

VANTAGENS DO TREINAMENTO COM KETTLEBELL

E se eu dissesse que você pode alcançar todos os seus objetivos de aptidão física se exercitando apenas 30 minutos, ou menos, por dia, três ou quatro vezes por semana, apenas com uma única ferramenta de preço acessível no conforto de sua própria casa ou escritório? E se eu dissesse que você pode ter os benefícios completos de um programa de exercícios compacto sem utilizar um equipamento extravagante, de mau gosto e suplementos caríssimos, ou ainda, sem precisar frequentar academias de ginásticas caras? Bem, você pode, e esse livro mostrará a você como. Seja bem-vindo ao *Treinamento com Kettlebell*, o livro sobre a ginástica compacta e portátil chamada *Kettlebell*!

Os adeptos da aptidão física, força e condicionamento têm tido um longo caminho nas últimas duas décadas. Há pouco tempo atrás, nosso conhecimento sobre aptidão física e treinamento era limitado a programas de musculação, que geralmente deixam duro e dolorido mais tarde; os métodos de treinamento de distância longos e curtos, como caminhada e ciclismo, e outros programas de condicionamento aeróbio baseado no consumo de tempo que trabalham coração e pulmão, mas não fortalecem o resto do seu corpo; e os abarrotados programas de exercícios de alto impacto, que geralmente são prejudiciais para joelhos, quadris e costas, e que podem ser frustrantes para praticantes fora de forma ao tentar seguir o animado instrutor. Para dificultar mais ainda, a maioria dessas opções populares de treinamento de aptidão física é unidimensional, enfatizando a força, tônus muscular ou condicionamento cardiorrespiratório, mas raramente combinam esses componentes importantes em um pacote abrangente. Além disso, ao focar em uma única forma em detrimento de outra, não é

possível construir um corpo atlético bem feito. Você não desejaria um carro bonito, mas que não fosse bom de dirigir, ou que fosse bom de dirigir, mas que fosse horrível. Você deseja um carro fantástico, de bom desempenho que faça você se sentir bem quando o dirige. O mesmo vale para seu corpo e o tempo que você investe em seu programa de atividade física – dar a você um corpo que desempenhe tanto quanto parece e que faz você se sentir bem!

Nos últimos dez anos, uma onda de novas informações entrou nesse cenário de aptidão física, graças, em grande parte à globalização e ao aumento da troca de informações entre as culturas. Por exemplo, se você tem cerca de 35 anos de idade, e se lembra de exercícios da época da sua adolescência, os modelos de atividade física eram da cultura do fisiculturismo simbolizada pelo grande Arnold Schwarzenegger, pelos primeiros programas de aeróbica na TV popularizados por Jane Fonda, a popular série de *kickboxing* Tae Bo, e a febre que foi a corrida iniciada pelo Instituto Cooper e o sucesso do livro de Jim Fixx, *O Guia Completo de Corrida*. Não tínhamos muitas informações em como treinar e como atingir o nosso completo potencial físico e atlético. O negócio era seguir as tendências e torcer para encontrar um programa que você pudesse praticar tempo suficiente para ver os resultados. A menos que você seja capaz de passar dias na academia, a maior parte das pessoas não tem tempo suficiente ou conhecimento para alcançar o pico de condicionamento físico.

Mas agora temos acesso aos segredos da ioga da cultura indiana, das artes marciais da Ásia Oriental, a resistência, o condicionamento e a preparação dos países da ex-União Soviética e do Leste Europeu. Agora, nós podemos usar as melhores informações de

treinamento do mundo todo. Muitas dessas informações foram utilizadas por anos, ainda que não tivéssemos acesso a elas. Este recente afluxo de ferramentas e programas de atividade física ao longo do tempo criou uma nova tendência de abordar exercícios e treinamento de atividade física.

O QUE SÃO OS KETTLEBELLS?

Dez anos atrás, ninguém de fora da ex-União Soviética sabia o que era, tinha visto ou tocado um kettlebell. Agora, parece que todo *personal trainer* está utilizando kettlebells com seus alunos nas aulas. O que faz o treinamento com kettlebell realmente tão eficiente que os outros métodos de treinamento não fazem? Para responder isso, é útil fazer uma comparação entre kettlebells e outros aparelhos mais conhecidos, o haltere e a barra (Figura 1.1).

Os kettlebells têm um desenho incomum que os diferencia na forma e na prática dos mais difundidamente conhecidos, a barra e o haltere. Kettlebell vem da palavra russa *girya*, um peso em ferro fundido que lembra uma bala de canhão com uma alça. É a configuração de alça com bola que faz o treinamento com kettlebell único. Embora no Ocidente o termo kettlebell seja usado para descrever esse implemento pesado, em uma tradução mais precisa o termo correto seria “bola com alça”, que é o que um kettlebell realmente é, uma bola com uma alça*.

*N. de R. T.: Quando foi introduzido nos EUA, o equipamento foi designado dessa maneira por se assemelhar a uma chaleira com alça. (Kettle significa chaleira.)

Diferente dos halteres tradicionais, o centro de massa do kettlebell se estende além da mão. Essa configuração permite movimentos balísticos, rápidos e oscilatórios que combinam treinamento cardiorrespiratório, resistência e flexibilidade, envolvendo toda a musculatura do corpo de uma só vez. Além de serem excelentes para uma atividade física completa, esses tipos de movimento imitam atividades funcionais como remover terra com uma pá ou trabalhar no jardim.

KETTLEBELL PARA GINÁSTICA FUNCIONAL

Nos últimos anos, surgiu uma nova maneira de treinar nossos corpos, chamada *ginástica funcional* e *treinamento funcional*. O treinamento funcional combina avanços modernos e antigos no condicionamento físico com a neurociência, de modo a tratar o corpo como um todo funcional em vez de uma coleção de partes. Em outras palavras, esses programas de treinamento pioneiros não nos ensinam a exercitar músculos individualmente ou mesmo grupo de músculos, mas, em vez disso, eles treinam os movimentos e padrões motores que nos dão movimentos eficientes. Em vez de serem somente baseados na estética, como os populares programas de musculação dos velhos tempos, os programas de aptidão física funcional de hoje focam o desempenho. E ao focar o desempenho, eles também constroem um corpo saudável e bonito.

Seu corpo poder ser descrito exatamente como uma cadeia cinética ou de movimento. Como uma cadeia, o corpo consiste em uma série de elos inter-

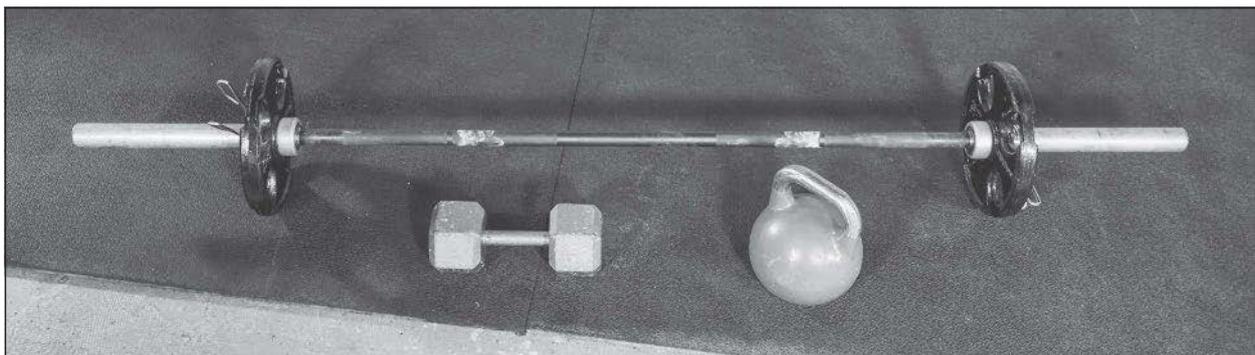


Figura 1.1 Comparação entre um kettlebell, um haltere e uma barra.

A HISTÓRIA DO KETTLEBELL

Os kettlebells têm sua origem na antiga Rússia, onde a força física tinha muito importância. O primeiro registro da palavra *girya*, significando um tradicional peso russo feito de ferro fundido, foi em um dicionário russo de 1704. Naquela época os kettlebells eram utilizados como contrapesos nas lojas locais ou nas propriedades rurais. Os trabalhadores rurais russos descobriram que a *girya* podia ser usada como ferramenta em atividades físicas. Com o passar do tempo, competições foram criadas em aldeias remotas e nas cidades.

Um artigo de 1913 na popular revista de atividade física *Hercules* aumentou o reconhecimento do kettlebell como uma ferramenta poderosa para perder peso. Na década de 1940, o levantamento de kettlebell tornou-se o esporte nacional na União Soviética. Levantadores de peso, atletas olímpicos e militares, todos se beneficiaram de levantar kettlebells. Nos anos 60, o levantamento de kettlebell foi introduzido nas escolas e universidades. Na década de 1970, o esporte tornou-se parte da Associação Desportiva de Todos Estados da URSS, mas não havia ainda regras ou padrões oficiais.

Finalmente, em 1985 foi criado um comitê para o esporte de levantamento de kettlebell, e o esporte kettlebell (também conhecido como *girevoy*, o nome russo para o kettlebell esportivo), foi oficializado como esporte formal com regras e regulamentações competitivas. Naquele ano, houve o primeiro campeonato nacional russo de kettlebell. Atualmente, os kettlebells são utilizados por todo o mundo em todos os terrenos esportivos, de artes marciais e treinamento de aptidão física em geral. Não existe nenhuma estatística precisa que mostre exatamente quantas pessoas utilizam o kettlebell em suas casas, academias e clubes esportivos por todo o mundo, mas realmente sabemos que nos últimos poucos anos o número de praticantes tem aumentado. Por exemplo, no Campeonato Nacional de Kettlebell de 2012 da Federação Internacional de Kettlebell e Fitness (IKFF) havia 175 competidores registrados para levantar kettlebells.

ligados. Esses elos formam um sistema de alavancas compostos de articulações e músculos, ossos, nervos e tecidos conectivos que trabalham com as articulações para produzir movimentos eficientes. A abor-

dagem de aptidão física funcional reconhece seu corpo como um todo integrado, e suas ferramentas trabalham seu corpo todo e não somente os músculos individuais.

É um momento entusiasmante da aptidão física, e entre as várias ferramentas e técnicas que são utilizadas nos programas de treinamento funcional, há uma ferramenta que vem primeiro. Essa ferramenta se destaca como o único método que vale o dinheiro que você investiu – ou seja, o kettlebell.

O treinamento com kettlebell tem duas modalidades. Primeiro, existe o treinamento com kettlebell para melhorar a aptidão física, que funciona utilizando uma grande variedade de movimentos em diferentes planos, usando repetições variadas e trabalhando todas as partes do corpo. O treinamento com kettlebell para aptidão física oferece quase que uma ilimitada variedade de movimentos e programas para escolher, e a duração pode ser tão curta ou longa, como você preferir. Segundo, existe treinamento de kettlebell competitivo, que envolve tentar desempenhar tantas repetições quanto forem possíveis em um determinado tempo estabelecido. As tradicionais competições de levantamento e arremesso são realizadas com um ou dois kettlebells; de arranque com um; e de ciclo longo ou arremesso em dois tempos com um ou dois kettlebells. A maioria das competições tem duração de 10 minutos, mas há também competições de velocidade de 3 a 5 minutos, maratonas de levantamento contínuo por uma hora ou mais, e provas de revezamento por equipes. Ser competitivo no kettlebell esportivo requer um alto nível de condicionamento físico, força, capacidade aeróbia e flexibilidade.

POR QUE UTILIZAR KETTLEBELLS?

Quando a questão é treinamento de aptidão física, por que o kettlebell deveria ser a ferramenta de sua escolha dentre a miríade de opções disponíveis? Afinal, seu tempo é precioso, e entre tantas opções, você pode estar certo de que o kettlebell é a melhor resposta para suas necessidades de aptidão física.

O que o faz tão especial? E por que o treinamento com kettlebell é a solução ideal para os objetivos de seu condicionamento físico?

Prático

Primeiro de tudo, o kettlebell é prático porque trabalha mais do que apenas um atributo físico, como força e condicionamento cardiorrespiratório. Ele combina os benefícios do tônus muscular, condicionamento cardiorrespiratório e resistência muscular, levando ao aumento de força e potência, melhorando a flexibilidade e amplitude de movimento, perda de gordura, aumento da massa muscular magra, redução do estresse e aumento de confiança. Nenhuma outra ferramenta faz tanta coisa simultaneamente.

Versátil

A versatilidade do kettlebell como uma ferramenta de força e condicionamento físico é sem paralelo. A contração muscular excêntrica que ocorre quando você balança o kettlebell por entre as pernas desenvolve a geração de potência através do quadril, o que é fundamental para todos os tipos de movimentos atléticos, incluindo corrida, salto, agachamento, o afundo da esgrima e o chute; fortalece e dá forma aos músculos glúteos, desenvolvendo uma coluna lombar saudável e dando aos seus músculos posteriores uma forma definida. O centro de gravidade compensado maximiza a força e a flexibilidade dos ombros; a alça arredondada e os padrões de movimento dinâmico desenvolvem uma força extraordinária na mão, na pegada e no antebraço. Uma coluna forte é uma coluna saudável, e o kettlebell trabalha todos os ângulos concebíveis de sua coluna, estática e dinamicamente. A forma e a posição da alça permitem que você passe o kettlebell de uma mão para outra em padrões de malabarismo praticamente ilimitados, algo que nenhum outro tipo de aparelho desse tipo permite fazer.

Único

Como já foi mencionando anteriormente, os kettlebells são únicos. Eles não são da mesma forma, nem têm as mesmas propriedades dos já largamente conhecidos barras e halteres, que são ferramentas de exercícios fantásticas, mas não são tão versáteis quanto os kettlebells. O desenho de um kettlebell – de uma bola com uma alça – permite ao usuário não fazer apenas manobras tradicionais de

halterofilismo, como a pressão vertical, o arremesso em dois tempos, o arranque e o agachamento, mas também habilidades não ortodoxas, como o malabarismo com kettlebell. Devido a carga do peso ser localizada na frente da alça, diferente de um haltere, onde a carga é na linha da empunhadura, mesmo os movimentos mais básicos com o kettlebell fazem com que você trabalhe em uma amplitude de movimento maior, aumentando as exigências de flexibilidade e mobilidade dos exercícios. Por exemplo, você não pode balançar uma barra entre suas pernas, mas pode fazer isso com um kettlebell. O balanço aumenta extensivamente a amplitude de movimento ao exercitar seus quadris, aumentando a flexibilidade e recrutando fibras musculares que você jamais pensou que tivesse.

Baixo custo

Felizmente, é fácil iniciar o treinamento com kettlebell. Eles são acessíveis, não requerem muito espaço para serem usados e são convenientes. Um único kettlebell custa menos de 100 dólares, e com poucas centenas de dólares você pode equipar toda a sua academia de casa, com kettlebells suficientes para progredir em seus objetivos de condicionamento físico durante muitos anos. Por serem feitos de aço ou ferro fundido, você nunca terá que substituí-los, eles duram para sempre. Os kettlebells são um aparelho de ginástica manuseável compacto e, por isso, são portáteis. O treinamento pode ser feito em ambientes externos ou cobertos; em sua casa, no escritório ou na garagem; se preferir, na sua academia ou no seu parque. Praticamente não existe lugar que não se possa treinar com kettlebells.

Divertido

O treinamento com kettlebell é divertido, e não só porque você consegue os resultados rapidamente. Geralmente, quando uma pessoa usa o kettlebell pela primeira vez, após recuperar o fôlego, as primeiras palavras que saem de sua boca são de que o treinamento com kettlebell é diferente de qualquer coisa que já fizeram. Os kettlebells exigem total comprometimento do corpo e da mente.

Eficiente

O treinamento com kettlebell é eficiente. Se uma ferramenta eficaz é aquela que consegue o resultado esperado, uma ferramenta eficiente é aquela que consegue o resultado esperado em menos tempo, e é o que treinamento com kettlebell faz. Como o treinamento com kettlebell combina os benefícios do treinamento de força, treinamento cardiorrespiratório anaeróbio e aeróbio, flexibilidade e mobilidade, você não terá mais que passar horas a cada semana mudando de treinamento com peso para treinamento aeróbio, e desse para alongamento. Com o treinamento com kettlebell, você fará tudo ao mesmo tempo e, assim, você terá mais tempo para seus entes queridos, outro importante aspecto de sua vida.

Atlético

Finalmente, o treinamento com kettlebell é atlético. Não é apenas um modo de desenvolver seu corpo, mas também um modo de desenvolver suas habilidades. Mesmo que você não se sinta um atleta, com o treinamento com kettlebell você aprenderá a se movimentar como um. O treinamento com kettlebell aju-

dará você a desenvolver todos os principais atributos atléticos, incluindo força, potência, mobilidade, equilíbrio, agilidade, coordenação, resistência e vigor, que são integrados utilizando esse simples, mas altamente eficaz sistema de treinamento.

O treinamento com kettlebell é um dos mais excitantes métodos de exercícios já usados no condicionamento físico e esportivo. Se você está comprometido em melhorar a sua saúde, condicionamento e desempenho físico através da perda de gordura, e construir uma massa magra e funcional, o treinamento com kettlebell é para você.

Este livro será seu guia prático para exercícios eficazes com kettlebell ao proporcionar o conhecimento que você precisa para progredir com segurança. Exercícios básicos, intermediários e avançados e amostra de programas de treinamento com kettlebell fornecerão a você as informações necessárias para ajudá-lo a desenvolver força, flexibilidade, condicionamento e mobilidade completos. Com esse livro, você terá todo o conhecimento que necessita para provocar mudanças consideráveis em sua aptidão física. Não há mais desculpas, não há mais limitações. Agora você está pronto para usufruir das vantagens do treinamento com kettlebell!

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

INICIANDO O TREINAMENTO COM KETTLEBELL

O treinamento com kettlebell tem conquistado entusiastas da boa forma ao redor do mundo porque incorpora muitas características físicas importantes em uma única sessão de exercícios e com uma única ferramenta. Força, potência, resistência e mobilidade são todas desafiadas com o treinamento com kettlebell. Antes de iniciar seu próprio programa de treinamento, é necessário que você tenha uma completa apresentação da ferramenta e do método de treinamento. Você precisa saber quais tipos de kettlebell estão disponíveis e qual é a melhor opção para você, como comprar um, que roupa vestir durante o treinamento e onde você pode treinar. Este capítulo fornece as informações que você necessita para iniciar o treinamento com confiança.

TIPOS DE KETTLEBELL

Existem dois tipos comuns: o clássico de ferro fundido, para condicionamento físico; e o competitivo de aço, para kettlebell esportivo. Apesar de seus nomes, o de competição pode ser utilizado para fins de condicionamento físico, e o clássico pode ser utilizado para competição.

Kettlebell clássico de ferro fundido

O kettlebell clássico de ferro fundido, ou para condicionamento, como mostrado na Figura 2.1, é o mais barato, porque é mais fácil de ser produzido. O material é sólido e pode durar por muitos anos, até mesmo a vida toda. Os kettlebells clássicos são ótimos para a aptidão física geral, porque a menos que você

seja muito avançado, não fará centenas de repetições sem parar, de modo que a precisão do kettlebell não é tão importante quanto é para um competidor. Os kettlebells de ferro fundido são fabricados usando moldes de vários tamanhos. Quanto mais pesado, maior é o kettlebell. Por exemplo, um clássico de 8 kg é constituído por uma bola pequena ou um corpo e uma alça fina. Por sua vez, um kettlebell de 32 kg é similar em dimensões ao kettlebell de competição. Quando o treinamento com kettlebell for para condicionamento geral, suas dimensões não importam tanto quanto importam para os de competição, que você verá na próxima seção. Para um atleta de kettlebell competitivo, essas variedades de tamanhos não são ideais, pois cada vez que você usa um de tamanho diferente, a posição dele em sua mão e contra o seu corpo será levemente diferente, dificultando a formação de uma técnica consistente. Mas, para o condicionamento geral, essa diferença não será tão perceptível, pois você começará com 10, 15, 20 ou 30 repetições por vez, e não, 50, 80 ou 100. Outra vantagem do kettlebell de ferro fundido é que eles são mais baratos do que os de competição, e são, ainda, muito robustos, de modo que é um bom investimento considerando custo, qualidade e desempenho.

Kettlebell de competição

O kettlebell de competição ou esportivo, como mostrado na Figura 2.2, segue os parâmetros do padrão internacional de medidas e a forma para o treinamento competitivo e a prática do esporte. Embora o levantamento de kettlebell tenha somente cerca de 10



Figura 2.1 Kettlebells clássicos de ferro fundido.

anos na maior parte do Ocidente e da Ásia, no Leste Europeu e, particularmente na Rússia, evoluiu para um esporte competitivo de alto nível. Como acontece com todos os esportes, há equipamentos e regras padronizados. Os especialistas em kettlebell examinaram o desenho e o desempenho do aparelho e estabeleceram as medidas que são mais adequadas ao exercício. Todos os levantadores de kettlebell competitivo treinam e competem com kettlebells padronizados.

O de competição é feito de aço e oco. Exceto por ser feito de aço e, portanto, mais caro que os tipos feitos de materiais mais baratos, o equipamento de competição tem desenho e medidas universais:

- Altura: 228 mm
- Diâmetro: 210 mm
- Diâmetro da alça: 35 mm

As dimensões não mudam sem levar em conta o peso. Por exemplo, um kettlebell de competição de 8 kg tem as mesmas exatas dimensões (em uma margem de erro padrão especificada) do que um de 16 kg, 32 kg ou, até mesmo, de um kettlebell de 48 kg. O tamanho não muda, não importa se for pesado ou leve. Isso é possível pela utilização de um molde que é oco pelo lado de dentro. Um kettlebell leve de 8 kg é feito de alumínio e oco internamente. Para o kettlebell ficar mais pesado, metais mais pesados são utilizados e o interior da peça é preenchido até se obter o peso desejado. Então, a diferença entre um kettlebell de 8 e outro de 48 kg é que o primeiro é completamente oco por dentro, enquanto o segundo é feito de aço preenchido com chumbo sólido. Pesos

superiores a 48 kg também podem ser feitos especialmente para levantadores avançados, mas para manter o padrão das dimensões um metal muito pesado tem que ser usado e, assim, o custo se torna alto. Por isso que mesmo com pesos distintos, todos têm o mesmo tamanho a diferenciação é feita por meio de um código de cores, pois assim, os atletas podem reconhecer rapidamente quanto pesa cada kettlebell, em vez de ter que verificar o número indicador do peso.

As dimensões universais são importantes porque é necessário ter um tamanho padrão, a fim de desenvolver uma técnica precisa. No kettlebell esportivo, um atleta pode levantar 100 ou até mesmo 150 vezes ou mais sem parar, de modo que cada repetição tem que ser precisa. Um equipamento uniforme permite uma prática uniforme. Por causa desse detalhe, pagar um valor a mais por um kettlebell de competição é geralmente um bom investimento. Vale a pena!

Você pode não querer investir dinheiro extra em kettlebells de competição. Se o seu objetivo é utilizar kettlebells para melhorar a força e o condicionamento geral, o de ferro fundido lhe dará a resposta desejada com eficácia. Se você se permitir e preferir mais qualidade, invista em kettlebells de competição. Os kettlebells de competição são como a Mercedes ou Porsche dos kettlebells – vale o gasto extra se você se permitir. Entretanto, há também outros bons automóveis, e se você necessita somente dirigir até o escritório na esquina, e não em um competição, como um Grande Prêmio, então um Ford ou um Chevrolet podem ser a melhor opção para você. As principais vantagens do kettlebell de competição são a qualidade e o desempenho.

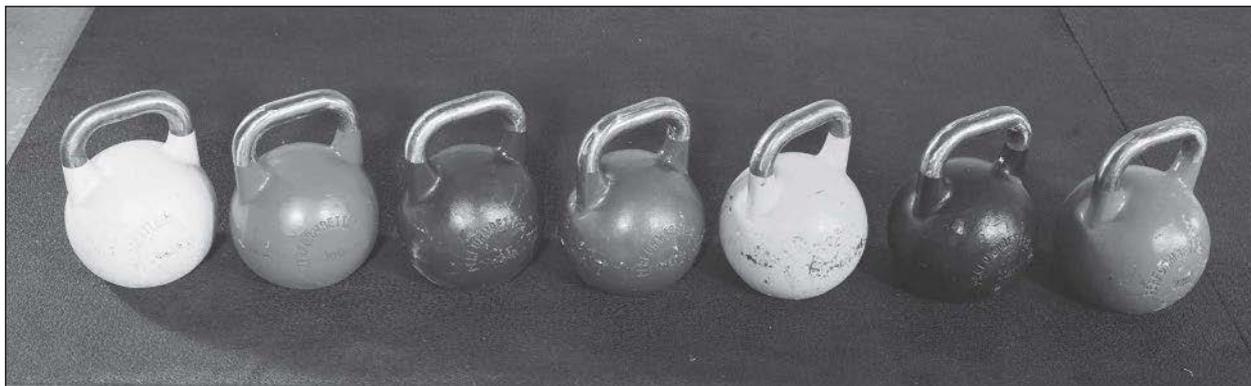


Figura 2.2 Kettlebells de competição.

QUALIDADES IMPORTANTES DOS KETTLEBELLS

Há um grande número de qualidades a serem observadas ao testar e decidir qual kettlebell você vai comprar. Uma vez que você tenha determinado se seus objetivos serão orientados para o condicionamento físico ou esporte competitivo, existem muitas outras diferenças a considerar entre as várias opções de kettlebell antes de decidir qual tipo comprar.

Carga

Há dois tipos de carga para kettlebells: carga fixa e carga ajustável. Os kettlebells de carga fixa (Figura 2.3) permanecem sempre com a mesma carga, de modo que você necessitará de uma variedade de kettlebells leves, médios e pesados como parte de um programa completo de treinamento com kettlebell. Os kettlebells de carga fixa são mais comuns e mais práticos; afinal, é um desperdício de tempo ter que mudar a carga toda vez que você quiser aumentar ou diminuir o peso. Os equipamentos de carga fixa são uma peça contínua; não há nenhum espaço ou abertura entre a alça e o corpo. Esse é o tipo preferido dos levantadores de alto nível, porque não há perda de tempo com trocas de cargas – só se troca o kettlebell. Como você necessita de múltiplos kettlebells para desenvolver um programa de treinamento completo, os de carga fixa custam mais do que os de carga ajustável.

Em contraste aos kettlebells de carga fixa estão os de carga ajustável. Nesse caso, você precisa somente de um (ou dois se você vai se exercitar com kettlebells duplos). Existem várias versões de kettlebells de carga ajustável, incluindo o kettlebell carregado com anilhas e o carregado com chumbo.

Kettlebells ajustáveis com anilhas

Existem três tipos de kettlebells de carga ajustável carregado com anilhas (Figura 2.4). Um dos tipos não é propriamente um kettlebell, mas ele ainda é classificado como tal, sendo na verdade, um cabo em que são encaixadas as anilhas de peso com parafusos e grampos. Uma marca de cabo de kettlebell é a *Kettlestack*. Outro tipo de kettlebell

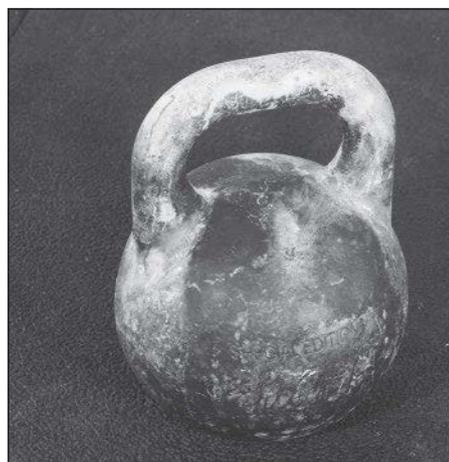


Figura 2.3 Kettlebell de carga fixa.

carregado com anilhas é feito de plástico duro, que são montadas através de um parafuso que conecta todas as partes. Quando você desmonta esse tipo de kettlebell ajustável, há várias fatias ou pedaços de plásticos. Algumas partes são ocas e outras, sólidas. Dependendo de quantas peças ocas ou sólidas você inserir, varia o peso, considerando 16 kg os mais leves e 32 kg os mais pesados. Há também versões menores que usam classificações de peso mais leves. Depois de selecionar a combinação de peças para montar o peso desejado, você aperta a armação e a bola juntos com um parafuso e uma arruela que corre da base por todo o caminho até o corpo do kettlebell.

Já outro tipo de kettlebell ajustável combina os discos com a armação externa sólida. Esse tipo de kettlebell ajustável é feito de aço e você aparafusa o cabo longe da bola. Dentro há um bastão em que se pode empilhar anilhas de peso. Mais anilhas de peso deixarão o kettlebell mais pesado, e menos anilhas, mais leve.

A principal vantagem dos kettlebells ajustáveis é que você tem que comprar menos kettlebells, ficando assim mais barato. Outra vantagem é que um ou dois kettlebells ajustáveis ocupam menos espaço em sua área de treinamento comparando com kettlebells para cada peso que você deseja treinar. O inconveniente dos kettlebells ajustáveis é que eles não estão nas dimensões padrão para o kettlebell esportivo e, portanto, não podem ser usados para treinamento de competição.

Kettlebells ajustáveis carregados com chumbo

Os kettlebells ajustáveis carregados com chumbo não são mais tão comuns, mas no início do século XX eram mais populares. Eles eram normalmente feitos de metal com um buraco e uma tampa em um lado ou na parte inferior (Figura 2.5), e eram preenchidos com areia, água, chumbo, ou até mesmo mercúrio! O mercúrio é um metal pesado e foi usado para dar mais densidade (peso). Esses eram os kettlebells usados por homens fortes nos circos,

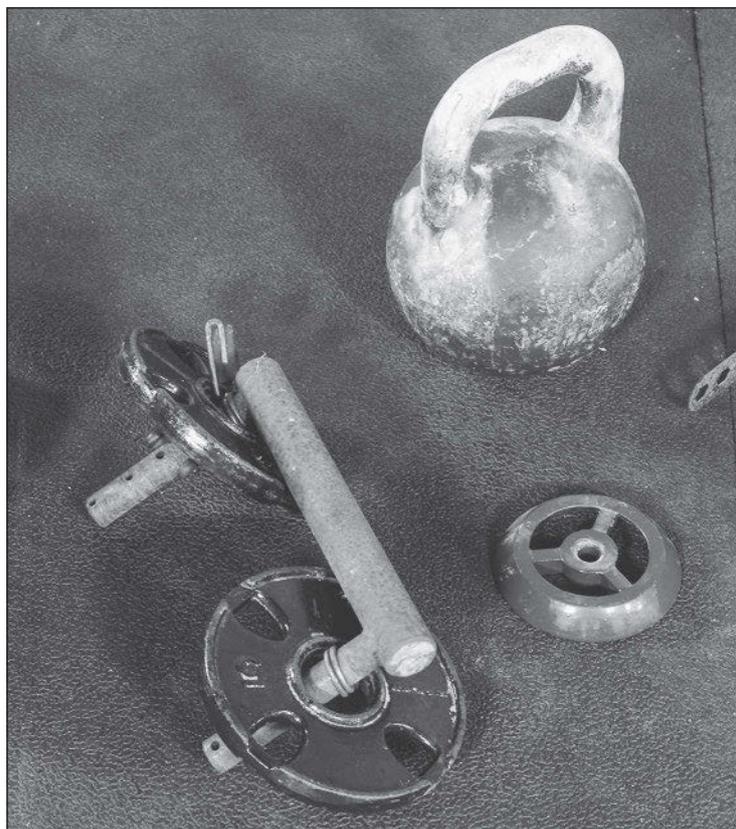


Figura 2.4 Kettlebells ajustáveis com anilhas.

como Arthur Saxon e Eugen Sandow. Uma vantagem dos kettlebells ajustáveis carregados com chumbo é que o usuário tem a sensação do aço nas mãos, mas não precisa de muitos equipamentos à disposição, uma vez que a carga pode ser ajustada. A desvantagem é a inconveniência de ter que trocar a carga, assim como a confusão e o trabalho envolvidos em colocar ou tirar materiais dos kettlebells. Além disso, não é fácil encontrar metais pesados, e mercúrio é uma substância altamente tóxica.

Uma característica adicional incomum aos kettlebells ajustáveis carregados com chumbo é que se o kettlebell não for completamente preenchido, o chumbo no interior se deslocará durante os movimentos, ampliando efeito no treinamento, já que o corpo se ajusta às cargas móveis. Uma forma econômica ao chumbo são as balas de chumbo BBs*, que podem ser encontradas em lojas que vendem equipamentos de caça. Essa é uma característica interessante, mas não é suficiente para ofuscar os benefícios e comodidade dos modernos kettlebells de carga fixa.

*N. de R. T.: Pelotas de chumbo arredondados utilizados por armas de pressão.

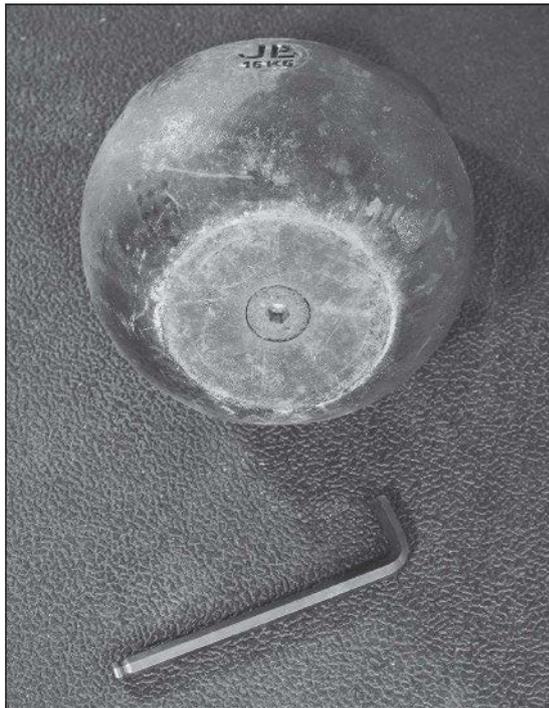


Figura 2.5 Kettlebells ajustáveis carregados com chumbo.

Estilo da alça

A alça é a primeira parte do kettlebell que você terá contato. Você quer uma alça que caiba certinho em sua mão: o tamanho e a espessura certos, o espaçamento entre a alça e a bola, e a textura apropriada, nem muito lisa (escorregadia), nem muito áspera (que machuque as mãos). Você só quer a alça certa de modo que ela quase flutue em sua mão quando você a está usando. As alças podem diferir na forma e no diâmetro, e podem ser uma peça simples ou múltipla, como mostrado na Figura 2.6.

Espessura da alça

Dependendo de onde você conseguiu seu kettlebell e de que tipo ele é, pode haver uma grande variedade na espessura da alça. Existem kettlebells com alças muito finas e outros com alças tão espessas que você não consegue nem mesmo encaixar sua mão. A maioria dos kettlebells tem uma espessura de alça que corresponde rigorosamente aos padrões internacionais para competição, que é de aproximadamente 35 milímetros. Para a maioria das mulheres, uma alça de 33 milímetros é melhor, como mostrado na Figura 2.7, porque sua espessura é suficiente para fortalecer as mãos, os punhos, os antebraços e os dedos, mas ela é fina o suficiente para que seus dedos façam a volta em torno da alça. Para os homens, uma alça de 35 milímetros, como mostrado na Figura 2.7, exigirá de sua pegada, mas não é tão espessa de modo que impeça de fazer os exercícios. Eu sugiro que, para treinamento geral, não

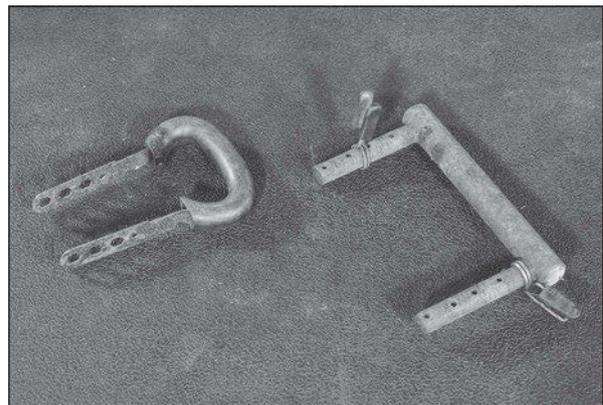


Figura 2.6 Alça de kettlebell: peça única e peça múltipla.

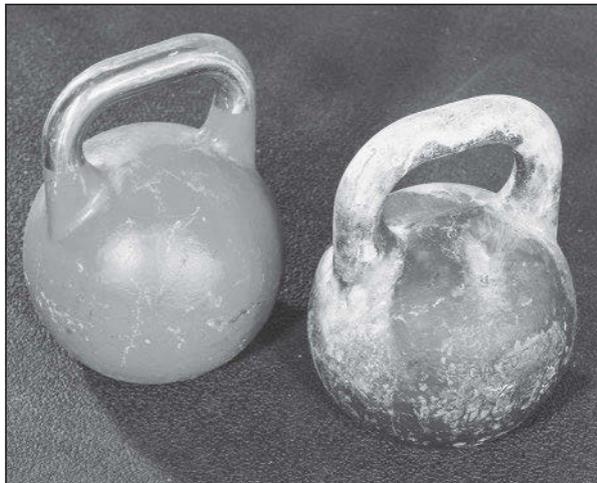


Figura 2.7 Espessura das alças de kettlebells: 33 e 35 milímetros.

se exercite com alças com mais de 35 milímetros de espessura. As alças mais espessas são boas para treinamento de mão e pegada, mas são espessas demais para lhe proporcionar os benefícios completos do levantamento de kettlebell de alta repetição para o condicionamento. Embora haja diferenças no diâmetro da alça entre os vários tipos de kettlebells disponíveis, a maioria dos com 20 ou mais quilos tem alça entre 33 e 35 milímetros. Os kettlebells menores normalmente têm alças mais finas. Entre todos os tipos de kettlebells, somente os de competição tem diâmetro da alça, diâmetro do corpo e altura uniformes.

Espaçamento, altura e comprimento da alça

Você também deve observar o espaçamento entre a alça e o corpo do kettlebell. Se o espaçamento é muito estreito, será difícil ou impossível colocar sua mão adequadamente em volta da alça, que é importante para muitos dos exercícios principais de kettlebell, como o arremesso, pressão vertical*, arranque entre outros. Se há muito espaço entre a alça e o corpo do

*N. de R. T.: Press é o nome conhecido desse exercício tanto por profissionais da área de Educação Física como por praticantes de levantamento de peso e kettlebell, assim como por praticantes de musculação.



Figura 2.8 Um kettlebell padrão terá espaço suficiente para você inserir completamente a mão na alça.

kettlebell, você não terá um encaixe adequado com o antebraço, de modo que a mão ficará meio solta e haverá menos estabilidade em seus movimentos. Você precisa de um tamanho certo de espaçamento, que permita encaixar a mão na alça com ambos os lados bem próximos aos lados do seu punho. O espaçamento padrão para um bom kettlebell é de 55 milímetros do fundo da alça ao topo da bola (altura da alça) e 186 milímetros de um lado ao outro da alça (comprimento da alça). Veja a Figura 2.8 para uma alça padrão de kettlebell.

Superfície da alça

A superfície da alça pode ser lisa em variados graus. Muitas marcas do equipamento vêm com a alça pintada ou esmaltada. Em poucas repetições, como sessões de 20 ou menos, essas coberturas lisas fazem o kettlebell se mover suavemente nas mãos e podem prevenir bolhas e cortes. Entretanto, é mais difícil agarrá-lo durante sessões de alta repetição quando você começar a suar.

Por essas razões, recomendo uma alça lisa de aço polido. Essas alças não têm nenhuma pintura e são polidas, deixando a alça lisa com um aspecto de metal puro. Oferecem mais fricção durante menos repetições, mas uma vez que você começa a suar, elas ficam melhores de segurar. As alças de

alças lisas prendem muito melhor o pó de giz, que se tornam mais importantes à medida que mais e mais repetições são executadas. Mãos suadas diminuem a habilidade em segurar o kettlebell, e se você não conseguir segurar a ferramenta, não pode balançar, arremessar ou fazer a pressão vertical e não poderá queimar calorias! Então, a pegada e como você sente o equipamento na mão é uma parte importante do levantamento.

A maioria das pessoas quer uma alça lisa – mas não tão lisa! Muito lisa acaba sendo ruim e até mesmo pior do que a muito áspera. Alguns dos piores ferimentos acontecem com kettlebells de alças pintadas ou de alças muito lisas. É claro, uma alça muito áspera cortará suas mãos e ficará desconfortável. Embora a fabricação e distribuição dos kettlebells esteja melhorando a cada ano, graças a explosão de popularidade, existem ainda muitos kettlebells de baixa qualidade. Se você tiver um muito áspero, poderá precisar de lixa de metal. Algumas pessoas utilizam, inclusive, uma lixadeira elétrica para alisar as zonas ásperas na alça, mas se você usar uma lixadeira elétrica cuide para não exagerar.

Você também precisará de uma lixa manual. Essa lixa é utilizada para fazer os acabamentos e deixar as

alças exatamente como você gosta de senti-las. Se são muito ásperas, você pode alisá-las. Se são muito lisas, você pode deixá-las um pouco ásperas, de modo que encontre uma pegada melhor. Se uma alça não pega pó de giz, lixá-la manualmente o fará aderir melhor. Em resumo, como um levantador de kettlebell, o seu é como um bastão ou uma luva de um jogador de beisebol – ele precisa se adaptar perfeitamente a seu corpo e a suas mãos. Para desempenhar o seu melhor, você tem que sentir o seu melhor e a ferramenta tem que “flutuar” em suas mãos. Esse ritmo é um componente importante do treinamento com kettlebell. A Figura 2.9 mostra alguns exemplos de superfícies de kettlebell.

Diâmetro e forma

O kettlebell tem um desenho incomum. Alguns dos principais exercícios não podem ser feitos com outros implementos de treinamento de peso, ou no mínimo, não do mesmo jeito. Por exemplo, existem muitas distinções importantes entre o arremesso com uma barra padrão ou um haltere e o arremesso com kettlebell (que nos próximos capítulos aprenderemos mais). Isso deve-se a forma do kettlebell e



Figura 2.9 Superfícies de kettlebell: (a) uma alça muito lisa, (b) uma alça muito áspera e (c) uma alça bem preparada, sendo lisa mas com um pouco de aspereza.

a distância entre a alça e o peso. O centro de massa da bola se estende bem além da mão, enquanto com um haltere, o peso está na mão. O espaçamento entre o centro de carga e alça do kettlebell permite movimentos balísticos e que soltam e seguram o kettlebell. O desenho também permite que o kettlebell assente contra o braço ou contra o corpo em quase todos os exercícios. Isso dá maior potência às cargas, com mais partes do corpo em contato com o kettlebell. A posição da alça permite que a pegada, o punho, o braço, o ombro, a perna e os músculos da parte central do corpo trabalhem tudo em uma linha. Como você encaixa sua mão adequadamente na alça, não há restrição ou dobra do punho ao segurá-la. A mão e o antebraço podem estar em alinhamento neutro. Isso dá ao seu braço maior resistência do que segurar um haltere, no qual a mão e o punho são torcidos para trás, colocando grande tensão nos músculos do antebraço. Se o seu antebraço e a pegada cansarem mais cedo, você não conseguirá segurá-lo. Se você não consegue segurá-lo, você não consegue balançá-lo!

Durabilidade

Os kettlebells podem durar a vida toda. As versões em aço são as mais fortes e duram mais. Praticamente são indestrutíveis. Usá-los em ambientes externos e em climas úmidos deixará ferrugem em suas alças, de modo que você necessitará ter algumas lixas à mão para tira-la. Alguns kettlebells de aço vêm com acabamento antiferrugem; entretanto, levantadores de kettlebell de alto nível removem esse acabamento com removedor de tinta ou outros produtos. Para um bom treinamento, nada supera o toque e a sensação do aço puro nas mãos! Os kettlebells de ferro fundido são, geralmente, fortes e, embora não sejam tão fortes quanto o aço, duram quase eternamente se você não derrubá-los em uma superfície dura. Os de plástico e de vinil se desgastarão ao serem preenchidos e esvaziados, e se forem usados ou guardados em ambientes externos. Por fim, você precisará substituir os parafusos que juntam a alça às anilhas nos kettlebells ajustáveis tradicionais. As versões em plásticos disponíveis atualmente duram alguns anos, mas é claro que não são tão resistentes quanto

os de peça única de aço ou de ferro fundido. Se você deixar um kettlebell, por exemplo, cair com frequência, como acontece durante malabarismo com kettlebell, ou se você não cuida-lo, o acabamento estragará mais rápido, e os kettlebells terão arranhões e marcas, mas isso não afetará o desempenho, apenas a aparência.

Peso

Os kettlebells normalmente têm de 8 a 48 kg, mas podem variar desde o de 2 kg até quase 90 kg. Eles têm uma variedade de formas e tamanhos. Algumas pessoas, até mesmo, soldam dois kettlebells juntos para ter um mais pesado! A unidade de medida russa tradicional, o “*pood*”, refere-se a peso; um *pood* tem aproximadamente 16 kg. Na terminologia dos kettlebells, um com 16 kg é um kettlebell de 1 *pood*, com 32 kg é um kettlebell de 2 *pood*, e assim por diante.

Não há um guia infalível para determinar o kettlebell perfeito, mas você pode seguir essas considerações básicas: você é um iniciante ou um especialista com kettlebell? Já está em boa forma ou está começando o seu caminho para o bem-estar e força? É uma pessoa de ossos grandes e pesados ou é leve e magro? Esses e outros fatores influenciarão na escolha da carga. Com o tempo, levantadores de kettlebell de alto nível reunirão uma variedade de pesos, o que é importante para a adaptação e sobrecarga progressiva.

A maioria dos homens pode iniciar com um kettlebell de 16 kg. Para se beneficiar do treinamento de kettlebell duplo, sugiro um par de kettlebells de 16 kg. Se você tem 61 kg ou menos ou não tem experiência com treinamento de força, um kettlebell de 12 kg será um peso inicial mais adequado. Se você está inseguro, pode iniciar sempre com o mais leve e aumentar gradualmente até kettlebells mais pesados. Isso é uma boa dica para ter sucesso a longo prazo. As mulheres normalmente começam treinando com um kettlebell de 8 kg. Atletas ou mulheres muito fortes podem começar com um de 12 kg, mas, de novo, se você estiver inseguro, é mais aconselhável começar com pesos mais leves e aumentar para os mais pesados do que de outra maneira.

Acabamento

Em alguns casos, os kettlebells de ferro fundido são revestidos com uma cobertura de borracha ou tem uma base de borracha no fundo, de tal modo que não arranhe o chão se você colocá-lo sobre ele. Contudo, os kettlebells tendem a ser de manejo difícil ou quicar quando derrubados, o que é um aborrecimento, além de potencialmente perigoso, ainda mais se o kettlebell quicar em sua direção. Esses emborrachados somente serão vantajosos se você colocá-los em pisos de madeira dura.

Conforto

É importante escolher um kettlebell que seja uma boa combinação para seu tamanho corporal e nível de aptidão física. O peso do kettlebell tem que ser apropriado para o seu nível de força e condicionamento do momento. Como você ficou mais forte e mais em forma, você vai querer progredir para kettlebells mais pesados para enfatizar a força, e usar kettlebells mais leves para enfatizar o condicionamento cardiorrespiratório. Outra consideração é como você sente o kettlebell em sua mão. Por exemplo, para um homem de tamanho médio, uma alça espessa pode não fornecer pegada suficiente, mas para uma mulher com mãos pequenas, uma alça mais fina poderá ser mais apropriada, porque uma alça espessa seria difícil de segurar.

Preço

Os kettlebells de aço são de maior qualidade e mais caros. Já os de plástico e de vinil são os menos caros e de baixa qualidade; eles são um desperdício de dinheiro e certamente nem deveriam ser considerados kettlebells. Os ajustáveis são um pouco mais caros por peça, mas você não necessitará de tantas peças desde que você mude o peso quando necessário. Os de ferro fundido são uma boa combinação de qualidade e preço – são mais baratos do que os de aço e levemente menos duráveis. Sugiro investir somente no kettlebell de aço ou no de ferro fundido. Por exemplo, um bom kettlebell de ferro fundido de 16 kg deve custar de 60 a 100 dólares,

TENHA CUIDADO COM KETTLEBELLS DE VINIL OU PLÁSTICO

Os kettlebells de vinil e de plástico podem ser encontrados em muitas lojas de artigos esportivos. Normalmente, são as versões mais econômicas, mas na verdade, são kettlebells somente no nome. Eles não desempenham a função como um kettlebell, e a forma e o desenho não permitem uma mecânica adequada para o treinamento. Em muitos casos, o espaço entre a alça e a bola é tão apertado que uma pessoa não consegue encaixar sua mão em volta da alça. Esses kettlebells têm um tampão na parte de cima ou do lado que pode ser removido para que água ou areia seja adicionada para dar maior resistência. As únicas vantagens residem no fato de que eles são muito baratos e se você derrubá-los, não haverá estragos no chão nem machucará você. Esse tipo de kettlebell pode ser uma iniciação agradável para crianças enquanto aprendem os princípios básicos da prática segura, mas exceto por isso, é o tipo menos eficaz e não é recomendado.

dependendo do fabricante e da qualidade enquanto um de aço normalmente custará de 5 a 10 dólares a mais.

O DIFERENCIAL KETTLEBELL

Atletas experientes com peso que são veteranos em academias, mas não são familiarizados com kettlebells, geralmente afirmam que você pode usar um haltere ou qualquer outro peso no lugar deles para fazer os exercícios comuns de kettlebell, como o *swing*, a pressão vertical ou o arranque. Entretanto, esta é uma suposição equivocada – existem algumas diferenças significativas entre os kettlebells e qualquer outra forma de carga, por causa da natureza do desenho do kettlebell.

Como os kettlebells diferem dos halteres

Alguns dos principais exercícios com kettlebell nesse livro não podem ser feitos com outros implementos

de peso. Por exemplo, como mencionado anteriormente, um arremesso com uma barra ou um haltere é diferente do arremesso com kettlebell de muitas maneiras devido à forma da ferramenta e da distância entre a alça e o peso. Como referido antes, o centro de massa da bola se estende bem além da mão, enquanto com o haltere, o peso está na mão, e não na frente. O espaçamento entre o centro da carga e a alça do kettlebell permite movimentos balísticos e que largam e seguram o kettlebell. O desenho também permite assentar o kettlebell contra o braço ou corpo em quase todos os exercícios. Isso dá maior alavanca às cargas, com mais partes do corpo em contato com o kettlebell. A posição da alça permite a pegada, ao punho, ao braço, ao ombro, as pernas e aos músculos da parte central do corpo fortalecer tudo em uma linha. Como você consegue inserir sua mão firmemente na alça, não existe restrição ou dobra do punho quando você segura o kettlebell, e a mão e o antebraço podem estar em alinhamento neutro. Isso dá ao seu braço uma maior resistência quando comparado a segurar um haltere, onde a mão e o punho estão dobrados para trás, colocando grande tensão nos músculos do antebraço. Lembre-se, o antebraço e a pegada se esgotarem, você não vai conseguir segurar o kettlebell, e não vai conseguir balançá-lo!

Quando começar progressivamente a aumentar as repetições, em particular com levantamentos balísticos ou rápidos, a habilidade de manter punho, mão, antebraço e dedos neutros e relaxados abre a possibilidade de ser apto a trabalhar até a exaustão sistêmica. Isso é uma distinção importante entre fazer qualquer levantamento com um haltere *versus* um levantamento com um kettlebell. Se você observar movimentos como o *swing*, o arranque, o arremesso em dois tempos, a pressão vertical, o desenvolvimento em pé ou o agachamento, você perceberá uma grande diferença no alinhamento da mão e na pegada quando segurar um haltere e quando segurar um kettlebell. Para qualquer desses exercícios, uma pessoa com o mesmo treinamento de técnica será capaz de fazer mais repetições com um kettlebell do que com a mesma carga em um haltere.

O haltere precisa de uma pegada forte. Não importa se você é forte ou bem condicionado, chegará um ponto em que seu antebraço, punho e mão irão fadigar e você não será mais capaz de segurá-lo. Fa-

zendo o mesmo exercício com um kettlebell de carga igual, você pode encaixar sua mão firmemente na alça, e o centro do peso está mais embaixo em seu antebraço (em vez de na mão como em um exercício com um haltere), significando, assim, que a carga está mais próxima ao seu centro de massa. Essa relação mais próxima entre o seu centro de massa e o do kettlebell dá a você maior controle. Com bastante prática você pode manter sua mão relaxada e neutra assim e, o seu braço não fadigar tão rapidamente, permitindo a você trabalhar em toda a extensão da sua capacidade cardiorrespiratória e resistência muscular. Em outras palavras, a pegada não vai se esgotar primeiro e você pode trabalhar por mais tempo. Esse conceito aparentemente simples faz uma diferença enorme em números de calorias que você pode queimar em um único treino. A forma e o desenho são, portanto, uma parte importante da diferença do kettlebell.

Como os kettlebells diferem das barras

A melhor maneira de descrever a diferença entre um kettlebell e uma barra é notar que você não pode balançar uma barra entre suas pernas. Pense nisso. Apenas pense nisso – não experimente. Se você tentar, muito provavelmente vai jogar a barra em suas canelas ao tentar balançá-la entre as pernas. Em outras palavras, você não pode balançar uma barra entre as pernas. Mas, pode balançar um kettlebell entre as pernas!

Esta é uma das qualidades mais importantes de um kettlebell, tornando-o único no estilo e na função. Como é possível balançar um kettlebell entre suas pernas, você ativará a cadeia posterior que é fundamental nos eventos atléticos. Essa cadeia é constituída por músculos, articulações e fâscias muito importantes (cadeia) da parte de trás do seu corpo (posterior). Em termos simples, as principais áreas da cadeia posterior são seus músculos inferiores das costas, glúteos, isquiotibiais e panturrilhas. Atualmente, muita atenção é dada ao desenvolvimento da cadeia posterior em programas de condicionamento atlético, e essa tendência também influenciou programas modernos de aptidão física.

Os exercícios de kettlebell, especialmente aqueles que usam o movimento de *swing* do pêndulo,

como o *swing*, *clean*, e *snatch* e todas suas variações, trabalham a cadeia posterior. Quando você balança o kettlebell para trás entre suas pernas, coloca uma carga rápida (balística) e pesada sobre esses músculos fortes. O movimento de balanço comporta-se como um pêndulo, o que mostra que se baseia na inércia e no impulso. Toda vez que você carregar a cadeia posterior (o balanço feito para trás), ele alonga os músculos da parte posterior do corpo. Os músculos, as articulações e o tecido se comportam como uma mola quando sob uma carga. Quando você carrega um mecanismo de mola, naturalmente ele está pronto para descarregar, e é essa fase de descarga (quando o kettlebell está balançando na frente de você) onde a velocidade e a potência são expressas. Assim, o simples ato do mais básico levantamento de kettlebell, o *swing*, trabalha todo um novo grupo imenso de músculos que você pode nunca ter sentido antes. Ao balançar um kettlebell pela primeira vez, a maioria das pessoas comenta sobre como eles podem senti-lo nas nádegas e nas pernas. Pode não haver nenhum outro exercício simples que levante e tonifique a parte final de trás mais do que um *swing* (e um arranque) com kettlebell.

Até agora tenho falado apenas das vantagens exclusivas do kettlebell quando comparado com barra e haltere. Os kettlebells são mais apropriados ao desenvolvimento de resistência de força, não força máxima. Isso acontece porque o kettlebell é um peso fixo. Uma vez que você consiga levantar um determinado peso de uma só vez, a fim de progredir, encontrará uma carga mais pesada ou levantará a mesma carga mais vezes. Se o peso é fixo, a única maneira de manter-se progredindo é aumentar o volume por meio do aumento de repetições. Assim, mesmo com kettlebells pesados, o objetivo é quase sempre fazer mais repetições, que é quando você se torna mais apto. Se o seu objetivo é ter força absoluta ou mais além de um certo ponto, uma barra se torna mais adequada para a sua tarefa. Se você é um atleta de nível, em algum momento você vai querer usar uma barra para movimentos dos músculos da parte central do corpo. Uma vantagem da barra é que você pode carregá-la com muito peso. Quando você se adapta a uma determinada carga, você pode adicionar mais peso à barra e tentar ficar mais forte. É evidente que as barras e os halteres são também ótimos; eles são apenas diferen-

tes dos kettlebells. Um programa bem elaborado pode incorporar barras, halteres e kettlebells ao longo do treinamento, bem como outras ferramentas.

AMBIENTES PARA O LEVANTAMENTO DE KETTLEBELL

Uma vez que você decidiu começar a treinar com kettlebells e comprou um ou mais para treinar, a próxima coisa a escolher é onde você vai fazer o seu treinamento. Um benefício popular dos kettlebells é a sua portabilidade. Treinos ao ar livre é uma ótima experiência em academias e ou ainda em sessões individuais de treinamento. Cada pessoa pode utilizar um kettlebell ou pegar um em cada mão (os verdadeiros maníacos por treinamento podem até mesmo pegar dois em cada mão!) e levá-lo para o quintal, para o estacionamento, para um parque ou para o campo. Se tem uma alça; você pode carregá-lo. Em resumo, um kettlebell é uma ginástica manual que faz o exercício, em um ambiente confortável, muito mais fácil em comparação com equipamentos volumosos.

Claro, você pode preferir treinar em uma academia tradicional. Academias de musculação, de *CrossFit*, de halterofilismo, de treinamento funcional, de treinamento de força atlética, esportivas e comerciais, todas fazem boas locações para o treinamento de kettlebell. Tudo o que precisa é o equipamento certo, o *know-how* e a vontade, e você pode treinar em qualquer lugar.

Treino em casa

Muitos profissionais ou chefes de família ocupados preferem o luxo e a conveniência de treinar com kettlebell em casa. Você pode treinar em uma sala destinada para exercícios, em sua garagem, ou sobre o carpete, a madeira ou o cimento. Você só precisa de um espaço que tenha cerca de 3 por 3 metros, e você pode exercitar todo o seu corpo com kettlebell no conforto da sua própria casa. O espaço deve ser bem ventilado e com luz suficiente para ver claramente, e não deve haver nenhum obstáculo no espaço de treinamento que se possa tropeçar ou, de outra maneira, não represente perigo à segurança. O bom senso deve

sempre prevalecer ao selecionar um local apropriado para o treinamento. Você deve manter o seu animal de estimação, seus filhos ou objetos de valor fora do espaço de treinamento.

Treinamento no trabalho

Algumas pessoas mais dedicadas levam um kettlebell para o trabalho e o mantêm sob sua mesa ou no armário ou na sala de intervalo. Se você é um profissional ocupado com uma vida corrida, provavelmente não tem tempo de ir e vir de uma academia. Se você estiver trabalhando por muitas horas, pode valorizar os benefícios dos pequenos intervalos com um kettlebell para se exercitar, tonificar seus músculos e queimar algumas calorias. Você pode manter uma intensidade moderada, para não suar a roupa de trabalho, ou se tiver a facilidade, pode fazer um intenso treino de 20 a 30 minutos em seu horário de almoço e ainda ter tempo para uma ducha e comer algo antes de voltar à rotina. Onde há boa vontade, há um caminho, e com a portabilidade dos kettlebells, não há desculpas ou limitações para aqueles que querem treinar.

Treinamento com um treinador particular

Enquanto algumas pessoas são altamente motivadas para iniciar sozinhas, outros preferem a orientação, a supervisão e o conhecimento de um instrutor certificado de kettlebell. Se você optar por trabalhar com um profissional da educação física, procure um que tenha uma formação especializada ou um certificado em kettlebells. Várias organizações nacionais e internacionais de kettlebell fornecem certificações profissionais. Procure um treinador de kettlebell certificado pela IKFF (*CKT-Certified Kettlebell Trainer*, em inglês) no site www.ikff.com. A IKFF mantém um elevado padrão para certificação, assegurando padrões de prática; no entanto, é possível que você não tenha acesso a um treinador certificado pela IKFF e precise procurar em outro lugar. Aqui estão algumas orientações úteis para ajudá-lo na escolha de um bom treinador de kettlebell.

Experiência técnica

Como os kettlebells têm especificidade técnica, somente um treinador que passou um tempo praticando os exercícios básicos pode compreender as diferenças entre a forma boa e a ruim. A demonstração da forma boa é o primeiro passo para ensinar a trabalhar com kettlebells.

Comunicação clara

Existem diferenças individuais na forma como cada pessoa aprende. Alguns aprendem por meio de instruções visuais, outros de instruções táteis (o toque), e ainda há outros que aprendem por meio de instruções verbais. A experiência do treinador é tão útil quanto a sua capacidade de levar você, o aluno, a entender e reproduzir a lição.

Preferência pessoal

Algumas pessoas podem preferir um professor bem educado e outros podem responder melhor a um professor sargento. A personalidade que o treinador leva para as suas aulas é uma preferência pessoal. Não importa se você tem um treinador de voz alta e estilo chefe, ou se ele é educado e de fala mansa, o que é importante é que ele esteja realmente interessado não somente no seu progresso, mas em primeiro lugar e mais importante, na sua saúde e bem-estar.

Atmosfera

Se você prefere uma academia espartana ou uma luxuosa, um ambiente tipo *country club*, ambientes fechados ou ao ar livre, o ambiente do treinamento deve ser propício à aprendizagem e não à distração. Cada um é diferente, alguns preferem uma atmosfera tipo masmorra e outros dão maior importância na limpeza do equipamento e espaço para treinamento. Alguns gostam de ter música enquanto treinam e outros valorizam o silêncio. Alguns praticantes são expressivos ao treinar, grunhindo e gritando às vezes durante os levantamentos, e outros não mostram nenhuma emoção – são frios, calmos e controlados. O importante é criar um ambiente que melhor permita a você se concentrar e focar o treinamento.

Custo

Pode haver uma grande variação no preço que um instrutor de kettlebell cobra, dependendo da cidade ou região, experiência do treinador, e nos custos gerais envolvidos (p. ex., na academia da moda, garagem, ao ar livre, ACM). Você pode pagar, em qualquer lugar, a partir de 25 dólares para um treinador comum até mais de 100 dólares a hora para um treinador experiente ou reconhecido em Nova York ou Los Angeles. Se você não tem um orçamento para seu treinamento pessoal, procure instrutores qualificados que ofereçam grupos ou aulas semiprivativas, onde o custo é compartilhado entre os vários participantes.

Treinamento com um parceiro

Se você tem um bom amigo ou alguém que você gosta de se exercitar, o treinamento com kettlebell é uma ótima maneira para desafiar e incentivar um ao outro para dar aquele esforço extra. Se você não treina com um parceiro, pense em fazê-lo. Pode ser apenas a faísca que você precisa para ficar focado e comprometido. Se você tende a faltar aos treinos, uma vez que você tenha um horário com outra pessoa, é menos provável que você falte. Qualquer que seja o seu escolhido, certifique-se que seja alguém solidário e atencioso. O levantamento de kettlebell é divertido, mas também é um negócio sério e você pode se machucar se não prestar muita atenção à forma, à carga e ao ambiente.

Treinando sozinho

Você pode preferir o foco interior e a tranquilidade de treinar sozinho. Muitos levantadores talentosos de kettlebell realizam a maior parte de seu treinamento sozinho em casa, na academia, ou ao ar livre. O importante é ter um espaço de treinamento claro que seja tão livre de distrações quanto possível. Tente desligar o celular e o *tablet* e concentre-se no trabalho de sua aula de kettlebell. Você terá um treino mais produtivo como resultado.

VESTIMENTA PARA LEVANTAMENTO DE KETTLEBELL

Devo mencionar o que vestir durante o treinamento com kettlebell. As roupas que você se exercita devem permitir um movimento livre e irrestrito, e não devem, de maneira alguma, interferir em seu treinamento. Não há roupas específicas que devam ser usadas, e você vai ver pessoas levantando os kettlebells tanto com roupas soltas como apertadas. Existem, entretanto, alguns pontos para se ter em mente, a fim de otimizar suas sessões de treinamento com kettlebell.

Luas

Utilizar luvas é mais comum entre os levantadores menos experientes. Você raramente verá um levantador experiente ou avançado usando luvas, porque as luvas reduzem a sensação de sua mão no kettlebell. As luvas podem enrugam e ficar presas na alça giratória, e certas luvas também adicionam espessura à mão, deixando mais difícil inseri-la adequadamente na alça. Isso pode afetar adversamente o mecanismo dos levantamentos, especialmente durante as séries de alta repetição.

No entanto, pelo menos nos primeiros dias de seu treinamento, enquanto você ainda está tentando dominar os movimentos, pode queixar-se da pegada e do que ela causará em suas mãos. A melhor solução é aprender a boa técnica! Se você tem boa técnica, você será capaz de mover sua mão para trás e para a frente entre a alça e a bola sem prender ou rasgar a pele. Você vai aprender a atirar e pegar o kettlebell movendo dos dedos à base da palma da mão, evitando o giro da alça na palma da mão, e as consequentes bolhas e cortes. Mas vai levar algum tempo até que sua técnica torne-se suave, de modo que nos estágios iniciais você poderá querer usar luvas. Meu conselho é iniciar sem luvas e quando suas mãos começarem a ficar doloridas, vista as luvas para terminar o treino sem cortes. Com mais treinamento, você vai usar cada vez menos as luvas.

Os levantadores avançados de kettlebell de competição executam exercícios, como o arranque, com

a mão enluvada, mas neste caso, as luvas são de operário usadas para fazer a pegada mais difícil e fazer o kettlebell mais difícil de ser segurado.

Calçados

Há uma variedade de calçados que você pode usar durante o treinamento. Os levantadores de alto nível e os atletas de competição vestem calçados de levantamento de peso olímpico. Esses são sapatos de couro com um salto duro, alto e de madeira, geralmente com uma fina tira de borracha na parte inferior. Os saltos elevam os quadris do levantador alguns centímetros, fazendo posições como o arremesso e o bloqueio alto (p. ex., o segundo tempo do arremesso) mais estáveis. Eles também proporcionam estabilidade ao tornozelo e ao calcanhar, tornando mais fácil para transferir potência a partir do chão.

Muitos levantadores de kettlebell que treinam para condicionamento físico usam calçados esportivos da marca *Vibram Fivefinger*, por causa da sensação do pé descalço. Eles são uma ótima alternativa ao tradicional tênis. Algumas pessoas também gostam de treinar completamente descalços, e isso também é bom. Só tome cuidado com seus pés se você deixar cair o kettlebell. Pés rápidos são pés felizes! Outra opção é um tênis de sola plana como o *Converse All Stars*.

O que eu alerto é o uso de tênis excessivamente acolchoados, como os tênis de corrida. Os tênis de corrida tendem a ter muito amortecimento e são muito macios, o que torna mais difícil “empurrar” o chão. Os tênis duros e lisos são uma escolha mais aconselhável para o levantamento de kettlebell. Se você está treinando em uma academia ou combinando corrida com seus exercícios de kettlebell, você pode levar um segundo par de tênis para executar o levantamento.

Bandas ou munhequeiras

Bandas ou munhequeiras são opcionais, mas você pode querer usar algumas, pelo menos, nos estágios iniciais de treinamento com kettlebell. As bandas não devem ser demasiado espessas, porque as grossas impedirão a capacidade de inserir completamente a sua

mão na alça. Uma banda elástica enrolada em torno de cada punho funciona bem. Há também munhequeiras finas de lona, que podem ser fechadas com tiras de *Velcro*.

As munhequeiras oferecem algum amortecimento enquanto você está aprendendo a virar o kettlebell sobre sua mão, ou mais corretamente, virar sua mão na alça. Há uma curva de aprendizagem, de modo que no início da prática, você pode bater um pouco o punho e antebraço de vez em quando. Com mais prática, você aprenderá a deslizar sua mão sem esforço por meio da alça, eliminando as batidas quase que inteiramente. Ainda assim, as munhequeiras ou bandas irão amortecer o impacto apenas o suficiente para evitar desconforto. Se os seus antebraços suarem muito, as munhequeiras ou bandas também ajudarão a manter o kettlebell em alinhamento adequado com seu braço e a mão, reduzindo a quantidade de suor pingando suas mãos e, por conseguinte, no próprio kettlebell. Novamente, se você for usar munhequeiras ou bandas, não use as grossas. Se elas forem muito espessas, vão impedi-lo de inserir a mão firme o suficiente na alça, porque a tira ficará presa quando você colocar sua mão.

Cintos de peso

Os cintos de peso são usados por levantadores de kettlebell de alto nível. Eles são semelhantes aos cintos de levantamento de peso básico, mas não são tão espessos. Os que são utilizados por levantadores de kettlebell são finos e não são usados firmemente sobre o abdome; em vez disso, o cinto é usado baixo na parte superior da pélvis, de modo que você possa levemente colocar seus cotovelos entre a parte superior do cinto e sua barriga. Isso permite a você relaxar seus ombros, descansando os cotovelos sobre o seu íliaco (Figura 2.10). Esse é um método usado especificamente para o segundo tempo do arremesso e para o arremesso em dois tempos*, em que um atleta levanta dois kettlebells sobre a cabeça tantas ve-

* O arremesso é um movimento em dois tempos: o primeiro tempo é conhecido por *clean* e consiste em levantar o peso do chão até o peito. O segundo tempo é o *jerk*, e o movimento vai do peito até a completa extensão dos braços acima da cabeça. Os movimentos podem ser feitos isoladamente ou com os dois movimentos na sequência, o *clean* e o *jerk*.

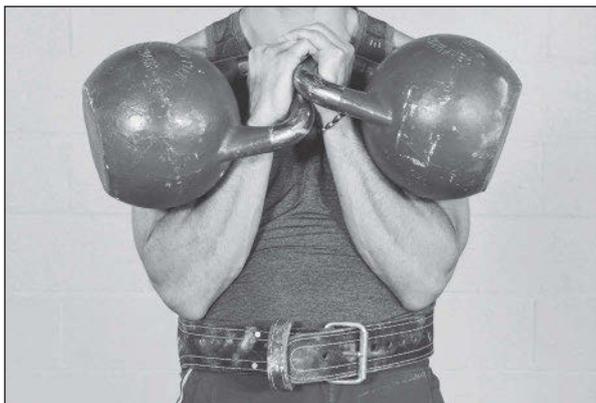


Figura 2.10 O cinto de levantamento é usado solto nos quadris abaixo da cintura, de modo que o levantador possa colocar os cotovelos entre o corpo e a parte interior do cinto.

zes quanto possível em 10 minutos. O cinto ajuda o atleta a relaxar e a regenerar-se quando os kettlebells estão no peito para que possa fazer um maior volume de trabalho. É uma habilidade e um conceito de nível mais alto. Para o treinamento de aptidão geral, um cinto de peso não é necessário.

A roupa adequada

Quanto à roupa específica a usar, a principal coisa a evitar são as camisetas que são muito lisas, incluindo as que são feitas de fibras sintéticas ou que têm grandes logotipos. Se a camiseta é feita de um material liso ou tem um logotipo escorregadio, quando você começar a suar, torna-se difícil manter seus braços e antebraços contra o seu tronco, porque a camiseta lisa fará seus braços deslizar para os lados. Quando você estiver cansado e tiver os kettlebells em suas mãos, as camisetas lisas dificultarão mais o seu trabalho, e se você não conseguir manter os seus braços contra o seu corpo em certos levantamentos, você terá desvantagem mecânica e de desempenho. Isso não é tão importante para o *swing* e arranque, porque o kettlebell e o braço não ficam contra o corpo por um longo tempo. Mas para outros levantamentos, como o arremesso, o agachamento, a pressão vertical ou o segundo tempo do arremesso, será necessário manter seus braços contra o seu corpo. Portanto, use uma simples camiseta de algodão, que ficará grudada

no seu corpo e nos braços quando você estiver cansado e suado.

As calças podem ser qualquer uma, desde que confortáveis, curtas ou longas. Entretanto, elas não devem ser muito largas. Os calções ou calças devem ser bem justos na virilha, pois quando você balançar o kettlebell de volta entre suas pernas, como durante a descida do arranque, o polegar, os dedos, ou o kettlebell podem ficar presos no fundilho e interferir em sua mecânica de levantamento. Calções bem justos ou mesmo apertados ou bermudas de ciclistas são ótimos para levantamento de kettlebell.

EQUIPAMENTO ADICIONAL E CONSIDERAÇÕES

Depois de ter escolhido os seus kettlebells e o ambiente de treinamento, você precisará de outros pequenos itens para completar o seu equipamento de treinamento. Esses itens farão o seu programa mais organizado e eficiente. Não há nada pior do que começar um treino e, então, perceber que você não pode terminá-lo porque está faltando alguma ferramenta pequena, mas importante. Aqui estão os membros do elenco de apoio que farão com que a estrela do show, os kettlebells, brilhem mais forte.

Cronômetro

Programas e métodos de treinamento com kettlebells giram em torno de usar repetições e tempo, ou uma combinação de ambos, como fator determinante. Repetição, tempo, carga e velocidade ou taxa de movimento são fatores que são frequentemente manipulados para alterar o processo e o efeito de treinamento.

Por exemplo, o seu programa pode se concentrar em repetições, como fazer com um kettlebell de 16 kg uma pressão vertical com um braço, 3 séries de 10 repetições para cada braço. Ou, fazer uma pressão vertical de 16 kg para 2 minutos por braço. O programa pode pedir para você fazer no seu próprio ritmo ou seguir um ritmo específico, como 12 repetições por minuto para 2 minutos com cada mão ou 15 repetições por minuto por 3 minutos com cada mão. Se você estiver usando um método com base no tempo, precisará de um relógio com ponteiro de segundos, no qual se possa confe-

rir, ou algum tipo de cronômetro que emita um sinal sonoro. Um cronômetro popular entre os levantadores de kettlebell é o *Gymboss*, que permite que você defina intervalos e emite um sinal sonoro após a conclusão de cada intervalo pré-programado. Essa ferramenta é muito útil para programas de formação baseados no tempo.

Colchonete para alongamento

O alongamento após o treino de kettlebell é parte de um programa completo e bem ajustado. O treinamento coloca o corpo sob carga, então, naturalmente alguma compressão ocorre nas articulações do corpo. Alongar-se durante alguns minutos após o treino é

importante para alongar o corpo e ajudar a descomprimir após o treinamento de força vigoroso. Se você não tem uma área acolchoada para se alongar, pode ter um colchonete para alongamento.

Giz

O giz é uma parte importante do arsenal de um levantador de kettlebell. Se você tende a suar muito, os kettlebells o farão suar mais. Quando as mãos e a alça ficarem suadas ficará difícil de segurar o kettlebell. Se você não conseguir segurá-lo, irá soltá-lo ou colocá-lo no chão, e isso efetivamente termina com a sua sessão de treinamento. Para progredir no treinamen-

DICAS SEGURAS PARA O USO DO KETTLEBELL

Esteja consciente do ambiente de treinamento, bem como do equipamento que você está usando. Aqui estão algumas diretrizes gerais de segurança:

- Tenha um espaço claro, sem obstáculos no chão para tropeçar, incluindo pessoas, animais, móveis e outros objetos.
- Certifique-se que o teto é alto o suficiente para que você não bata com a mão ou com o kettlebell. Mantenha-se afastado de paredes e espelhos ou qualquer outra coisa que possa ser quebrada caso você perca o controle dos kettlebells ou tenha necessidade de soltar após uma repetição ruim para o lado.
- Nunca tente salvar uma repetição ruim. Se você começar a perder o controle do kettlebell durante um levantamento, saia do caminho rapidamente e empurre o kettlebell para longe de você, quando se afastar. Uma boa ideia é fazer o seu treinamento em uma área onde se um kettlebell cair, não vai danificar o local (p. ex., piso de borracha ou uma área externa livre). Tenha em mente que pés rápidos são pés felizes; se você deixar cair um kettlebell, tire os pés do caminho.
- O giz é excelente para prevenir o deslizamento. Ao fazer movimentos de alta repetição, como o *swing*, o arremesso ou o arranque, o giz é útil para permitir que você treine mais tempo sem deixar cair o kettlebell ou deixá-lo escorregar da mão.
- Elimine as distrações e não assista TV, não leia jornal ou texto ou fale ao telefone. Dedique o seu tempo de treinamento do kettlebell para a prática e tente esquecer outras atividades até o treino estar terminado. O treinamento com kettlebell exige alta concentração e qualquer distração não só torna o treino menos produtivo, mas também aumenta o risco de lesões.
- Tenha uma toalha disponível para remover o excesso de suor.
- Se estiver em um ambiente externo, não olhe diretamente para o sol durante levantamentos acima da cabeça.
- Tenha um pouco de água disponível e hidrate-se.
- Se o kettlebell bater em seus punhos ou provocar dor no início, você pode usar bandas ou munhequeiras para dar algum amortecimento. Com o tempo, sua técnica melhorará e você não vai mais ferir seus antebraços ou punhos.
- Use calçados com solado duro ou, pelo menos, solas planas. Pés descalços também é uma boa opção. Os tênis de corrida não são bons para treinamento do kettlebell, porque eles são muito macios e não fornecem base suficiente para “empurrar” o chão quando levantar o kettlebell.
- Não use calções folgados. Você pode engancha o seu polegar neles no movimento para trás nos balanços, arremessos ou arranques. Vista calções ou calças bem justas.
- O exercício não está finalizado até que o kettlebell esteja no chão. Não coloque o kettlebell no chão de qualquer jeito de modo a forçar sua coluna lombar.

to com kettlebell, você deseja trabalhar por períodos cada vez mais longos de tempo ou, de outra maneira, fazer mais volume por unidade de tempo; assim, você precisa do giz para diminuir o fluxo de suor. O mais comum é o magnésio em pó, que pode ser encontrado em lojas de artigos de aventura que abastecem os montanhistas ou em qualquer lugar onde você possa encontrar equipamentos de ginástica. Você pode comprar o giz em blocos individuais, em bolsas ou a granel, pois é barato.

O lado ruim é que o giz suja e pode se entranhar em todo o lugar. Poucas academias comerciais permitem o uso de giz, porque ele deixa um rastro onde quer que seja usado. A limpeza e a higiene são uma preocupação e a realidade é que o giz é difícil de conter. Você pode colocar o pó de giz em bacias e baldes para contê-lo, mas ficará no ar e em tudo o que você tocar. Encontre uma academia que deixe utilizar o giz para treinar ou, se possível, uma sala destinada ou um espaço na garagem onde você possa não misturar o giz com áreas de não treinamento.

O giz também resseca suas mãos mais rapidamente porque ele absorve a umidade. Se você está levantando kettlebells, mas ainda quer manter as mãos saudáveis e suaves, você terá que ter tempo para cuidar de suas mãos lixando-as, hidratando-as e, às vezes até, desbastando as calosidades aparentes. O levantamento de kettlebell não é bom para mãos que fizeram a manicure, mas, é claro, é ótimo para o resto do seu corpo.

Se o seu ambiente de treinamento não permite o uso de giz em pó, a opção preferível é usar giz líquido, que é mais fácil de fixar em suas mãos e nas alças do kettlebell. O giz líquido seca rápido e só fica na alça do kettlebell e nas suas mãos. Contanto que você não toque em outras coisas, você será capaz de finalizar o giz somente em suas mãos e nos kettlebells. Sem dúvida, é uma opção melhor do que não utilizar giz. Você pode encontrar giz líquido na *internet*.

Toalha

Mantenha uma pequena toalha à mão para secar o suor. Como o treinamento com kettlebell consiste em exercícios de alta intensidade, você vai suar muito. O suor pode afetar negativamente o seu desempenho, fazendo as suas mãos e o kettlebell ficarem escorregadios, e, como resultado, pode se tornar um perigo para a segurança. Ou seja, ao ver um kettlebell fora de controle, saindo da sua mão durante um arranque você entenderá a importância de manter o suor sob controle.

Água

Tenha um pouco de água disponível, especialmente nas sessões mais longas e intensas de treinamento com kettlebell. Você vai suar muito e precisa repor líquido. A desidratação pode reduzir significativamente o desempenho, particularmente durante o final de uma sessão de treinamento muito difícil e longa. É também perigoso à saúde e pode causar fraqueza, náuseas, tonturas, câimbras e vertigens.

Lixa

Como mencionado anteriormente, uma lixa fina de areia (apropriado para o aço) devem ser mantida à mão para periodicamente alisar as partes ásperas e remover o giz velho e endurecido da alça. Em lugar da lixa você também pode usar uma esponja de aço.

Agora você tem todas as opções para equipamento e ambientes de treinamento listadas claramente. Você tem o equipamento e espaço de treinamento, e está pronto para começar. No próximo capítulo vamos dar uma olhada nos princípios fundamentais do exercício para que você possa entender mais sobre a ciência por trás do treinamento com kettlebell.

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.