



Entrenamiento con Kettlebell - Preguntas Frecuentes

¿Qué son las Kettlebells?

Como se ven las fotos, son pesas esféricas, similares a balas de cañón con manija, similares a una pava de hierro de allí su nombre inglés. Originariamente eran usadas en Rusia como medida de peso con intervalos múltiples de 16 kg, en la actualidad los pesos van de 2 kg a más de 48 kg.

¿Para qué sirven?:

Fundamentalmente trabajan la fuerza-resistencia, esto implica una mayor tonificación, pérdida de grasa, aumento de fuerza y flexibilidad y siempre con una notable mejora de la capacidad aeróbica.

También pueden adaptarse a otros objetivos de entrenamiento como aumento fuerza o de masa muscular, si se estructuran los programas para tal fin y se acompañen con una dieta adecuada.

¿Quiénes entrenan con KB?

Fuerzas de seguridad, deportistas profesionales, artistas marciales, bailarines, acróbatas, actores internacionales y miles de hombres y mujeres en todo el mundo que buscan estar en forma, ganar fuerza sin perder elasticidad, perder grasa corporal y aumentar la capacidad aeróbica, con unas pocas sesiones semanales en una forma diferente, muy eficiente y divertida.

¿Quiero mejorar mi cuerpo pero no quiero parecerme a un fisicoculturista las KB sirven?

Esta preocupación recurrente en las chicas que se inician en un gimnasio es un mito. En las mujeres una hipertrofia a ese nivel es imposible a menos que se recurra a ayudas químicas, dado que el balance de hormonas no produce estos efectos. Por el contrario entrenando con kettlebell se logran cuerpos tonificados, esbeltos y femeninos.

¿Cuánto tiempo hay que entrenar?

Para la mayoría de la gente 2 o 3 sesiones por semana de 30 a 60 minutos es suficiente para lograr los objetivos deseados. Sin embargo dada las características del entrenamiento, siendo cuidadosos en el volumen y la intensidad se puede entrenar 5 o más veces por semana sin caer en el sobrentrenamiento. En general se considera al trabajo con kettlebell como una práctica más que como un entrenamiento, algo similar a las artes marciales.

¿Donde se pueden practicar kettlebell?

La práctica de kettlebells no requiere gran espacio, una colchoneta de 1m x 2 m es más que suficiente, los parques y espacios abiertos son una gran opción también el único requisito es que el terreno sea plano. Pampa Kettlebell organiza clases individuales y regulares tanto en la ubicación que se acuerde, como en el propio Box de entrenamiento

¿Por qué muchos artistas marciales utilizan pesas rusas como principal herramienta de entrenamiento?

Las razones son varias. Una es el desarrollo de la potencia y la mejora de la capacidad de relajación contracción, fundamental para ejecución de golpes eficientes. Otra es el aumento de la capacidad de trabajo para tener la resistencia necesaria en cada round. Por otra parte permite ganar fuerza y tonicidad sin perder elasticidad ni flexibilidad y manteniendo el peso (es decir la categoría). Además ejercicios como el Jerk estimulan la capacidad de regeneración bajo tensión como ocurre cuando se está en posiciones de defensa durante un combate.

¿Porque son tan eficientes para pérdida de grasa y descenso de peso?

La combinación de ejercicios balísticos y multiarticulares produce un gran efecto metabólico, lo que significa que además de las calorías utilizadas durante la práctica hay que sumarles las consumidas hasta 24-48 horas después de esta y producidas por la elevación del metabolismo, inducido por los ejercicios realizados. En síntesis las kettlebell producen mejor efecto en la composición corporal y con menor tiempo de entrenamiento comparado a trotar, bici y aeróbicos convencionales.

¿Se pueden hacer los mismo ejercicios pero con una mancuerna?

En algunos pocos casos sí pero los ejercicios más productivos sólo se hacen con pesas rusas, dada la forma del asa y el centro de gravedad de la pesa. Además estas características hacen que sean más beneficiosos los mismos movimientos hechos con kettlebell que con mancuerna.

. Los movimientos de fuerza son más completos por el peso excéntrico y recluta también en gran cantidad a los estabilizadores. Para finalizar muchos estudios internacionales han demostrado que los ejercicios con kettlebells son más sanos para las articulaciones y han hecho posible que vuelvan a entrenar persona que no

podía hacer con otros métodos.

¿Se puede tener un entrenamiento completo del cuerpo con una sola pesa?

Si claro, la cantidad de ejercicios que se pueden realizar cubren todos los grupos musculares, como así también proporcionan un muy buen entrenamiento cardiovascular. Las capacidades de un total aprovechamiento de la pesa dependen la habilidad del atleta para realizar los movimientos y del entrenador para organizar programas equilibrados que contribuyan a una mejora armónica de todos los sistemas del organismo.

¿Se pueden combinar kettlebells con otros tipos de entrenamiento?

Si bien las pesas rusas son suficientes para un entrenamiento completo, se pueden combinar muy bien con otras técnicas, especialmente en función de los gustos y objetivos que se persigan. Si se busca fuerza, ejercicios como peso muerto con barra o sentadilla son muy recomendables, para acondicionamiento general dominadas y fondos son una gran opción. Nosotros armamos programas en función de las preferencias del practicante y del material disponible.

¿Puedo aprender los ejercicios mirando de internet o leyendo?

Esto es muy poco recomendable, quizás en algunos movimientos simples se pueda pero en general los ejercicios con kettlebell requieren un conocimiento de las técnicas y patrones de movimiento, que deben ser enseñados y testeada su correcta ejecución tanto para maximizar sus beneficios como evitar lesiones. Siempre es bueno al menos tener algunas clases con un instructor idóneo para conocer los ejercicios y aprender la perfecta ejecución de los mismos.