

**“Toda persona puede y debe ser fuerte.”**

**KETTLEBELLS EN ESPAÑA**



*En EEUU, se comenta que luchadores de la talla de Fedor Emelianenko y Frank Shamrock usan Kettlebells en sus entrenamientos de MMA para incrementar su rapidez, fuerza y su ya popular estilo de lucha explosiva.*

*Ahora, Michael de Acevedo, asesor deportivo estadounidense, especialista en Artes Marciales Filipinas (Kali) y MMA (CSW, JKDC) e instructor de RKC (Russian Kettlebell Challenge) trae este controvertido método de entrenamiento a Barcelona (España) para revolucionar las artes marciales en nuestro país.*

Atletas de élite de todos los deportes se esfuerzan continuamente en llevar sus entrenamientos al límite.

Para los atletas que compiten en deportes de contacto, como luchadores de Mixed Martial Arts (MMA) la diferencia entre la victoria y la derrota se suda y gana no solo en el ring, sino también en el gimnasio, mucho antes de una velada.

Los combates de MMA requieren un trabajo físico realmente agotador, resistencia superhumana, fuerza y habilidad técnica.

Los mejores luchadores de hoy día son muy técnicos y están en excelente forma física.

Cualquiera que desee escalar puestos en la clasificación, debe dedicar tiempo a su entrenamiento y ajustar su cuerpo al modo de “máquina lista para el combate”.

La manera en que estos atletas preparen sus cuerpos y mentes para el castigo que darán y recibirán determinará el resultado del combate.

Teniendo en cuenta todo lo mencionado hasta ahora, os ofrezco un nuevo método de entrenamiento que está haciendo furor en EEUU y Reino Unido, el entrenamiento RKC (Russian Kettlebell Challenge). Muchísimos entrenadores de S & C (Strenght & Conditioning), han añadido Kettlebells a sus programas para asegurar una óptima forma física en menos tiempo, reemplazando miles y miles de flexiones y abdominales.

*Esto es lo que la leyenda de MMA Frank Shamrock dijo tras noquear a Cesar Gracie en 21 segundos:*

*"He entrenado con kettlebells para esta pelea. No tengo ni idea de si habéis entrenado alguna vez con ellas, pero os aseguro que esto es trabajar en serio. Todos estos movimientos raros, locos que tienes que hacer mientras mantienes el equilibrio y el control de la bola. Está super pensado para trabajar los músculos estabilizadores. Es muy específico para el equilibrio. Como decía, después de unas 3 semanas, la densidad de mis músculos incrementó, honestamente, en un 50%. Gané 2 kilos de músculo, impresionante para mi, que no he ganado peso en 8 años. He ganado músculo de forma inmediata. Nunca me he sentido tan fuerte. Es una locura."*

¡¡¡Incluso en la nueva película de Rocky (que se estrena a principios del 2007), Silvestre Stallone aparece entrenando con Kettlebells!!!

## **¿QUÉ SON LAS KETTLEBELLS?**

Las "Kettlebells" o "giryas" son unas pesas de hierro fundido que se asemejan a una bala de cañón con un asa en la parte superior. Este objeto de aspecto extraño ha sido reconocido en los cinco continentes como una gran ayuda para el entrenamiento deportivo. Ya sustituyen sobradamente a las mancuernas, alteras de todo tipo y balones medicinales en el entrenamiento de los deportistas de élite.

Encontramos Kettlebells de entre 4kg a 48kg. Para luchadores de MMA, las Kettlebells de 16kg, 24kg y 32kg son las recomendadas para un buen programa de entrenamiento. En Rusia, el rito que determinaba el paso de niño a hombre era el hecho de pasar de hacer un press militar con 24kg a 32kg. (De acuerdo con este baremo ruso, ¿cuántos "hombres" están leyendo esto?)

El uso de las kettlebells es versátil y cómodo. Se adaptan a las necesidades y al nivel de cada persona, generando un entrenamiento completo, de todo el cuerpo, es decir que evita el clásico aislamiento, a favor de la integración de todas las cadenas musculares.

En los últimos años las Kettlebells o KB han empezado a popularizarse en algunos países y ahora llegan a España.

## **¿POR QUÉ DEBERÍA ENTRENAR CON KETTLEBELLS?**

El entrenamiento con Kettlebells proporciona una considerable mejora de la fuerza, poder explosivo, resistencia, coordinación, equilibrio, flexibilidad y prevención/rehabilitación de lesiones en un tiempo récord. Su dinámica de movimiento es excepcional ya que la carga de las Kettlebells varía constantemente, haciendo que no trabajes tan solo un grupo muscular a la vez, sino varias cadenas musculares con un solo ejercicio.

Este revolucionario método de entrenamiento, conocido en la antigua Rusia por ser tan viejo como el vodka, está haciendo furor en EEUU y Reino Unido, proporcionando mejores resultados en menos tiempo.

Muchísimos grupos ya están saboreando sus beneficios. Des de los 49ers (equipo de fútbol americano de San Francisco), artistas marciales de distintas disciplinas... hasta las fuerzas militares de EEUU y Reino Unido.

En un principio, es sorprendente comprobar el tremendo esfuerzo que requieren los diferentes movimientos. Con mancuernas convencionales, te dedicas a aislar y trabajar un solo músculo, por ejemplo, con los conocidos "curls" para los bíceps. Con Kettlebells, la mayor parte de los movimientos requieren el trabajo conjunto de todo el cuerpo. Esta es la idea principal. Todos los movimientos que un luchador de MMA realiza, requieren la intervención de todos los músculos de su cuerpo.

El entrenamiento con kettlebell reproduce este fenómeno, provocando el aumento del ritmo cardiaco y por lo tanto, el trabajo de todo el sistema cardiovascular. Tras una sesión de 30 minutos, muchos se sienten como si hubieran tenido un encuentro con King Kong. Es una sensación muscular similar a una buena sesión de sparring, sin moratones.

Aún así, algunas personas se muestran escéptica a las Kettlebells. Se ha comentado que algunos de los movimientos son incluso peligrosos y pueden inducir a lesiones. Teniendo en cuenta que todos los deportes, des de una simple clase de valet a un combate de MMA, tiene sus riesgos. Y son los practicantes de esos deportes los que deben estar bien entrenados e informados acerca de ellos. Una de mis frases favoritas es "Esfuerzo pequeño, recompensa pequeña". La otra frase que va de mano con la anterior es "Si vas a ser estúpido, espero que seas duro", es decir, tómate tu tiempo en aprender a hacer los ejercicios correctamente para sacarles el máximo provecho o de lo contrario, lo pagarás caro.

Cuando empiezas a trabajar con Kettlebells, es necesario dejar a un lado toda la metodología tradicional de entrenamiento con pesos, ya que es un paradigma completamente diferente.

“Empty your cup”, como dice un proverbio Zen. Las Kettlebells no solo están pensadas para que luzcas palmito en la playa, sino para que los movimientos requeridos en tu deporte sean más poderosos. La sensación es diferente y la manera en que todo el cuerpo debe trabajar en equipo – lo que se traduce de forma perfecta a la hora de combatir - es completamente diferente al entrenamiento tradicional con pesos.

La clave de la efectividad de las Kettlebell es su forma única. El peso descentrado debido a la forma esférica de estas pesas obliga al sistema nervioso y a los músculos primarios y secundarios a trabajar juntos para poder estabilizar el peso.

De hecho, muchos expertos han comentado que las Kettlebells son el arma secreta por la cual, el Frente Este dominó durante tanto tiempo en deportes de fuerza y poder.

¿Nos ayudará a tirar bombas al enemigo? La respuesta, sin lugar a dudas, es SÍ.

A continuación podéis encontrar un breve **entrenamiento para principiantes**. Éste puede añadirse a vuestro entrenamiento de MMA 3 veces a la semana.

- **Swings (balanceos) 5 sets x 10 reps**

- **Pase alrededor de la cintura 5 sets x 10 reps**

- **Get up sit up (elevaciones de tronco) 5 sets x 5 reps**

\* El **peso recomendado** para principiantes es de entre **12kg a 16kg**. Para individuos con un nivel físico más elevado, es recomendable aumentar el número de sets.

### **SWINGS (balanceos)**



Adopta la posición de sentadilla, pies planos en el suelo, pantorrillas perpendiculares al suelo, espalda recta (no curvada), mirando al frente. Agarra la Kettlebell, que estará delante de ti, con dos manos.



Balancea la Kettlebell hacia atrás entre las piernas (como en un pase de fútbol americano) con fuerza.



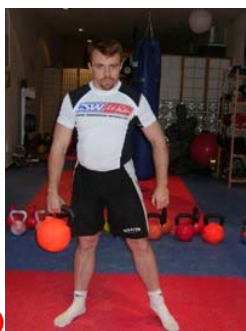
Inmediatamente, empuja con las caderas hacia delante mientras estiras las piernas. El peso debe mantenerse en los talones. Los brazos están estirados y sólo funcionan como cables que

conectan el peso al resto del cuerpo, pero no lo elevan. El balanceo de la Kettlebell se produce por el movimiento explosivo de las caderas y las piernas.

Enseguida, balanceo la Kettlebell hacia atrás, entre las piernas y repite.

El movimiento debe ser fluido y explosivo. Inspira al principio de cada balanceo (posición de sentadilla) y expira al final de cada movimiento (de pie). Siempre debes mirar hacia delante y mantener los abdominales y glúteos contraídos en todo momento para estabilizar el movimiento.

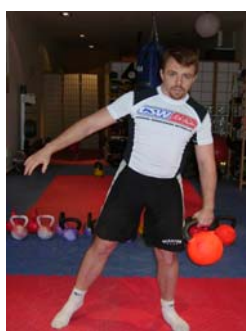
### PASE ALREDEDOR DE LA CINTURA



(1)



(2)



(3)



(4)

De pie, pies separados a la altura de los hombros, abdominales, glúteos y piernas tensos. Manteniendo los nudillos siempre hacia delante, pasa la Kettlebell de una mano a la otra alrededor de la cintura. Agarra la Kettlebell fuerte y lucha para mantener el equilibrio mientras el peso tira de ti en diferentes direcciones.

### GET UP SIT UP (Elevaciones de tronco)



(1)



(2)



(3)

Inspiramos y tensamos todos los músculos del cuerpo. Inmediatamente, sin perder la tensión nos incorporamos imaginando que damos un puñetazo al techo con el brazo. Una vez incorporados, miramos al frente. Los brazos deben estar estirados, al lado de la cabeza.



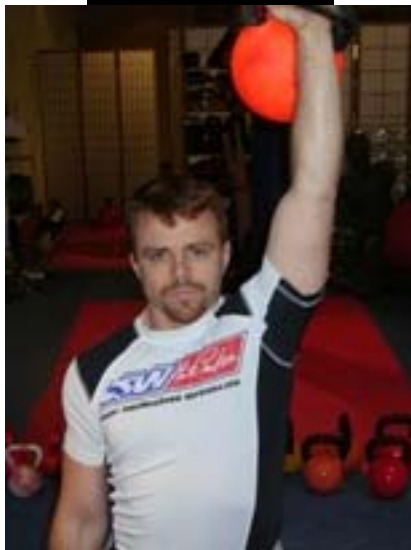
(4)



(5)

Manteniendo la tensión en todo el cuerpo, descendemos hasta la posición original en una cuenta de 5. Repetimos el mismo proceso hasta completar el set.

## **BIOGRAFIA**



Michael de Acevedo es instructor de RKC (Russian Kettlebell Challenge) – además de distribuidor de Kettlebells en España - y practicante e instructor de Boxeo tradicional, Boxeo Tailandés, Jun Fan/Kickboxing y Kali/Artes Filipinas desde hace más de 15 años.

Michael combina su experiencia como artista marcial, atleta y entrenador de fitness para asesorar, diseñar y supervisar programas para todas aquellas personas que se toman el entrenamiento en serio.

A lo largo de su vida, Michael no ha parado de aprender, investigar e implementar los métodos más efectivos de entrenamiento para mejorar la práctica de las artes marciales, mejorar fuerza y resistencia y desarrollar cualquier aspecto físico en general. Día a día, Michael sigue mejorando sus cualidades y habilidades como persona y atleta marcial para asegurar óptimos resultados para sus clientes.

Cada cliente es único, pero todos y cada uno de los programas que Michael diseña para sus clientes tienen un denominador común: concentración, intensidad y atención al detalle.

Acreditaciones a destacar:

Instructor de AKC (American Kettlebell Club) bajo las enseñanzas de Valery Fedorenko ([www.americankettlebellclub.com](http://www.americankettlebellclub.com))

Instructor de RKC (Russian Kettlebell Challenge) bajo las enseñanzas Steve Cotter ([www.fullkontakt.com](http://www.fullkontakt.com)) y Pavel Tsatsouline ([www.dragondoors.com](http://www.dragondoors.com))

Instructor de Jeet Kune Do/Jun Fan Gung Fu bajo las enseñanzas de Guru Dan Inosanto (<http://inosanto.com>)

Instructor de Kali/Artes filipinas bajo las enseñanzas de Guru Dan Inosanto

Instructor de Boxeo Tailandés bajo las enseñanzas de Greg Nelson ([www.mmaacombatzone.com](http://www.mmaacombatzone.com))

Practicante/Competidor, Guantes de Oro de Boxeo – Glover's Gym

Campeón de la ciudad de Minneapolis, Minnesota (1998)

Titulado en Salud y Ciencias del deporte – Minneapolis School of Business

Michael está disponible para clases y seminarios de entrenamiento con Kettlebells y artes marciales en toda España y el resto de Europa.

Para información o para realizar una compra de Kettlebell, podéis contactar con él en el 620.789.409 o visitar su página web [www.bcnma.com](http://www.bcnma.com)