

EFEECTO KETTLEBELL

EL PODER DE LA KETTLEBELL EN TUS MANOS



UN PROGRAMA DE FITNESS REVOLUCIONARIO™

1
—

SOBRE EL LIBRO Y LAS KETTLEBELLS

“

Tu físico es función
de tu nivel de fitness.

— MARK TWIGHT

— **UN CUERPO FUNCIONAL** es un cuerpo bien preparado para la vida real. En la vida real debes caminar, agacharte, levantarte, trepar, saltar, empujar... en resumen, controlar tu cuerpo.

Este control corporal es la base. Sin unos cimientos sólidos, nada de lo que construyas encima será estable. Por eso mi primer programa de entrenamiento **DESENCADENADO: TU CUERPO ES TU GIMNASIO** está basado en calistenia, lo que yo llamo el arte de controlar el propio cuerpo, únicamente con ejercicios corporales.

Pero una vez establecida esta base, debes continuar. Porque en la vida real también hay que manipular objetos pesados, levantarlos, lanzarlos, caminar con ellos... Trabajar con objetos

pesados te hace más fuerte y te enseña a utilizar las capacidades naturales de tu cuerpo.

La forma en la que la mayoría de personas intenta fortalecer su cuerpo es equivocada. La típica rutina de máquinas de gimnasio no te enseña a manejar peso. Las máquinas de ejercicio son antinaturales. Por supuesto cualquier resistencia fortalecerá tus músculos, pero si lo haces de manera aislada, en posturas forzadas y siguiendo trayectorias rígidas, nunca desarrollarás fuerza funcional, coordinada. El resultado es que puedes llegar a levantar bastante peso en la máquina de press de hombros pero te lesionas subiendo la maleta al compartimento superior del avión.



Si entrenas sentado y apoyas la espalda en el respaldo desactivas los glúteos (tus músculos más grandes) y los abdominales (tus estabilizadores principales). Generas un cuerpo desequilibrado y estructuralmente débil. Lo que aprendes con las máquinas no te sirve en la vida real.

Muchas de las lesiones de espalda, hombros, rodilla o cadera que merman de manera importante nuestra calidad de vida se producen por no haber desarrollado la técnica correcta ni la fuerza necesaria para manejar pesos externos.

Tu cuerpo es un todo, y así debes entrenarlo. A la hora de aprender a levantar peso, puedes obtener más beneficios con el uso de un instrumento tan primitivo como la kettlebell que en el gimnasio más sofisticado.

Pero las kettlebells no te enseñan simplemente a manejar peso. Bien usadas son la forma más rápida que conozco de cambiar tu físico. El cuerpo que logras con las kettlebells es armonioso y atlético, con músculos densos y proporcionados.

La efectividad de las kettlebells ha hecho que en poco más de una década hayan pasado de ser desconocidas por la mayoría de entrenadores (fuera de Rusia), a ser utilizadas como entrenamiento casi único de grandes deportistas y fanáticos del fitness, y formar parte importante de filosofías como CrossFit. Incluso ya son comunes en muchos gimnasios convencionales.

Este vertiginoso crecimiento tiene su lado negativo. Mucha gente utiliza las kettlebells sin suficiente conocimiento, simplemente porque son populares. Muchos entrenadores las incorporan en sus programas porque venden, sin entender realmente sus principios. Esto las hace inefectivas en algunos casos (sin aportar nada adicional a una mancuerna) y peligrosas en otros.

No te dejes engañar por su sencillez. Sacar el máximo partido a una kettlebell requiere conocimiento, práctica y el programa adecuado. Este libro te enseña a dominar el poder de la kettlebell, **tu verdadero gimnasio portátil**. Un mejor cuerpo será el resultado.

KETTLEBELLS, LO MEJOR DE CADA MUNDO

“

Cuanto más entreno con kettlebells, más pienso en abandonar cualquier otra forma de entrenamiento.

— ROB LAWRENCE

Espero haberte convencido de que las máquinas de gimnasio son poco efectivas a la hora de mejorar tu cuerpo, y que usar pesos libres es una mejor estrategia. Pero considerando que las típicas mancuernas u objetos similares también son pesos libres, te puedes preguntar qué hace a las kettlebells tan especiales, o cómo desarrollas con kettlebells otras cualidades de un cuerpo funcional, como la capacidad aeróbica o la flexibilidad.

Buena pregunta. Para responder, debemos entender los problemas asociados a los distintos tipos de entrenamiento tradicionales.

Por un lado⁰¹ están los que solo creen en el hierro. Su objetivo es tener músculos más grandes y fuertes. Levantar cada vez más peso. No importa si tienen un cuerpo rígido e inflexible o si son incapaces de correr 5 Km sin fatigarse.

Por otro lado⁰² encontramos a los apasionados del running y otros deportes de resistencia, como triatlones. Su objetivo es cubrir distancias cada vez mayores, terminar maratones o completar un Iron Man. Su corazón y pulmones están bien entrenados, pero sus músculos son débiles y probablemente sus articulaciones estén desgastadas.

Por último⁰³ podríamos hablar de los fanáticos de métodos que ponen foco en la postura y flexibilidad, como el Yoga o Pilates. Movimientos lentos, controlados, que exploran todo el rango de movimiento humano, mejorando la respiración y la conexión cuerpo-mente. Estos elementos son interesantes, pero apenas desafían la resistencia muscular o la fuerza, no trabajan la capacidad explosiva y utilizan en muchos casos posturas poco naturales e innecesarias.



Cada uno de estos métodos de entrenamiento (y sus variantes) tienen ventajas e inconvenientes. Los que buscan un equilibrio intentan combinarlos. Pesas lunes y jueves, yoga martes y viernes, complementado con algo de carrera larga el fin de semana. No digo que sea un enfoque equivocado. Es sin duda mejor que tener un cuerpo unidimensional, pero muchas personas no tienen el tiempo ni el conocimiento para lograr este equilibrio.

También hay mucho de cierto en la idea de que un tipo de entrenamiento te aleja de otros, y que entrenar de manera fragmentada desarrolla capacidades fragmentadas, no integradas. Y si hay algo capaz de **tender puentes entre estas filosofías y aprovechar lo mejor de cada una**, sin duda es la kettlebell.



Cuatro entrenamientos a la semana de 30 minutos con kettlebells reemplazan varias sesiones separadas de pesas, yoga y cardio, tanto a nivel de fitness como de apariencia física.

No me gustan los mensajes de marketing vacíos. Me atrevo a hacer esta afirmación porque lo he visto una y otra vez, en mí y en otros muchos. Si solo pudieras utilizar un equipamiento deportivo por el resto de tu vida, no lo dudes, la kettlebell es la mejor opción.

Conozco a muchas personas que entrenan de manera compartimentada. Son capaces de correr una buena distancia y de manera separada levantar un peso razonable. Al ponerlos a entrenar movimientos balísticos con kettlebells no aguantan ni dos minutos. El entrenamiento metabólico que promueven las kettlebells es un animal diferente. Poca gente lo domina, y nada elimina de forma más rápida la grasa sobrante.

Entrenar de la manera correcta con kettlebells te permite ganar fuerza, resistencia y flexibilidad a la vez, transformando tu cuerpo en el proceso. Esto es lo que yo denominó el **EFFECTO KETTLEBELL**, que da nombre al Programa.

BENEFICIOS DE LAS KETTLEBELLS

A pesar de su creciente popularidad, las kettlebells son todavía el ‘animal raro’ del gimnasio. Generalmente acumulan polvo en una esquina mientras la gente las mira de reojo, con miedo, en su camino hacia la máquina de extensión de cuádriceps. En más de una ocasión he visto a algún despistado acercarse, agarrar una kettlebell e intentar hacer un curl de bíceps con ella. Estamos tan acostumbrados a los ejercicios de aislamiento con mancuernas que los no iniciados no pueden imaginarse la potencia que esconde esta herramienta.

El desplazamiento del asa respecto al centro de gravedad hace que se comporte de manera muy diferente a una mancuerna, involucrando mucho más activamente los músculos estabilizadores del cuerpo y toda la cadena posterior (espalda, glúteos y parte trasera de las piernas), a la vez que permite trabajar en un rango de movimiento más amplio con poderosos ejercicios balísticos. Esta explosividad hace que incluso kettlebells relativamente ligeras trabajen al máximo tus músculos.

Las kettlebells ofrecen por tanto muchas más posibilidades que las tradicionales pesas. Son en realidad una herramienta multiuso, **la navaja suiza del mundo del fitness**. Pero al igual que cualquier otra herramienta, los resultados que logres con ella dependerán de cómo la uses.

Podría escribir un libro entero hablando únicamente de sus bondades, pero voy a intentar sintetizar los puntos principales en tres categorías: cuerpo más funcional, cuerpo más sano y cuerpo más atractivo.

01 CUERPO MÁS FUNCIONAL

Un cuerpo funcional es aquel cuyas diferentes cualidades están desarrolladas de manera equilibrada e integrada. Las kettlebells son la forma más eficiente que conozco de lograrlo:

- ✦ Te permiten trabajar todos tus sistemas energéticos de manera simultánea. No tienes que preguntarte si hoy toca cardio o pesas.
- ✦ Mejoras tu capacidad cardiovascular sin largas sesiones en la cinta de correr.
- ✦ Además, la naturaleza balística pero sin impacto de las kettlebell previene las típicas lesiones por sobreuso de las articulaciones, frecuentes en muchos corredores.
- ✦ No solo mejoras la resistencia cardiovascular, también la resistencia muscular y mental.
- ✦ Desarrollas fuerza funcional, sin monótonas sesiones de máquinas o repeticiones de aislamiento de músculos.
- ✦ Trabajas la flexibilidad muscular mientras manejas peso, mejorando la movilidad y estabilidad de tus articulaciones, en posiciones naturales y no forzadas.
- ✦ Casi todos los movimientos con kettlebells requieren estabilización del tronco, por lo que mejorarás notablemente la musculatura de los abdominales y espalda.
- ✦ Trabajas tu coordinación mano-ojo, una de las ventajas de incorporar objetos externos dinámicos. Esta capacidad se magnifica cuando empiezas a practicar algunos de los ejercicios malabares que detallo en el libro.
- ✦ Desarrollas capacidad explosiva. A pesar de mi amor por las kettlebells, me gusta trabajar de vez en cuando con levantamientos olímpicos. Entre mis favoritos están el Clean y el Snatch. Son ideales para desarrollar explosividad, velocidad y coordinación. Dominar un Snatch con barra te puede llevar meses (o incluso años) y es poco recomendable practicarlo en casa. Con la kettlebell puedes obtener gran parte de los beneficios de estos súper movimientos, logrando una técnica decente con pocas semanas de práctica.
- ✦ El agarre ancho de las kettlebells, combinado con movimientos balísticos, es ideal para desarrollar **fuerza de agarre**, de manera mucho más efectiva que con mancuernas.
- ✦ Según un estudio del *American Council on Exercise*, entrenar con kettlebells quema más calorías que cualquier otro tipo de ejercicio que hayan analizado. Quien las ha probado, no lo cuestiona.

02 CUERPO MÁS SANO

Mucha gente prefiere no levantar peso por miedo a posibles lesiones. Esto es un error. Levantar peso no es lesivo. Hacerlo con mala técnica es lo peligroso. Por este motivo dedico mucho espacio en el libro a explicar la técnica correcta. Detallo tanto los grandes principios como las pequeñas sutilezas de cada movimiento.

Utilizadas correctamente las kettlebells no solo previenen lesiones, las curan. Muchos fisioterapeutas incorporan kettlebells en sus programas de rehabilitación y cada vez más estudios les dan la razón:

- ✦ **Rehabilitan lesiones de espalda.** Muchos dolores de espalda baja se producen porque no activamos correctamente el core y los glúteos, nuestros músculos más fuertes. Los ejercicios con kettlebells permiten corregir esta disfunción. Algunos de los estudios que existen indican que los patrones de movimiento particulares de las kettlebells pueden “*restaurar y mejorar la salud y funcionalidad de la espalda*”.
- ✦ **Reducen el dolor de hombros,** mejorando su movilidad, estabilidad y fuerza. Un estudio reciente realizado por el *Scandinavian journal of work environment & health* reporta una reducción del 46% en el dolor de hombros y cuello en aquellos que siguieron un programa de entrenamiento con kettlebells durante ocho semanas.
- ✦ **Evitan desequilibrios.** Es normal ver en el gimnasio un excesivo foco en la parte frontal del cuerpo, la que nos vemos en el espejo. Esto produce desequilibrios entre los músculos que empujan (pectorales, deltoides o tríceps) y los que tiran (dorsales o trapecio) elevando las probabilidades de lesión. Las kettlebells son excepcionales para trabajar todo el tren posterior, del que depende nuestra capacidad deportiva y nuestra fuerza. Además, al contrario que los movimientos con barra, las kettlebells se basan en movimientos unilaterales, permitiendo identificar y corregir desequilibrios musculares entre ambos lados del cuerpo.
- ✦ **Mejoran tu capacidad de absorber golpes,** importante por ejemplo para practicantes de artes marciales u otros deportes de contacto.
- ✦ **Mejoran tu movilidad.** La forma de la kettlebell permite desarrollar fuerza en un rango de movimiento mayor que otros pesos libres, mejorando tu movilidad de manera natural.
- ✦ **Son seguras.** A pesar de su amenazante apariencia, en todos estos años no he visto cabezas aplastadas ni dedos de pies amputados por caída de kettlebell, puedes respirar tranquilo. Dicho esto, hay que tener ciertas precauciones básicas que explico más adelante.

03 CUERPO MÁS ATRACTIVO, SEAS HOMBRE O MUJER

Los patrones de belleza cambian con las modas, pero en nuestro cerebro, tanto hombres como mujeres nos sentimos atraídos por cuerpos atléticos. Ni los músculos hinchados de algunos culturistas ni las figuras demacradas de algunas modelos activan realmente nuestro deseo.

Muchos estudios encuentran que una cintura estrecha y una cadera proporcionalmente más grande es el rasgo más atractivo en una mujer. En un hombre es la proporción de los hombros respecto a su cintura el ratio más determinante. Los glúteos son otro de los reclamos ancestrales. En esta zona reside realmente la fuerza atlética, de ahí su atractivo físico. Glúteos firmes implicaban mayor capacidad de supervivencia y fertilidad, y nada mejor para esculpirlos que un entrenamiento que ponga foco en la cadena trasera. La kettlebell logra esto como beneficio colateral.

Todos tenemos cierta estructura ósea que no vamos a poder cambiar, pero añadir músculo y reducir grasa mejora la figura tanto en hombres como mujeres. Y parece evidente que para acercarse lo más posible a estos patrones de belleza naturales debas entrenar de manera natural.

El programa **EFFECTO KETTLEBELL** está diseñado para combinar diferentes tipos de entrenamiento, equilibrando ganancias musculares con quema de grasa. El objetivo es lograr un cuerpo funcional y atractivo. Recuerda que la forma sigue a la función.

04 SENCILLEZ Y FOCO

Para lograr todos los beneficios mencionados hay una condición necesaria: seguir el programa. Ni el mejor programa del mundo funcionará si no lo sigues, pero para que la mayoría sea capaz de seguirlo debe ser sencillo.

El interés económico de la industria del fitness les lleva a favorecer complejos equipamientos y modernas máquinas. Máquinas que estarán obsoletas en poco tiempo, y casi todos tenemos alguno de estos inventos acumulando polvo en un rincón de nuestras casas.

Las kettlebells por el contrario son primitivamente sencillas. No tienen circuitos electrónicos ni piezas móviles ni requieren ningún mantenimiento. Son portátiles, compactas e indestructibles. Compra una kettlebell hoy y tus bisnietos podrán fortalecerse con ellas dentro de un siglo.

Los gimnasios nos venden sofisticación y complejidad, pero nuestro cuerpo prefiere naturalidad y simplicidad. La complejidad es una distracción.

Muchos entrenadores han logrado grandes cambios en sus atletas reemplazando el gimnasio convencional por un par de kettlebells. Cuando tu gimnasio cabe debajo de la cama o en una esquina del armario entrenarás con más frecuencia que si tienes que conducir media hora al gimnasio, cambiarte, y realizar un aburrido circuito de máqui-

nas y cinta de correr. Las kettlebells te ofrecerán mejores resultados en menos tiempo. Una bola de cañón con asa es todo lo que necesitas.



Para los amantes de las métricas y el respaldo científico, entre los que me encuentro, incluyo referencias a múltiples estudios sobre las capacidades de las kettlebells en el *Anexo 1 — Kettlebells y ciencia*.

BREVE HISTORIA DE LAS KETTLEBELLS

Pocos lo saben, pero las kettlebells tienen su verdadero origen en la antigua Grecia, la cuna de los entrenamientos de calistenia (calistenia = belleza + fuerza). Y al menos para mí, las kettlebells son el complemento perfecto al arte de los ejercicios corporales.

En aquella época eran conocidas como *halterer* (así se llamaba en realidad a muchos objetos de levantamiento), y se construían de piedra en vez de metal, pero el concepto era similar. Ya en el siglo II a.C., el geógrafo griego Pausanius las describió en su obra *Descripción de Grecia* como *‘la mitad de un círculo, no un círculo exacto sino elíptico, y con un asa para pasar la mano, como si se tratara de un escudo’*.

Podemos decir por tanto que las kettlebells (o algo conceptualmente parecido) fueron uno de los primeros objetos que utilizamos de forma estructurada para fortalecernos. La siguiente imagen es de una kettlebell (o su lejano antepasado) de 143 Kg, en exposición en el museo arqueológico de Olimpia, con la inscripción *‘y Bibon me levantó por encima de su cabeza’*. No me gustaría competir con ese tal Bibon.



A pesar de su larga historia, son realmente los rusos, en el siglo XVIII, los que perfeccionan el entrenamiento con kettlebells, a las que denominaban Giryas, convirtiéndolas en el arma rusa contra la debilidad.



Su probada capacidad para desarrollar superhombres (girevik) y supermujeres (girevichkas) hizo que durante el siglo XX se popularizasen las competiciones de kettlebells, conociéndose el deporte como Girevoy, alabado por los expertos de la época como la mejor forma de desarrollar un cuerpo atlético. En la Rusia imperial la kettlebell era sinónimo de fuerza. Incluso hoy día las pesas rusas son objeto de orgullo nacional y un símbolo de fuerza.



Poco después las kettlebells pasaron a ser una parte importante de los entrenamientos de atletas olímpicos y el ejército ruso, y en particular de las fuerzas especiales, los famosos **Spetsnaz**. Al contrario que en muchos ejércitos donde las pruebas de fitness se hacen en base a ejercicios corporales como flexiones/dominadas y carreras de distancia, en las fuerzas armadas rusas se utilizan snatches con kettlebells de 24 Kg para medir el nivel de preparación de sus miembros. Dicen que un soldado ruso sólo necesita dos cosas: su kettlebell y su AK-47 (también conocido como kaláshnikov, el fusil de asalto soviético por excelencia).



A pesar de su enorme popularidad en Rusia, no fue hasta muy finales del siglo XX que se empezaron a conocer las kettlebells en occidente. Como no podía ser de otra forma, fueron los rusos (Pavel Tsatsouline y Valery Federenko principalmente), quienes dieron a conocer ya de manera masiva estas primitivas pero efectivas herramientas en Estados Unidos, y de ahí a buena parte del mundo occidental.

HARD-STYLE VS SOFT-STYLE

Como con cualquier cosa que merezca la pena aprender, existen diferentes formas de enseñar y diferentes estilos. En el caso de las kettlebells, hay dos grandes escuelas: una con resistencia y eficiencia como objetivo principal, y otra que valora más la fuerza y la explosividad. Ninguna es mejor que la otra y ambas mejorarán tanto tu resistencia como tu fuerza (y tu cuerpo). Me explico.

Originalmente las competiciones de kettlebells estaban orientadas no a peso máximo como era habitual en otros deportes, sino a número de repeticiones con un peso

fijo, y esto es lo que se denomina hoy en día *Girevoy Sport* o GS. El objetivo es completar tantas repeticiones como sea posible en un tiempo específico, generalmente diez minutos, sin poner las kettlebells en el suelo. Hay pruebas, denominadas maratones, donde se deben realizar todas las repeticiones posibles en una hora, también sin soltar las kettlebells. La clave en estas competiciones es la fluidez y eficiencia del movimiento, conservando toda la energía posible. Esto deriva en un estilo más suave, denominado por tanto *soft-style* o *sport style*. Pero no te dejes engañar por el nombre, no hay nada “soft” en estas competiciones.

En los años setenta, las fuerzas especiales rusas adoptaron este entrenamiento tradicional con kettlebells, pero adaptándolo para maximizar la tensión en cada repetición, siendo el foco principal la velocidad y la generación de potencia, no tanto el número de repeticiones. Este enfoque se denomina *hard-style*. Algunos lo ven como una mezcla de *Girevoy Sport* y Karate, o una adaptación del entrenamiento de kettlebells al combate, con más énfasis en el rápido despliegue de fuerza. Si te gustan las artes marciales quizá conozcas el término **kime**, interpretable como una combinación de potencia y concentración, con máxima velocidad. La explosividad requiere una combinación adecuada de relajación y tensión, tanto si eres karateka como velocista. No puedes maximizar tu fuerza en un puñetazo o tu velocidad en un sprint si estás constantemente tenso.

Reconozco mi sesgo hacia la fuerza. Creo que es la base de un buen fitness global y una de las carencias importantes de la sociedad actual, que pone demasiado foco en las actividades de resistencia.

El *hard-style* prioriza la producción de potencia, el *soft-style* premia su conservación. Quizá el *hard-style* se ha hecho más popular en los últimos años fuera de Rusia, especialmente en Estados Unidos, de la mano de RKC (Russian Kettlebell Challenge), y es el que cubriré principalmente en este libro. Pero no dejo completamente de lado el *soft-style* y revisaremos técnicas específicas para eficientar tus movimientos, así como semanas del programa donde el foco es la resistencia.

CONOCE TUS KETTLEBELLS

“

Si conoces al enemigo y te conoces a ti mismo, ni en cien batallas correrás peligro.

— SUN TZU

He intentado escribir un libro que te sirva para toda la vida, al igual que tus kettlebells. Algunos afirman que en realidad nunca eres dueño de una kettlebell, simplemente la custodias para futuras generaciones. Cualquier kettlebell decente durará más que tú, por mucho que la maltrates. Para que esta larga relación sea fructífera debes conocer a tu nueva compañera de vida.

Hay dos tipos principales de kettlebells:

- + **De hierro fundido:** Es la clásica bola sólida de hierro con asa, casi indestructible. Al ser sólida, el tamaño (de la bola y del asa) varía en función del peso. Esto no es un problema para el común de los mortales, pero puede serlo para los profesionales, que tienen el agarre y la forma milimétricamente calibrado.



- + **De competición:** Como su nombre indica, ésta es la que se utiliza en las competiciones de Girevoy Sport. Construida generalmente de acero, es hueca en el interior, permitiendo variar el peso sin alterar las dimensiones externas. Mientras que en el caso de las kettlebells de hierro fundido cada fabricante puede utilizar medidas diferentes (incluso para el mismo peso), las de competición están estandarizadas (misma altura, diámetro y tamaño del asa). Sólo se diferencian por el color: amarillo (16Kg), verde (24Kg), rojo (32Kg).



Ambos tipos te servirán para el programa, pero las primeras son en general más baratas.

Otro beneficio de las kettlebells de hierro fundido es que suelen tener un asa de mayor tamaño, facilitando algunos ejercicios que requieren un agarre doble (como el swing a dos manos). En el deporte Girevoy no hay pruebas con doble agarre, por lo que el diseño del asa está pensado para una mano.

La popularidad reciente de las kettlebells ha dado lugar a nuevas variantes, como kettlebells de plástico o kettlebells que permiten ajustar el peso. Son mejor que nada y te servirán para empezar, pero te recomiendo comprar una de verdad. Será una de tus mejores inversiones.

Aunque existen muchos pesos distintos, las kettlebells originales se miden en poods, donde 1 pood equivale a 16 Kg (16.38 Kg para ser exactos). Los pesos tradicionales son 1, 1.5 y 2 poods (16, 24 y 32 Kg).

Empieza despacio, y no te dejes engañar por su peso. El hecho de que puedas levantar una mancuerna de 20 Kg no quiere decir que estés preparado para una kettlebell de ese peso. Son cosas muy diferentes.

Si eres hombre mi recomendación es que abandones tu ego y no empieces con una kettlebell grande. Ya tendrás tiempo de ir progresando. Incluso cuando evoluciones posteriormente a una kettlebell mayor seguirás usando la pequeña para perfeccionar tu técnica en nuevos ejercicios. Hay múltiples variantes de ejercicios que requieren menos peso. Es muy difícil desarrollar una buena técnica con una kettlebell que no puedes sujetar mucho tiempo.

Si eres mujer te digo lo mismo, pero tampoco te pases al otro extremo. Las kettlebells de 4 Kg son ridículas, no sé por qué las venden. Las rusas las utilizan para hacer swings con el dedo meñique. Si 6 Kg te parecen mucho es seguramente porque nadie te ha enseñado a manejar peso, hasta ahora. Otro miedo típico de las mujeres es la idea de que al levantar peso sus cuerpos se vuelven más masculinos, pero eso no va a ocurrir, y menos con entrenamientos de kettlebells.

Mi recomendación general para alguien ‘normal’, que tiene cierta experiencia con ejercicios corporales pero que nunca ha levantado mucho peso es empezar con 16 Kg para los hombres y 8Kg para las mujeres.

Si tu condición física no es buena o eres principiante, empieza con algo menos, 12Kg para hombres y 6 Kg mujeres.

Solo si eres fuerte y estás acostumbrado a levantar peso te recomiendo empezar con más, 20Kg para hombres y 12 Kg para mujeres. Si debes preguntarte si eres fuerte, seguramente no lo seas, empieza con una más pequeña.

	BAJA CONDICIÓN FÍSICA	NORMAL	FUERTE
HOMBRE	12 kg	16 kg	20 kg
MUJER	6 kg	8 kg	12 kg

Para seguir el programa es suficiente con una kettlebell, pero en algún momento te beneficiarás de comprar una adicional, y verás que muchos ejercicios tienen variantes que utilizan dos kettlebells.

Lo normal es pasar a la kettlebell siguiente cada seis meses, pero avanza a tu ritmo. En el capítulo 5 (*Técnicas Avanzadas*) doy algunas recomendaciones para hacer tu kettlebell más pesada sin necesidad de comprar todavía la siguiente.

Algunas otras consideraciones a tener en cuenta a la hora de adquirir una kettlebell:

- Asa curva en los lados, que no sea demasiado triangular.
- El asa debería ser suficientemente gruesa para fortalecer manos y antebrazos, pero no tanto que no puedas rodearla cómodamente con los dedos. Debe ser también suficientemente ancha para que la puedas coger con ambas manos.
- Base plana. Una base plana hace que la kettlebell sea más estable y por tanto más segura para ciertos ejercicios en los que te apoyarás sobre el asa. Las de competición en este caso son ideales, ya que al ser de idéntico tamaño siempre tienen la misma base de apoyo. Si tu kettlebell no tiene buena superficie de contacto con el suelo ten cuidado al hacer los ejercicios en los que te apoyes en ella (o evítalos completamente si no te sientes seguro).

Con el tiempo acabarás teniendo una pequeña colección de kettlebells, que tus hijos y nietos heredarán. Serán una de tus posesiones más preciadas.



Dentro del mundillo, las kettlebells de 32 Kg (2 poods) y mayores son conocidas como Bulldogs. El mayor peso estándar es 3 poods (48 Kg), pero algunos prefieren ir más allá. Cuenta la leyenda que el famoso levantador ruso, Yuri Vlasov, perdió el apetito durante semanas después de que alguien le robara su kettlebell personalizada de 56 Kg.

Cuando empecé a entrenar con kettlebells había muy pocas formas de conseguirlas, la mafia rusa controlaba su distribución (es broma, pero casi). En los últimos años su popularidad las ha hecho mucho más accesibles, y las puedes encontrar en casi todas las tiendas importantes de deportes o incluso en amazon, a precios muy competitivos.

EQUIPAMIENTO ADICIONAL

Tu kettlebell y tu cuerpo es todo lo que necesitas para lograr resultados. Sin embargo, cierto equipamiento básico puede ayudarte en tus entrenamientos.

Algunas otras consideraciones a tener en cuenta a la hora de adquirir una kettlebell:

- + **Temporizador.** En muchos casos los entrenamientos están basados en tiempo. Puedes comprar un temporizador físico tipo **GymBoss**, utilizar algún timer online configurable (ejemplo) o una aplicación para smartphone (ejemplo).
- + **Barra de dominadas.** Aunque vamos a utilizar ejercicios de kettlebell que te permiten trabajar casi los mismos músculos que las dominadas, hay algo mágico en elevar todo tu cuerpo colgado de una barra (o rama). Uno de los tests que veremos requiere también su uso. Si no tienes una, te diré cómo reemplazarlo, pero una barra sencilla de ‘poner y quitar’ en la puerta es barata (ejemplo) y una buena adición a tu gimnasio casero. Una posibilidad más ‘profesional’ es comprar una de fijar en la pared o techo (ejemplo).

- ✦ **Muñequeras.** Al empezar a practicar ciertos movimientos, como el Clean, te vas a golpear los antebrazos. Muchas veces. Unas muñequeras sencillas pueden hacer esta fase de aprendizaje menos dolorosa, y también evitan que el sudor llegue a tus manos. Hay muñequeras especiales para kettlebells, con protecciones internas de plástico similares a las espinilleras de futbolistas, pero unas normales deberían funcionar bien.
- ✦ **Magnesio.** Si tiendes a sudar (y con este programa sudarás mucho), el sudor puede interferir con el progreso. Un poco de magnesio en las manos te ayudará. Lo puedes encontrar en muchas tiendas de deportes, una especializada en escalada u on-line.
- ✦ **Bandas/gomas elásticas.** Te permiten incrementar la resistencia de la kettlebell sin pasar al siguiente peso (**ejemplo**). Explico cómo combinarlas con kettlebells en el capítulo 5 (*Técnicas avanzadas*).

TIPOS DE MOVIMIENTOS

Hay dos tipos de movimientos básicos que se combinan en el programa:

- ✦ **Grind.** Movimientos donde predomina la fuerza y la concentración. Son más lentos, controlados y requieren una tensión continua del cuerpo. Involucran (en general) menos músculos y rangos de movimiento menores. Estamos hablando de levantamiento turco, sentadillas, todos los tipos de press, deadlift, molinos de viento etc.
- ✦ **Balísticos.** Como su nombre indica, están más orientados a movimientos dinámicos, explosivos, que te enseñan a generar y absorber potencia de una manera continua, en ciclos constantes de tensión y relajación. Se entenderá mejor cuando entremos en la técnica de cada ejercicio. De momento quédate con la idea de que son ejercicios compuestos, multiarticulares, con un amplio rango de movimiento, como el swing, clean o snatch. Aparte de tu musculatura desafían tu corazón, tus pulmones, y tu mente.

El objetivo es maximizar la tensión en los ejercicios de grind y maximizar la aceleración en los balísticos. Algunos ejercicios pueden considerarse híbridos (como los thrusters), y contienen elementos de ambos. La correcta combinación de estos movimientos es lo que te explicaré en el programa.

Antes te daba algunos criterios para seleccionar el peso de tu kettlebell inicial. Ten en cuenta que en los movimientos balísticos vas a poder manejar algo más de peso, ya que al aprovechar la propia inercia de la kettlebell requieres menos esfuerzo. Los movimientos tipo grind, como el levantamiento turco o el press de hombro, te costarán un poco más, pero con la práctica adecuada tu cuerpo se fortalecerá.