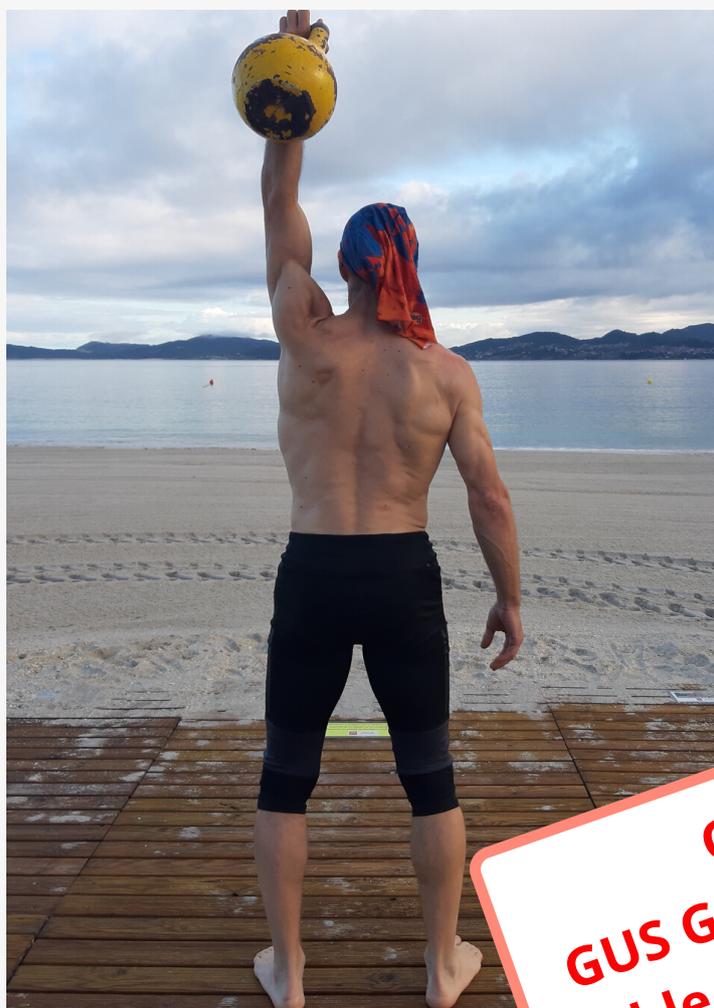


ASOCIACIÓN GALEGA DE KETTLEBELL

LEVANTAMIENTO TURCO

**TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE UN
EJERCICIO CLÁSICO DE CORE**



**Con:
GUS GAINZARAIN
Doble Campeón del
Mundo Máster**

CON VÍDEOS EXPLICATIVOS

LEVANTAMIENTO TURCO

Querid@ amig@:

Si nos conoces, ya sabes que SOMOS KETTLEBELLS. Respiramos pesas rusas. Y nos gusta transmitirte todo lo que sabemos y llevamos años experimentando.

Hemos dedicado esta guía exclusivamente a un movimiento, debido a que es uno de los ejercicios que más se hacen en el mundo del fitness. Su ejecución requiere un **técnica adecuada** y muchas veces, observamos que se hace mal.

Y por eso, te mostraremos la correcta ejecución paso a paso, detallando cada posición de las que consta e incluyendo un **vídeo** explicativo del mismo, que encontrarás al final de la guía.

Recuerda que el levantamiento turco es un encadenamiento de distintas posiciones isométricas que debes mantener de 2 a 4 segundos.

Esto hace que sea un ejercicio que requiera dominar muy bien esas posiciones. No se trata de levantarse del suelo hasta ponerse de pie con una kettlebell.

Si quieres trabajar bien y tener resultados, aprende bien las posiciones.

¡Vamos al grano!



¿CÓMO LA LEVANTAMOS?

CÓGELA BIEN PARA NO HACERTE DAÑO EN EL HOMBRO

APROVECHA TU CUERPO

Este es un ejercicio en el que podrás levantar un peso elevado, lo que supone que el hombro si no está bien colocado en todo momento puede "sufrir" un poco.

Uno de esos momentos es el momento inicial, en el que debes levantarla del suelo.

Colócate en posición fetal y acércala todo lo que puedas a tu pecho.

Una vez la tengas pegada a ti, rueda en dirección opuesta a la kettlebell, es decir, hasta que pegues la espalda al suelo, sin separar la kettlebell de tu pecho. Sólo con ese giro, podrás mover gran cantidad de peso, sin que sufra tu hombro ni otra articulación.

Recuerda que la mano esté relajada.

Ya estás a punto para empezar el ejercicio.



SEPÁRATE DE ELLA

PRESS DESDE EL SUELO

Desde la posición en la que has finalizado, lo único que debes hacer es un press de pecho con una mano. Es decir, sepárala de ti.

Desde esa posición, extiende la pierna y el brazo del lado contrario al que tienes la kettlebell, separándolos de la línea media del cuerpo unos 45 grados. En la foto que tienes más abajo te quedará muy claro.

Además, flexiona la pierna del lado en el que tienes la kettlebell.

Ten en cuenta que la kettlebell siempre debe estar alineada con el hombro, para que esté en una posición óptima y sufra lo menos posible, ya que no está diseñado para soportar grandes cargas y en este ejercicio podrás llegar a hacerlo.

Ésta es la posición que te comento.



PRIMER EMPUJE

UN POCO DE CRUNCH

Aunque no sea exacta esta apreciación, es un movimiento de levantamiento que tiene cierto parecido con el inicio de un crunch clásico. Para que te hagas una idea.

Partiendo de la posición en la que has acabado en la página anterior, debes apoyarte sobre el brazo que tienes un poco separado del cuerpo, y debes realizar un impulso para separar la parte superior de la espalda del suelo y acabar apoyado en el codo de ese brazo.

Todo ello debes hacerlo manteniendo una buena activación de toda la musculatura del tronco, esa es una de las claves, estar activo en todo momento.

Procura levantar la kettlebell en línea con el hombro para que siga siempre en la mejor posición.

Recuerda que la mirada la debes mantener hacia la kettlebell, no hacia el suelo. Eso te ayudará a mantener esa alineación correcta de la kettlebell con la articulación del hombro.



UN POCO MÁS DE EMPUJE

DE CODO A MANO

A esta segunda posición isométrica llegarás ejecutando otro ligero impulso.

Desde el codo apoyado en el suelo, sigue con otro ligero un impulso hacia arriba, hasta que el apoyo pase del codo a la mano de ese mismo lado.

Recuerda los puntos a tener en cuenta:

- Activación del tronco
- Mirada hacia la kettlebell
- Kettlebell alineada con la articulación del hombro

Te mostramos cuál es la posición correcta.



NOS SEPARAMOS DEL SUELO

EXTENSIÓN DE CADERA

Una vez estamos "sentados", la siguiente posición ya nos levantará del suelo con una extensión de cadera, implicando mucha más musculatura.

Tu peso se va a apoyar principalmente en la pierna del lado de la kettlebell y en el brazo contrario.

Desde esa posición debes levantar la cadera del suelo, llegando a formar una línea recta desde la rodilla hasta el hombro del lado en el que tienes la kettlebell.

En esa posición deberás sentir cómo el glúteo está como una "roca" y el abdomen también.

Recuerda que deberás seguir manteniendo la alineación correcta en todo momento de la pesa rusa con la línea del hombro y la mirada hacia la kettlebell.



EMPEZAMOS A LEVANTARNOS

RODILLA HACIA ATRÁS

Te habías quedado con una extensión de cadera en la posición anterior.

Desde esa posición y manteniendo una muy buena alineación llevarás la rodilla del lado donde NO tienes la kettlebell hacia atrás, pasando por debajo de tu cuerpo.

En este punto hay una consideración MUY IMPORTANTE, y es que trates de llevar la rodilla lo más alineada posible con el otro pie, hacia el lugar donde te vas a levantar. Sino lo haces y el pie se queda muy abierto, deberás girar sobre la rodilla y ese giro de la rótula contra el suelo, es muy perjudicial. Debes quedarte en una posición parecida a un lunge o split. Una vez estés en esa posición, quita la mano que tienes apoyada en el suelo para llegar a la posición de caballero.

En el vídeo, lo hemos explicado muy bien, porque ese es un detalle que marcará la diferencia y a la larga te puede ahorrar muchas molestias en la rodilla.



DE PIE

DE SPLIT A PONERTE DE PIE

Si has llegado hasta aquí, estás en una posición de lunge, con la rodilla de atrás apoyada (también le llaman posición de caballero).

Sólo tienes que hacer una cosa, seguir con toda la activación de tronco y levantarte hasta ponerte de pie.

Ya has llegado a la posición vertical. Sería la que se conoce como posición de fijación de los movimientos de kettlebell.

Una vez estés ahí te recomendamos que repases la posición para ver si estás bien:

- Pies a la anchura de los hombros o, como mucho, un poco más separados.
- Kettlebell alineada con hombro y cadera (no ladees el cuerpo).
- Mirada al frente.
- Tensión justa en todo el cuerpo (ni demasiada tensión, ni poca).
- Mano relajada. Recuerda que la kettlebell se apoya, no la sujetes.
- Codo bloqueado.
- Cuádriceps relajados.

¡YA SÓLO TE QUEDA VOLVER A LA POSICIÓN INICIAL!



VOLVEMOS AL SUELO

DE PIE A POSICIÓN DE CABALLERO

Tenemos que deshacer el recorrido que hemos hecho de subida.

Piensa que en la bajada, tienes que controlar mucho más el movimiento de lo que has hecho en la subida. Siempre es más complicado frenar el peso que va a favor de la gravedad que al revés. Ya sabes que el ejercicio excéntrico es más agresivo.

Recuerda que debes marcar muy bien cada posición, manteniendo esos segundos de pausa para que realmente sea efectivo el trabajo.

Ya te imaginas lo que toca. Desde la posición de fijación, atrasa la pierna del lado que no tienes la kettlebell, hasta colocarte en la posición de caballero y estar estable en ella.

BAJA HASTA EXTENSIÓN DE CADERA

Toca seguir descendiendo.

Desde la posición de split, primero debes apoyar la mano en el suelo. Una vez tengas esa posición estable, levantarás la pierna del suelo, SIN QUE GIRE LA RÓTULA sobre el suelo, igual que hemos hecho en la subida.

Desde ahí, adelanta el pie pasando por debajo del cuerpo para apoyar con la pierna estirada delante de todo, consiguiendo una extensión de cadera total. Igual que en la subida, verás cómo la rodilla, cadera y hombro del lado que tienes la kettlebell, deben formar una línea recta, y tener el glúteo y abdomen en una activación muy elevada.

BAJADA FINAL

VOLVEMOS A LA POSICIÓN INICIAL

Ya sólo te queda el descenso final. No te olvides de hacerlo muy controlado para seguir trabajando de manera excéntrica toda la musculatura.

Primero desciende la cadera hasta quedarte otra vez sentado en el suelo con la mano apoyada.

Una vez ahí, desciende lentamente hasta llegar a apoyar el codo. Esa bajada la debes controlar mucho con el abdomen.

Y desde esa posición, bajarás lentamente hasta apoyar toda la espalda, llegando a la posición inicial.

Te aconsejo que estas dos últimas bajadas las hagas muy lentamente. Focalizarás mucho el trabajo en el abdomen, dándole el toque final al ejercicio.

Ya has llegado a la posición inicial... y final.

Aunque podrías descender la kettlebell hasta el pecho y volver a girar para dejarla, no te lo aconsejo si vas a realizar varias repeticiones por un lado, ya que el movimiento de press con ese peso, no te aporta gran cosa.

Si sólo haces una repetición o estás en la repetición final, claro que sí, deberás descender el brazo hasta que la kettlebell contacte de nuevo en el pecho, para después girarte abrazado a ella y dejarla en el suelo como estaba inicialmente.

VÍDEO EXPLICATIVO

NO TE QUEDARÁN DUDAS

Sólo tienes que poner este vídeo y seguir todos los pasos. Están descritos todo lo que te acabamos de explicar.

Verás en cada paso, lo que debes hacer y lo que no debes hacer.

Y ya sabes, si te queda alguna duda, escríbenos a nuestro e-mail.

info@ifitcenter.com



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 hacemos nosotros.

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.