

KETTLEBELLS

KETTLEBELLS



EL NUEVO BOOM EN FITNESS!!!

Por Franz y Yoana Snideman

Si estas interesado en quemar grasa, incrementar rápidamente tu fuerza, potencia, agilidad, resistencia cardiovascular, balance y flexibilidad, entonces "KETTLEBELLS" es el perfecto plan de entrenamiento para ti.

Este tipo de entrenamiento se está convirtiendo en la más popular y efectiva vía para acondicionar el cuerpo, obteniendo resultados en la mitad de tiempo.

No necesitas hacerte miembro de un gimnasio o gastar \$1000s en equipo. Dos kettlebells es todo lo que necesitaras para estar en la mejor forma fisica de tu vida. Kettlebells son faciles de transportar y no abarcan espacio, lo cual te permite entrenar en el confort de tu apartamento, casa, patio, garage, parque o playa.

El entrenamiento con Kettlebells es una forma de entrenamiento que no solo te ayudara a mejorar tu apariencia fisica, te proporcionara fuerza y dureza mental que pensabas era imposible de alcanzar.

Es el entrenamiento con Kettlebells el mejor equipo de entrenamiento? No, pero es una muy efectiva manera de entrenar y mejora la calidad de cualquier programa de acondicionamiento en el cual te encuentres realizando.



"Kettlebells" son una especie de pesas que parecen una bola de un cañon con un mango. Se originaron en Rusia, donde eran mejor conocidos con el nombre de "Giryas".

Vienen en diferentes tamaños: 8lbs, 12lbs, 18lbs, 26lbs, 35lbs, 44lbs, 53lbs, 70lbs, 80lbs, 88lbs, 97lbs y 105lbs!

Los ejercicios con el uso de *Kettlebells* requieren la participación de prácticamente todas las articulaciones y músculos al mismo tiempo, enfatizandose en el tronco, los cuales son absolutamente esenciales para el mantenimiento de una buena salud.

A diferencia de otros tipos de entrenamiento con pesas o programas de acondicionamiento físico, Kettlebells reducen el riesgo de lesiones debido a que los movimientos son basados en movimientos funcionales.

Como todos sabemos, el cuerpo opera día a día como una sola unidad integral, *¿Por qué no entrenarla como tal?*

Una típica rutina se basa en el desarrollo de fuerza muscular funcional imitando movimientos de la vida diaria como cargando bolsas del supermercado, trabajando en el jardín, haciendo las labores hogar, etc. En una simple rutina se usan todos los rangos de emoción de todas las articulaciones y los músculos son fortalecidos desde todos sus ángulos.

Se pueden realizar simplemente desde ejercicios como Bench Presses, Curls, y Rows hasta como movimientos balísticos como Snatches, Swings, Cleans y Jerks, proporcionandote de esta manera un completo programa de resistencia muscular y cardiovascular.

Además se pueden realizar ejercicios como Turkish get-up, Bent Press, and Windmill que desarrollan un fuerte tronco e incrementan la flexibilidad y estabilidad de los hombros. Como resultado de esto, muchos quiroprácticos y fisioterapeutas están usando Kettlebells con sus pacientes como una forma de rehabilitación física.

*Con el uso de Kettlebells no solo puedes acondicionar a tu cuerpo,
también conseguirás resultados increíbles
en menos tiempo de lo que pensabas!!*

Que tamaño de Kettlebell es el apropiado para comenzar?

Si eres mujer y estás recién comenzando con un programa de ejercicios, los Kettlebells de 18lbs serán el perfecto tamaño. Cuando te sientas más apta, incrementa el peso. Muchas mujeres pueden manipular 35lbs y hasta más pero no es un buen tamaño para comenzar con el aprendizaje del entrenamiento con Kettlebells. Siempre ve en busca de calidad más que de cantidad.

La mayoría de los hombres pueden realizar ejercicios con los Kettlebells de 53lbs. Sin embargo, si recién estás comenzando con un programa de ejercicios, lo más recomendable es comenzar con 35lbs.

Recuerda que Kettlebell pesados no son ideales para aprender la forma correcta de como entrenar con Kettlebells. Por lo tanto, deja tu ego de un lado.

A continuación se te presenta una simple pero efectiva rutina de ejercicios con el uso de Kettlebells!

SWINGS

3 sets x 20 repeticiones

- Párate naturalmente sobre tus pies y posiciona los pies de una forma que proporcione estabilidad y seguridad.
- Mantén la espalda derecha durante el movimiento.
- Mantén el peso sobre los talones durante todo el movimiento.
- Mantén balance durante todo el tiempo.
- En la posición de inclinación del movimiento, deberías de sentir estiramiento de los isquiotibiales.
- Extiende las caderas agresiva y dinámicamente.
- Mantén los brazos estirados y relajados. Recuerda: "usa el poder de tus piernas".
- Mantén los hombros abajos.
- Cierra las caderas y rodillas en la posición de arriba. Este es el lugar dónde es generada la mayor cantidad de energía.



RENEGADE ROW

3 sets x 5 repeticiones a cada lado



- Este divertido ejercicio es increíble para integrar todo el cuerpo.
- Con 2 *Kettlebells*, cerca uno del otro, posiciona tu cuerpo de manera como si fueras a realizar push up con las manos en los mangos de los *Kettlebells*.
- Concéntrate presionando el piso firmemente a través de los mangos de los *Kettlebells*. Este punto es muy importante para la realización del ejercicio.
- Mientras presionas hacia abajo con una mano, lentamente realiza con el *Kettlebell* un row a nivel de la caja torácica con la mano opuesta. Lentamente regresa a la posición inicial y repite el movimiento con el lado opuesto.
- Realiza este ejercicio por no más de 5 repeticiones por lado.
- Enfócate en tensar todo el cuerpo. (piernas, abdominales, dorsales, bíceps, tríceps y pectorales).

PRESS MILITAR

3 sets x 8 repeticiones a cada lado

- Clean el *Kettlebell* con cuidado hacia tu hombro.
- Presiona con tus rodillas estiradas.
- Refuerza el movimiento utilizando los abdominales y glúteos.
- Activa los dorsales.
- Mantén todo el cuerpo contraído, especialmente el tronco.
- Mantén los hombros abajo.
- En la porción negativa del movimiento, activa los dorsales y hala el *Kettlebell* con los dorsales como si estuvieras realizando un pull up o pull down.
- Mantén una pequeña pausa cuando el hombro se encuentra estirado.



SNATCH

3 x 10 repeticiones a cada lado

- Este ejercicio desarrolla la musculatura de la espalda, caderas, dedos, brazos, hombros y ayuda impresionantemente a mejorar la resistencia cardiovascular. Proporciona un tremendo beneficio para aquellos que practican carrera, saltos, lucha, escalada, etc.; También las constantes repeticiones desarrolla una gran potencia y tolerancia al dolor.
- Todos los puntos expuestos para el Swing, aplican para el Snatch.
- Toma un *Kettlebell*, swing entre tus piernas y con un interrumpido movimiento, Snatch el *Kettlebell* sobre la cabeza, terminando el movimiento con el brazo estirado.
- El movimiento debe ser suave y fluido.
- Es permitido colocar la mano que se encuentra sin *Kettlebell* a la altura de la cadera o cintura, pero no a la altura del muslo.
- Sólo está permitido descansar en el momento en que el *Kettlebell* se encuentra arriba de la cabeza con el brazo extendido.
- El Snatch es como un Swing, seguido de un Clean sobre la cabeza.



Para obtener mas informacion sobre entrenamiento con Kettlebells contacta a:
Franz y Yoana Snideman
www.revolutionlajolla.com