas repeticiones como un quemador de grasa, así como por sus propiedades de construcción de fuerza.

* El press con kettlebell. Hay una gran variedad de prensas con Kettlebell y todas ellas harán maravillas para desarrollar tus hombros, la parte superior del pecho, los tríceps y el núcleo.

El press de hombros básico con Kettlebell consiste en empezar con la Kettlebell sobre el hombro y presionarla por encima de la cabeza. Una ligera flexión de la rodilla y el empuje de la cadera es aceptable, convirtiendo esto en lo que la mayoría de los entrenadores llamarían un

La ventaja del Kettlebell

"push press".

La ventaja del Kettlebell

También puedes empezar con la Kettlebell colgando, balanceándola hacia la parte superior del pecho y presionando con un movimiento fluido. Esto genera una gran potencia y convierte el movimiento en un "Kettlebell clean and press". Este movimiento es amado por artistas marciales, boxeadores y otros atletas de deportes de alto impacto.

* La sentadilla frontal con kettlebell. Balancea la(s) Kettlebell(s) hacia la parte superior del pecho, con ayuda de un compañero de entrenamiento. En lugar de presionar por encima de la cabeza, baja de forma controlada los glúteos tan cerca del suelo como sea posible. Haz una pausa y explota hasta la posición inicial.

Esto tonificará y fortalecerá los cuádriceps, los isquiotibiales, los glúteos y el núcleo.

* El Kettlebell Deadlift. Coloca la Kettlebell en el suelo delante de ti. Dobla las rodillas, agarra la campana y aprieta tanto la parte baja de la espalda como el núcleo. Piensa en tus manos como ganchos. Extiende las rodillas

La ventaja del Kettlebell

y tira con todo el cuerpo terminando con la Kettlebell en la cintura. Repite.

La ventaja del Kettlebell

El Kettlebell deadlift desarrolla casi todos los músculos de tu cuerpo. No lo descuides. Es igualmente útil para realizar series muy pesadas con pesos bajos y series más ligeras con repeticiones muy altas.

* El Giro Ruso con Kettlebell. Sí, incluso tenemos un ejercicio con Kettlebell específico para los abdominales. Siéntate en la posición de sentado en el suelo. Baja la parte superior de tu cuerpo hasta que esté en el punto medio entre tus rodillas y el suelo. Sujeta una Kettlebell ligera sobre el pecho. Gira la parte superior de tu cuerpo de lado a lado con la Kettlebell casi tocando el suelo en ambos extremos.

Este fantástico ejercicio fortalece el tronco como ningún otro. Los abdominales y las sentadillas no pueden compararse con su eficacia.

Hay muchos otros movimientos con Kettlebell, pero estos movimientos principales son un gran comienzo para los levantadores nuevos y experimentados. ¿Estás listo para dominarlos?

CAPÍTULO 7 - CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL ENTRENAMIENTO CON KETTLEBELLS

Entrenar con seguridad es una de las claves para ponerse en forma rápidamente. El tiempo que pasas lejos de tus Kettlebells curando heridas, o poniendo hielo en los hombros, las muñecas y las rodillas es una pérdida de tiempo que podrías haber dedicado a quemar grasa y construir músculo magro. Así que hagamos todo lo posible para entrenar con seguridad y no lesionarnos, ¿de acuerdo?

He aquí algunos consejos de seguridad que no hay que ignorar. Algunos incluso los he aprendido por las malas. Los comparto para que tal vez puedas evitar cualquier molestia innecesaria.

Al fin y al cabo, para eso están los

amigos. Consejos de seguridad con las

Kettlebells

La ventaja del Kettlebell

* Tú tienes el control. "Tengo el control" debería ser tu mentalidad y tu mantra cuando entrenas con Kettlebells. Es fácil caer en la trampa de dejar que tus pensamientos se deslicen hacia "estoy siendo movido por el peso de la Kettlebell" especialmente cuando estás en tus primeros entrenamientos

La ventaja del Kettlebell

días. Esto puede conducir rápidamente a percances. Lo que tu mente piensa tu cuerpo es mucho más probable que lo haga. Así que recuérdate una y otra vez que tú tienes el control del Kettlebell y que éste no te controla a ti.

* **Estar concentrado.** Un segundo elemento mental, casi igual de importante, del entrenamiento con Kettlebell es mantenerse siempre concentrado. Piensa en lo que estás haciendo. No pienses en el trabajo, en la escuela, en la persona guapa que está haciendo estocadas, en la cena o en cualquier otra cosa. Incluso para los entrenadores experimentados es importante respetar los movimientos de las Kettlebell y mantenerse siempre concentrado en ellos mientras se hace el ejercicio. Numerosos estudios han demostrado que esto también te ayudará a desarrollar la fuerza más rápidamente.

* **Haz espacio.** No te permitas tener que competir por el espacio con tu Kettlebell. Tarde o temprano tus dedos perderán. Lo mismo ocurre si entrenas muy cerca de otras personas. Si se te cae una Kettlebell, que sea en el suelo y no en tu pie o en el de uno de tus amigos.

* **Mantén las muñecas neutras.** Asegúrate de no extender

La ventaja del Kettlebell

nunca las muñecas. Yo lo he hecho y no es divertido.
Ahora uso muñequeras principalmente como un recordatorio para no cometer el error

La ventaja del Kettlebell

de nuevo. Las muñecas son una articulación fácil de dañar, así que un poco de atención puede ahorrar muchas aspirinas a largo plazo.

* Calienta siempre. Si has progresado hasta el punto de usar Kettlebells más pesadas, asegúrate de hacer siempre algunas series más ligeras primero. Todos nosotros necesitamos hacer algunos estiramientos ligeros, flexiones y unos minutos de cardio (saltos de tijera) antes de golpear las Kettlebells para asegurarnos de que no se nos desplaza ningún músculo. Es de sentido común, ¿verdad?

* Corrige tu forma entre repeticiones. A veces nos encontraremos rompiendo la buena forma durante una repetición de un movimiento con Kettlebell. El consejo de seguridad inteligente es no intentar arreglar el problema en medio del swing, el press o el levantamiento. Esto podría convertirse en un problema aún mayor. Corrige tu forma entre repeticiones cuando la Kettlebell no esté en movimiento.

* Respeta incluso las Kettlebells más ligeras. Respeta todos los tamaños de Kettlebells. Incluso los

La ventaja del Kettlebell

movimientos más ligeros y los calentamientos. Sigues moviendo dinámicamente un peso pesado que puede hacerte daño a ti mismo, a los demás o a la arquitectura circundante.

Las kettlebells son divertidas, efectivas y generalmente seguras.

La ventaja del Kettlebell

En última instancia, te ayudarán a construir un cuerpo mucho más resistente a las lesiones. Sólo tenemos que asegurarnos de tratarlos, y de tratarnos a nosotros mismos, con el respeto que se merecen.

CAPÍTULO 8 - ENTRENAMIENTO CON KETTLEBELL REVELADO EN ESTOS ENTRENAMIENTOS

Ahora que estás más familiarizado con la ventaja de las Kettlebells, es el momento de poner tus nuevos conocimientos a buen uso en un programa de entrenamiento con Kettlebells para quemar grasa y aumentar la potencia.

Las ideas para los entrenamientos con Kettlebell son casi ilimitadas. Aquí hay algunas probadas y comprobadas para empezar.

¿Está preparado para pasar del pensamiento a la acción?

Ejemplos de entrenamientos con kettlebells

El entrenamiento con Kettlebell Advantage

La ventaja del Kettlebell

Este es mi plan favorito para cubrir todo el cuerpo.
Hágalo dos veces por semana con al menos dos días
sólidos de descanso en medio. Para aquellos que no han
hecho entrenamientos de cuerpo completo

La ventaja del Kettlebell

antes (como muchos acostumbrados a seguir los típicos planes de culturismo o fitness para mujeres de las revistas) prepárate para sorprenderte de cómo funcionan. Realmente es un secreto perdido del entrenamiento que, afortunadamente, los atletas de Kettlebell están trayendo de vuelta a la vanguardia. Estar fuerte y con buena figura está a la vuelta de la esquina cuando sigues esto junto con un plan de dieta sólido.

1. Culebrillas Kettlebell. 15 repeticiones. Descansa 1 minuto.
2. Flexiones con las manos en las Kettlebells Dando un rango extendido. Utiliza las asas de las Kettlebells como barras de flexión. Si sólo tienes una Kettlebell haz flexiones en el suelo. Haz tantas repeticiones como sea posible. Descansa 1 minuto.
3. Kettlebell Clean and Press de un brazo. 10 repeticiones. Descansa 1 minuto. Repite con el otro brazo. Descansa 1 minuto.
4. Sentadillas frontales con kettlebell. 15 repeticiones. Descansa 1 minuto.

La ventaja del Kettlebell

5. Giro ruso con kettlebell. 15 repeticiones. Descansa 2 minutos.

Repite esta secuencia completa tres veces. Mientras construyes

La ventaja del Kettlebell

su fuerza y acondicionamiento a niveles más altos, comience a restar tiempo de descanso en bloques de 15 segundos hasta que se reduzca a períodos de descanso de 30 segundos después de los primeros cuatro ejercicios. Cuando esto también resulte más fácil, añada otra secuencia. Cuando puedas hacer seis secuencias completas con tiempos de descanso de 30 segundos, pasa a una Kettlebell más pesada.

He visto que este plan deja a los artistas marciales mixtos entrenados sin aliento, así que asegúrate de mantener el ritmo. Sé que puedes hacerlo.

Ahora bien, si tu objetivo está más orientado a quemar grasa, aquí tienes un programa un poco más sencillo, pero que quemará la grasa de tu cuerpo. Es sencillo y funciona de forma bastante mágica. Requiere un Kettlebell un poco más "ligero" para hacerlo en su forma más pura.

La ventaja de las kettlebells para la pérdida de grasa

1. El balanceo de la kettlebell. 25 repeticiones. Descansa 2 minutos.

La ventaja del Kettlebell

2. La sentadilla frontal con kettlebell. 25 repeticiones.
Descansa 4 minutos.

La ventaja del Kettlebell

Realice la secuencia tres veces. Cuando consigas las 25 repeticiones en las tres series, empieza a añadir repeticiones. Quieres llegar a 50 repeticiones en cada serie de ambos ejercicios. Se ha demostrado que los swings con Kettlebell y las sentadillas frontales de alta repetición no sólo proporcionan grandes beneficios cardiovasculares, sino que también sobrecargan el metabolismo de una persona.

Nunca he visto que otros dos ejercicios reesculpan un cuerpo fuera de forma tan a fondo. Las mujeres encuentran sus cuerpos transformados en todos los lugares correctos, en particular por la combinación de Kettlebell swing y sentadilla frontal. Funcionan y funcionan a lo grande.

Por supuesto, hay muchos otros programas de entrenamiento con Kettlebell que pueden ser diseñados para satisfacer sus propias necesidades o deseos específicos.

Los Kettlebells están siendo adoptados por una mayor gama de entrenadores en todo, desde las artes marciales, al fútbol, al esquí. Incluso vi un artículo

La ventaja del Kettlebell

interesante hace poco en el que se afirmaba que algunos pilotos de la NASCAR estadounidense han recurrido al entrenamiento con Kettlebells para aumentar sus tiempos de reacción.

CAPÍTULO 9: ¿TE APUNTAS?

COMPETICIONES CON KETTLEBELL

Una vez que te encuentres profundamente enamorado del entrenamiento con Kettlebell, como sospecho que ocurrirá, puede que te entusiasme saber que puedes participar en competiciones de Kettlebell Sport. ¿Kettlebell Sport? Sí, ¡Kettlebell Sport!

Siguiendo el ejemplo de la Madre Rusia, ahora vemos que varios organismos sancionadores celebran competiciones de Kettlebell Sport en todo el mundo.

Suena bien, ¿verdad? Qué

es el deporte con kettlebells

Los detalles varían ligeramente entre los distintos organismos sancionadores de Kettlebell, pero en general se estructuran algo así...

Tres eventos de Kettlebell. Los hombres pueden competir en

La ventaja del Kettlebell

uno (o en los tres) eventos de Kettlebell. Las Kettlebells de 32Kg son utilizadas por

La ventaja del Kettlebell

profesionales, 24 kg para los amateurs y 16 kg para los juniors y las mujeres. Las tres pruebas son el tirón y la prensa con kettlebell, el arrebato y la prensa con kettlebell y el levantamiento largo con kettlebell.

Las mujeres en la mayoría de los organismos sancionadores compiten sólo contra otras mujeres y sólo en el Kettlebell snatch. Se dividen por peso, peso de la Kettlebell y edad.

Los hombres se dividen por categoría de peso, peso de la kettlebell y edad.

Todos los ejercicios se realizan durante diez minutos y gana la persona que consiga más repeticiones. La forma de las repeticiones es estrictamente vigilada por los jueces para garantizar que no se permitan trampas ni repeticiones descuidadas.

Un vistazo a los ejercicios de competición con Kettlebell

Esto es lo que se espera en los tres movimientos deportivos con Kettlebell.

La ventaja del Kettlebell

Kettlebell Jerk y Press. En este evento se lleva el

La ventaja del Kettlebell

Kettlebell al pecho una vez seguido de tantos presses por encima de la cabeza como sea posible en el límite de diez minutos.

Snatch y Press con Kettlebell. Usando sólo una mano, la Kettlebell debe ser levantada de entre las piernas y llevada por encima de la cabeza en un movimiento tantas veces como sea posible en el límite de diez minutos.

El levantamiento largo con Kettlebell. En esta prueba de resistencia debes limpiar la Kettlebell hasta el pecho y luego presionar por encima de la cabeza también en un concurso de repeticiones dentro de un límite de diez minutos.

Bastante salvaje.

Puedo decirte que hay pocas cosas más desafiantes o emocionantes que la competición de Kettlebell Sport. Estos son algunos de los verdaderos beneficios de enfrentarse al reto de la competición con Kettlebell.

Darse un nuevo tipo de motivación. Ponerse fuerte y en forma es una gran motivación, pero también es cierto

La ventaja del Kettlebell

que algunos de nosotros necesitamos un pequeño impulso extra para sacar el máximo partido a nuestra

La ventaja del Kettlebell

entrenamiento. Especialmente aquellos que hemos competido en deportes mientras estábamos en la escuela y todavía tenemos ese instinto ardiendo dentro de nosotros. Prepararnos para una competición de Kettlebell puede darnos justo lo que necesitamos para ir realmente a toda velocidad. Compáralo con la forma en que los corredores utilizan un futuro maratón como objetivo para seguir avanzando. Excepto que los eventos con Kettlebell son mucho más geniales.

Te ayuda a conectar con la comunidad Kettlebell. Una de las cosas más divertidas de involucrarse en el entrenamiento con Kettlebell es que hay una rica y vibrante subcultura de chicos y chicas en el levantamiento de Kettlebell. Los foros y las páginas web son una cosa, pero participar en una competición y conocer a la gente cara a cara no tiene comparación. Puede que conozcas a nuevos amigos para toda la vida.

Derecho a presumir. Sí, una medalla de Kettlebell queda bien en la pared aunque el 99% de los invitados a la casa no tengan ni idea de lo que significa. Los pocos que lo sepan apreciarán su genialidad.

La ventaja del Kettlebell

¿Te estás preparando para competir? Quizás te vea algún día en un evento.

CONCLUSIÓN - EL FUTURO DE LAS KETTLEBELLS

Ahora hemos visto que el levantamiento con Kettlebell tiene un pasado impresionante y un presente brillante. Una última pregunta a tener en cuenta aquí en nuestra guía sobre la ventaja de las Kettlebells: ¿qué le depara el futuro al entrenamiento con Kettlebells?

Ahora bien, ciertamente no soy un psíquico, pero tengo una gran experiencia tanto en el campo de la salud y el fitness como específicamente en el área de las Kettlebells.

Aquí están mis pensamientos sobre el futuro de las Kettlebells.

* Una mayor aceptación del entrenamiento con Kettlebell. El terreno es realmente fértil para que el entrenamiento con Kettlebells se imponga cada vez más fuera de Rusia. Las Kettlebells baratas, que son la clave para que más gente le dé una oportunidad a este método de entrenamiento, están ahora muy disponibles y

La ventaja del Kettlebell

muchos gimnasios convencionales se están equipando con conjuntos completos de Kettlebells. Si a esto le sumamos que varios entrenadores famosos respaldan las Kettlebells, podemos esperar

La ventaja del Kettlebell

su aumento de popularidad para seguir creciendo.

* Desarrollo de nuevas técnicas de entrenamiento con kettlebells. Esto ya ha empezado a manifestarse en el trabajo de entrenadores como Steve Cotter. Se espera que los ejercicios con Kettlebell se basen aún más en las habilidades, así como los métodos con Kettlebell que son especialmente específicos para los deportes. La creatividad que una simple pesa redonda y pesada con un mango puede inspirar ha sido, es y seguirá siendo realmente notable.

* Experimentos con el propio diseño del Kettlebell. Esto vendrá, pero es algo a lo que personalmente me opongo. Kettlebells ajustables, Kettlebells de plástico ligero y barato, todo este tipo de cosas se están abriendo camino en el mercado. Sigo diciendo que si no está roto, no lo arregles. Este es un probable desarrollo futuro del que podemos prescindir en mi opinión.

* Aumento de la popularidad de la competición con kettlebells. El deporte de las kettlebells tiene una gran probabilidad de explotar en popularidad. Si necesitas una prueba de las posibilidades de la competición con

La ventaja del Kettlebell

Kettlebell no busques más que el nuevo perfil alto de CrossFit. El deporte con kettlebell tiene todos los elementos que han

La ventaja del Kettlebell

hizo popular el Crossfit y algo más.

* Más expertos rusos en Kettlebell compartiendo su propia experiencia. Por ahora sólo hemos visto a una importante figura rusa compartir sus conocimientos y experiencia con los entusiastas occidentales de la Kettlebell. En un futuro próximo es probable que más maestros de Kettlebell de Europa del Este también se abran y traigan su sabiduría de Kettlebell al mundo de habla inglesa. Espero que esto revolucione mucho lo que estamos haciendo. Nuestros propios métodos pueden incluso cambiar algunas de sus propias ideas en el Este. ¡Dos pares de ojos son casi siempre mejor que uno!

* Estudios científicos en profundidad sobre los beneficios del entrenamiento con Kettlebell. Se dice que muchos estudios científicos y de investigación están siendo lanzados o ya están en marcha para confirmar, probar y objetivar los beneficios de salud, fitness y fuerza del entrenamiento estructurado con Kettlebell. Estas son noticias emocionantes y ayudarán a consolidar el lugar de las Kettlebell en el mundo del deporte y el ejercicio más generalizado. Los que las usamos desde hace años sabemos de primera mano lo bien que funcionan, pero

La ventaja del Kettlebell

obtener una confirmación independiente nunca está de más para ganarse a

La ventaja del Kettlebell

algunos de los escépticos e inspirarles a explorar cosas nuevas.

iUna cosa sobre el futuro de las Kettlebells que es segura es que es cegadoramente brillante! Espero que celebres conmigo la ventaja de las Kettlebells durante mucho tiempo.

Para una salud vibrante y la ventaja de la Kettlebell.