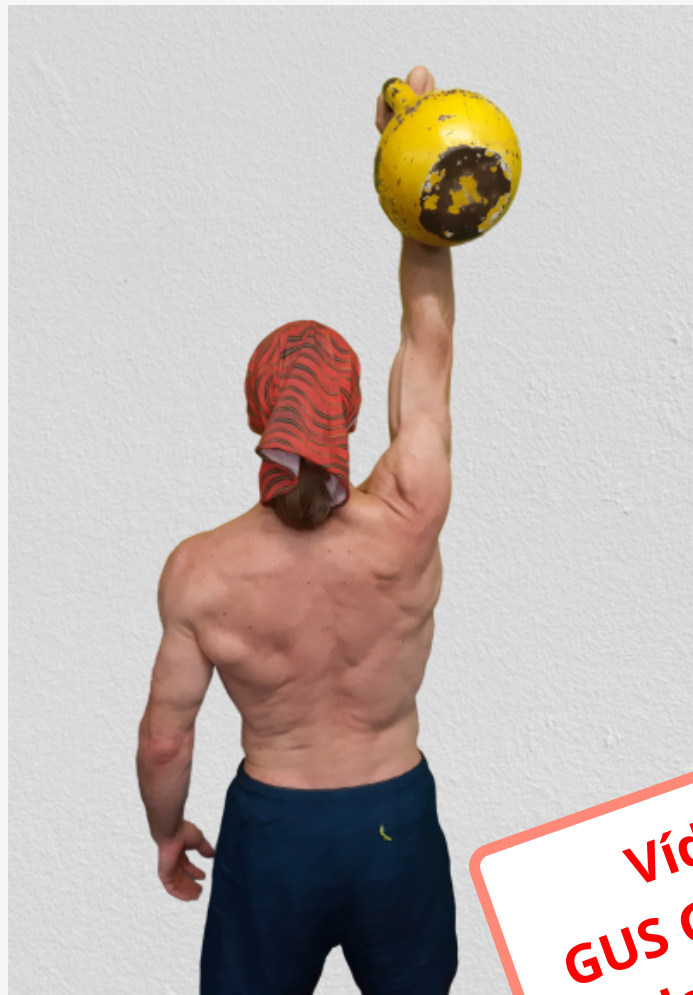


ASOCIACIÓN GALEGA DE KETTLEBELL

KETTLEBELL GUÍA FUNDAMENTAL

APRENDE LOS MOVIMIENTOS CON
INERCIA: SWING, SNATCH, JERK, LONG
CYCLE, Y LAS POSICIONES FIJAS: RACK Y
FIJACIÓN



Vídeos de:
GUS GAINZARAIN
Doble Campeón del
Mundo Máster

CON VÍDEOS DE CADA MOVIMIENTO

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTA GUÍA?

Querid@ amig@:

Después de más de 10 años de experiencia en las kettlebell, de ser dos veces campeón del Mundo máster, instructor y entrenador, he decidido hacer esta esta guía para que puedas disfrutar de las kettlebells y le saques todo el partido.

Tienes una herramienta muy polivalente que te permitirá entrenar la parte de fuerza y de resistencia. Tan sólo debes moverlas bien Y por eso, te mostraré la correcta ejecución de los movimientos con unos didácticos vídeos.

Índice:

Primero verás las posiciones estáticas, que debes dominar al la perfección.

- Posición de rack
- Posición de fijación

Te enseñaré los principales movimientos con inercia con unos vídeos didácticos y en cámara lenta, para que no te queden dudas. Aprenderás los siguientes:

- Swing
- Clean
- Jerk
- Snatch
- Long cycle



Si dominas estos movimientos, serás capaz de crear entrenamientos con el objetivo que quieras (fuerza, resistencia, metabólicos, o de cualquier tipo).

Con la técnica correcta, disfrutarás de las kettlebell como nunca. Empecemos...



ANTES DE EMPEZAR

¿SABES COMO COGERLA BIEN PARA NO HACERTE DAÑO EN LA ESPALDA?

APROVECHA BIEN SU INERCIA

Ya que deberás cogerla y dejarla en el suelo cada vez que hagas una serie, es importante que cuides tu espalda. Ese es un movimiento de alto riesgo si no lo haces bien.

Con la kettlebell delante de ti, aléjate un poco de ella. Entre uno y dos palmos. Dependerá un poco de tus características físicas.

Agarra la kettlebell por el asa y una vez ahí, balancea el cuerpo hacia atrás (como si fueras a sentarte... “pero no lo hagas eh!!!”). La kettlebell te seguirá suavemente por la inercia generada. Ahora haz el ejercicio que tengas que hacer. Para dejarla otra vez en el suelo, cuando estés con la kettlebell atrás de todo, (en la fase final del back swing... o “detrás de ti entre las piernas”) déjala ir hacia delante. Trata de dejarla lejos de ti. En el mismo lugar que la has recogido al inicio. Como una imagen vale más que mil palabras... piensa en dejarla como si fuese un avión aterrizando, que se posa suavemente, y no un helicóptero, que cae de golpe.

De todas maneras, mira este vídeo en el que te lo mostramos claramente.

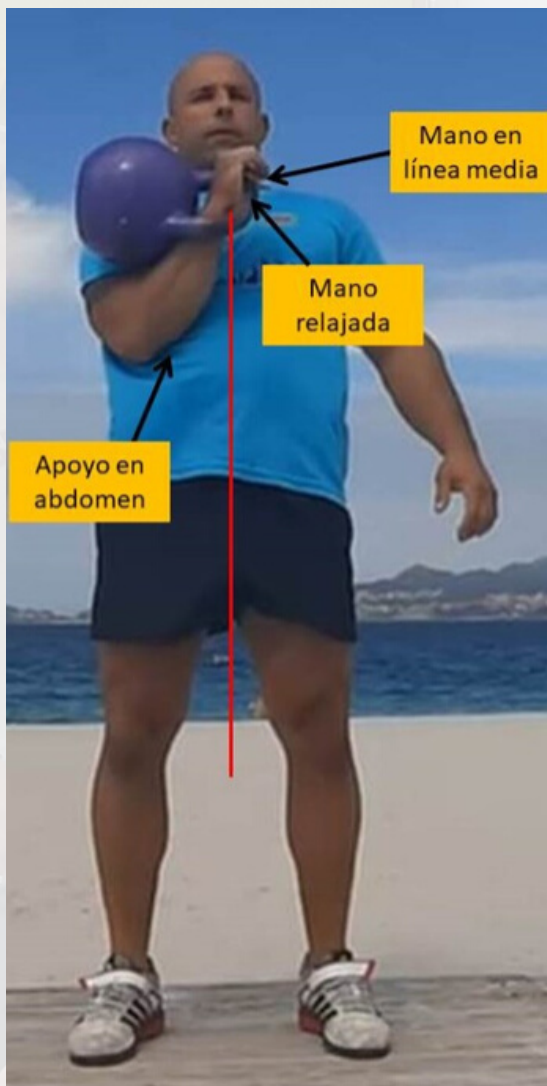


POSICIONES ESTÁTICAS

POSICIÓN DE RACK

Esta es la posición de descanso.

Dominarla es fundamental para poder hacer bastantes repeticiones en los distintos ejercicios que pasen por esa posición.



Trata de estar con la mínima tensión posible, ya que te permitirá recuperar de los movimientos en los que apliques fuerza.

Para realizar la técnica correcta, fíjate en estos detalles:

- El **codo tiene que estar en contacto** con el cuerpo para que el peso de la kettlebell descansa ahí. Puede ser que apoyes en abdomen, cresta ilíaca e incluso en el cinturón. Busca en qué posición te encaja mejor y estás más cómodo por tus características físicas.
- La **mano tiene que estar relajada**. Tranquilo que la kettlebell no se cae, está bien encajada. Así que relaja esa tensión del antebrazo. La necesitarás para el agarre posterior.
- La **mano debe estar en la línea media del cuerpo** aproximadamente. Eso hace que la kettlebell tenga espacio para estar bien apoyada. Si se te va hacia fuera del brazo, su tendencia será a caer y el brazo deberá soportar mucho peso, y se fatigará antes.

- La kettlebell estará apoyada entre **bíceps, antebrazo y pectoral**. Dependerá de tus características morfológicas que apoye más en un sitio que en otro, pero debe descansar ahí, para no fatigar más los músculos que ya están trabajando en los movimientos pendulares.

POSICIONES ESTÁTICAS

POSICIÓN DE RACK

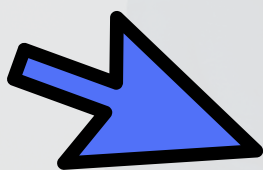


- Trata de **relajar tus cuádriceps** y darle un breve descanso, ya que están trabajando constantemente en todos los movimientos. Si los tocas, ¡deberían estar relajados! Aunque puede ser una de las cosas que más te cueste.
- Las **rodillas deben estar estiradas**. Si las flexionas, pondrás en tensión los cuádriceps, y ya sabes que eso va en tu contra.
- La **zona dorsal de la espalda, tiende a exagerar su curvatura**. Con eso consigues dos cosas: una de ellas es proteger tu espalda y la otra, es crear un pequeño espacio en la parte anterior para darle cabida a la kettlebell (como si quisieras amortiguar un balón de fútbol que te llega al pecho).
- La **mano se separa del pecho hacia delante**, para dejarle espacio a la kettlebell, que tiene el hueco justo para apoyarse ahí. En esa posición, se habilita para una buena elevación.

- La zona **lumbar no debe hiperextenderse** ni modificar su curvatura habitual.
- **Respira fluidamente** (si lo haces por el abdomen, es ideal).

Resumiendo, es una posición de “descanso” en la que debes tratar de quitar todas las tensiones posibles y dejar que el peso de la kettlebell se apoye en ti, que tus músculos hagan la menor fuerza posible para sujetarla.

Truco

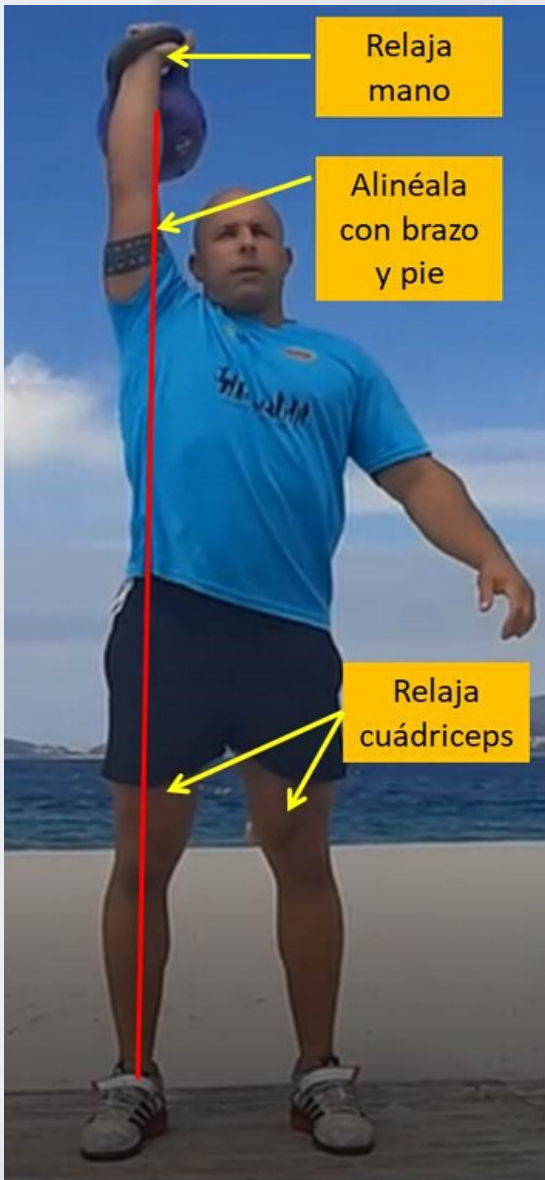


HAZ SERIES ISOMÉTRICAS EN ESA POSICIÓN. SENTIRÁS CÓMO EL PESO SE ACOMODA POCO A POCO Y CADA VEZ LO SIENTES MENOS.

POSICIONES ESTÁTICAS

POSICIÓN DE FIJACIÓN

Esta es la posición final de los movimientos que finalizan por encima de la cabeza. Te permitirá descansar, aunque no tanto como la de rack. Debes marcarla bien.



- El **brazo debe estar estirado** por encima de la cabeza.
- Los **codos y las rodillas** deben estar bloqueadas.
- Los **talones deben estar apoyados**.
- Recuerda estar **lo más relajado posible**, por tanto la mano debe estar sin tensión, para “gastar” lo mínimo, igual que te explicaba en la posición de Rack.
- De la misma manera, **trata que los cuádriceps se relajen**. Que no estén contraídos. Puede costarte un poco al principio pero debes intentarlo.
- Visto desde frente, la **mano debe estar alineada con el hombro y el pie**. Así el peso estará en el mejor punto para soportar ese peso con el menor esfuerzo muscular.
- El **brazo contrario se abre** un poco para equilibrar.

- La **separación de los pies** dependerá del movimiento que estés haciendo, de si estás trabajando con una o dos kettlebells, pero aproximadamente será la de la anchura de los hombros. Pero recuerda, que estés cómodo.

POSICIONES ESTÁTICAS

POSICIÓN DE FIJACIÓN



- Si tienes una vista lateral, debes fijarte que la kettlebell debe estar alineada con el hombro y el pie. Si la fijación la haces un poco adelantada (la mano por delante de la cabeza), la musculatura deberá trabajar mucho más para aguantar en esa posición. Y con toda seguridad, el hombro "no aguantará".

Y si la haces por detrás de la cabeza, el complejo articular del hombro sufrirá en exceso, y a la larga puede producirte alguna lesión.

- Además, la cadera tiene que estar extendida para poder soportar bien el peso y transmitir bien las fuerzas.

- Trata de respirar de una manera fluida en esa posición.

Truco



**PARA AFIANZAR LA POSICIÓN,
PUEDES HACER
3-4 RESPIRACIONES Y SENTIR CÓMO
SE RELAJAN LOS CUÁDRICEPS**

Una vez has visto las posiciones estáticas... ¡vamos a por los **movimientos con inercia** de la kettlebell!

MOVIMIENTOS CON INERCIA

SWING

Es uno de los movimientos más populares y la base de los otros movimientos con inercia, así que debes hacerlo muy bien.

Iniciaré la explicación de cómo debes hacer un buen swing desde el punto cero (cuando la kettlebell pierde su inercia detrás de ti).

Las **manos y muñecas** están en contacto con la parte interior de tus muslos, lo más arriba que puedas. Inicia una pequeña **flexión de rodilla** a la vez que la kettlebell empieza el desplazamiento hacia delante. En el momento que la kettlebell pasa por la **vertical del tronco** e inicia el front swing, empezamos la **extensión de rodilla** y cadera.

Ahí le imprimirás velocidad para subirla. La fuerza que le proporcionas en ese momento, determinará hasta donde subirá. Es clave. Los **brazos simplemente la sujetan**.

En un swing normal, la subiremos hasta la **altura de la cadera**, no más. Una vez pierda la inercia, la kettlebell vuelve hacia nosotros por el mismo camino que ha subido, como un péndulo.

El **movimiento de piernas de regreso** es el mismo, pero al revés: flexiona rodillas y cadera de inicio, para luego, una vez que la kettlebell esté detrás de ti, extiende rodillas.

¡Cuatro tiempos que deben ser muy fluidos!

¡No te echas hacia delante todavía! Espera a tener la kettlebell lo más cerca posible. De ese modo el peso lo acercas a tu centro de masas y no repercute en tu zona lumbar.

Una vez ahí, acompaña la kettlebell hacia atrás, flexionando tronco con ella, hasta que pierda inercia y te encuentres en la posición donde has iniciado el swing.

¡Mira el vídeo!



MOVIMIENTOS CON INERCIA

JERK

En este movimiento la kettlebell sube desde la **posición de rack** a la posición de **fijación**. Pero te voy a explicar cómo debes hacerlo.

Desde la posición de rack debes empezar por lo siguiente:

- Realiza una **doble flexión**: tobillo y rodilla. Eso te permitirá coger un pequeño impulso para transmitirle fuerza vertical a la kettlebell.
- La **cadera NO se flexiona** en este movimiento. No hagas como si fueses a hacer una sentadilla, porque perderás el contacto con la kettlebell.

Eso te permitirá coger impulso, justo después de so:

- Inicia una **triple extensión** (tobillo, rodilla y cadera).

Recuerda que en la posición de rack el **codo debe estar en contacto** con el cuerpo, para transmitir la energía al codo y éste empuje la kettlebell hacia arriba por la acción de las piernas.

¡Recuerda que los **brazos acompañan la acción**, pero la fuerza principal deben hacerla las piernas!

Este movimiento acaba con la **extensión del brazo** por encima de la cabeza, con todas las articulaciones alineadas, con la que se conoce como segunda flexión de cadera. Desde ahí, **estira las piernas, bloquea codo** y estarás en la posición de fijación.

Para volver a la posición de rack, **aprovecha la fuerza de la gravedad**, haz el mínimo esfuerzo posible. Lleva ligeramente el cuerpo hacia atrás, para iniciar el descenso por el mismo lugar donde ha subido. Así le dejas un poco de espacio a la kettlebell para que se acople de nuevo a la posición de rack. ¡Casi como amortiguar un balón con el pecho!

En este vídeo te quedará muy claro:



MOVIMIENTOS CON INERCIA

CLEAN

En el clean, la kettlebell hace un movimiento que se inicia con si fueras a hacer un swing a una mano y finaliza en la posición de rack.

El movimiento te lo explicaremos desde el momento que la kettlebell está más atrasada, cuando pierde toda su velocidad, lo que se conoce como **Punto "cero"**.

Aprovecha la **inercia** de la kettlebell hacia delante, **empujando con la pierna contraria** a la que tienes la kettlebell para pasar el peso a la otra de manera progresiva, con fluidez. Así aprovecharas toda la cadena cruzada. Piensa que el movimiento va un poco en diagonal.

No tienes que hacer esfuerzos muy bruscos... ¡sino lo pagarás con las repeticiones! Piensa que tan sólo tiene que subir **a la altura de la cadera** aproximadamente. Así que no exageres el impulso de piernas. Haz la fuerza necesaria, no más.

Cuando la kettlebell se encuentre aproximadamente a la altura de la cadera, que habrá llegado por la acción de las piernas, tracciona ligeramente hacia ti la kettlebell (con un balanceo del cuerpo y una suave pull) y deja la mano relajada para que encaje perfectamente.

Recuerda que la mano debe estar relajada y la kettlebell hará contacto en el antebrazo.

Ya estarás preparado para seguir con el movimiento que quieras.

Es muy importante que en esa recepción sueltes aire, para amortiguar al máximo el peso que recibes.

En este vídeo te quedará muy claro:



MOVIMIENTOS CON INERCIA

SNATCH

En este movimiento la kettlebell hace un movimiento que se inicia con un swing para acabar en la posición de fijación. Sin pausa en medio.

Igual que en el CLEAN, iniciamos la explicación en el momento que la kettlebell está más atrasada (parte final del back swing).

Iniciaremos de manera muy parecida al clean, pero piensa que la kettlebell **¡debe llegar más arriba!**, por tanto **el impulso será un poco mayor** que en clean.

Aprovecha toda la inercia de la kettlebell y genérale impulso hacia arriba. Debes controlarlo con el brazo, a modo de péndulo.

Recuerda que debes **aplicar la fuerza necesaria** para que la kettlebell llegue a la altura de la cabeza. ¡No te pases! Necesitarás esa fuerza extra para todas las repeticiones.

Una vez has llegado ahí, viene un momento importante, en el que el **brazo debe tratar de anticipar** la llegada de la kettlebell. Si no lo haces, la kettlebell te golpeará el antebrazo y te acabará doliendo. Así que debes hacer un leve movimiento del cuerpo hacia delante para evitar que te lleve hacia atrás.



MOVIMIENTOS CON INERCIA

SNATCH

Ya habrás llegado a la posición de fijación. Es importante que ahí trates de relajar la tensión y que mantengas una respiración fluida.

Una vez ahí, empieza el momento de descenso de la kettlebell.

Como ya sabes, siempre que vayas hacia abajo, debes tratar de frenar la kettlebell, o por lo menos, no acelerarla más, por tanto no la aceleres con empujes o golpes. Economiza el esfuerzo.

Primero, **echa ligeramente el cuerpo hacia atrás**, para que la kettlebell al bajar, describa una parábola, pero que esta no sea muy alejada del ti, sino te llevaría con ella hacia delante. Es como si te apartases un poco para dejarle el camino a la kettlebell.

Se trata de que compenses con ese movimiento de tu cuerpo hacia atrás, el peso por delante de la kettlebell.

Todo este recorrido lo puedes hacer todavía con la **mano sin tensión**, con los dedos relajados. Eso es muy importante para que antebrazo no se fatigue pronto y te limite. Sólo cuando empieces a sentir el peso de la kettlebell debajo de ti, deberás traccionarla un poco para **acercarla a tu centro de masas** y dirigirla hacia la parte trasera (para hacer el back swing).

Como siempre, te dejo este vídeo en el que te muestro con claridad como debes hacer el snatch.



MOVIMIENTOS CON INERCIA

LONG CYCLE

Este movimiento no deja de ser una combinación de dos que ya hemos visto antes:

- Clean
- Jerk

Así que no te voy a contar mucho más. Ya que es la unión de los dos.

Pero si debes tener en cuenta a la hora de mover pesos en este ejercicio que el movimiento que **te limitará** de los dos es el Jerk. Así que cuando entrenes este movimiento no utilices de referencia el peso que seas capaz de mover en clean... ¡que posiblemente te quedes a la mitad!

La **posición de rack** es para descansar, así que utilízala en la fase de subida y respira bien en ella, antes de iniciar el jerk y acabar en la **posición de fijación**.

Ya sabes, te dejo **este vídeo** para que veas bien la técnica.



ÚLTIMAS CONSIDERACIONES

¡Quiero agradecerte que hayas llegado hasta aquí!

El objetivo es que manejes mucho mejor las kettlebell y disfrutes de su uso como lo hago yo.

Y para que hagas un **calentamiento más divertido** y seguir mejorando la técnica de agarre, de swing y otros aspectos coordinativos, te dejo este vídeo en el que te muestro unos sencillos malabares. Tan sólo ten en cuenta hacerlo en suelo blando y con espacio delante de ti... ¡por si acaso!



Y ya sabes, suscríbete a nuestro **canal de youtube** para tener todas las actualizaciones de los vídeos de kettlebell, además de otros temas relacionados con el entrenamiento y la salud.



Y para que no se te pase nada respecto a la kettlebell, hemos creado una página. Entra y curioso sea un poco.



¿QUIÉNES SOMOS?

Te dejamos una breve presentación de los responsables de esta guía. Si tienes cualquier consulta, puedes visitar nuestra página y te aclararemos las dudas que tengas.



GUSTAVO GAINZARAIN GONZÁLEZ

DIRECTOR

- Doble **Campeón del mundo** máster de kettlebell IGSF: Turín 2016 y Eslovenia 2015.
- Kettlebell International certification Gira Sport federation (IGSF).
- Instructor Federazione Ghiri Sport Italia (FGSI) Level II
- Entrenador de deportistas de kettlebell sport.
- Fundador Asociación Galega Kettlebell Sport



JOAN RODRÍGUEZ BARNADA

DIRECTOR

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Kettlebell sport athlete.
- Fundador Asociación Galega Kettlebell.
- Entrenador de deportistas Olímpicos y Paralímpicos.
- Director Técnico del proyecto Centro Puente de la Fundació Isidre Esteve.
- Campeón de Europa y de España de Indoor Triatlón.



SARA ALONSO GUNTÍN

DIRECTOR

- Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Especializada en entrenamiento personal y diversidad funcional.
- Kettlebell Sport athlete.
- Fundadora Asociación Galega Kettlebell Sport.