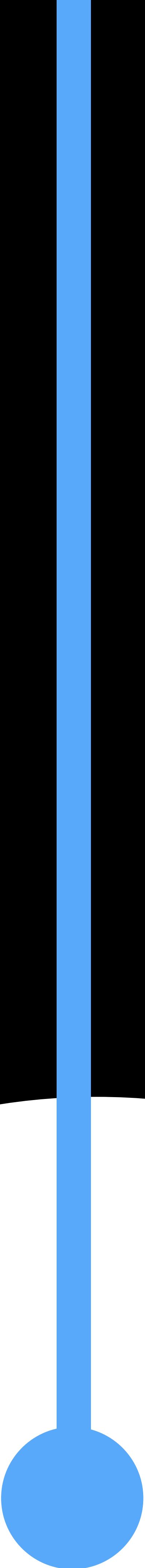


e-book gratuito

Con este e-book gratuito
**vas poder dar tus
primeros pasos hacia
el movimiento con
steelmace**

Fede Vita Carino



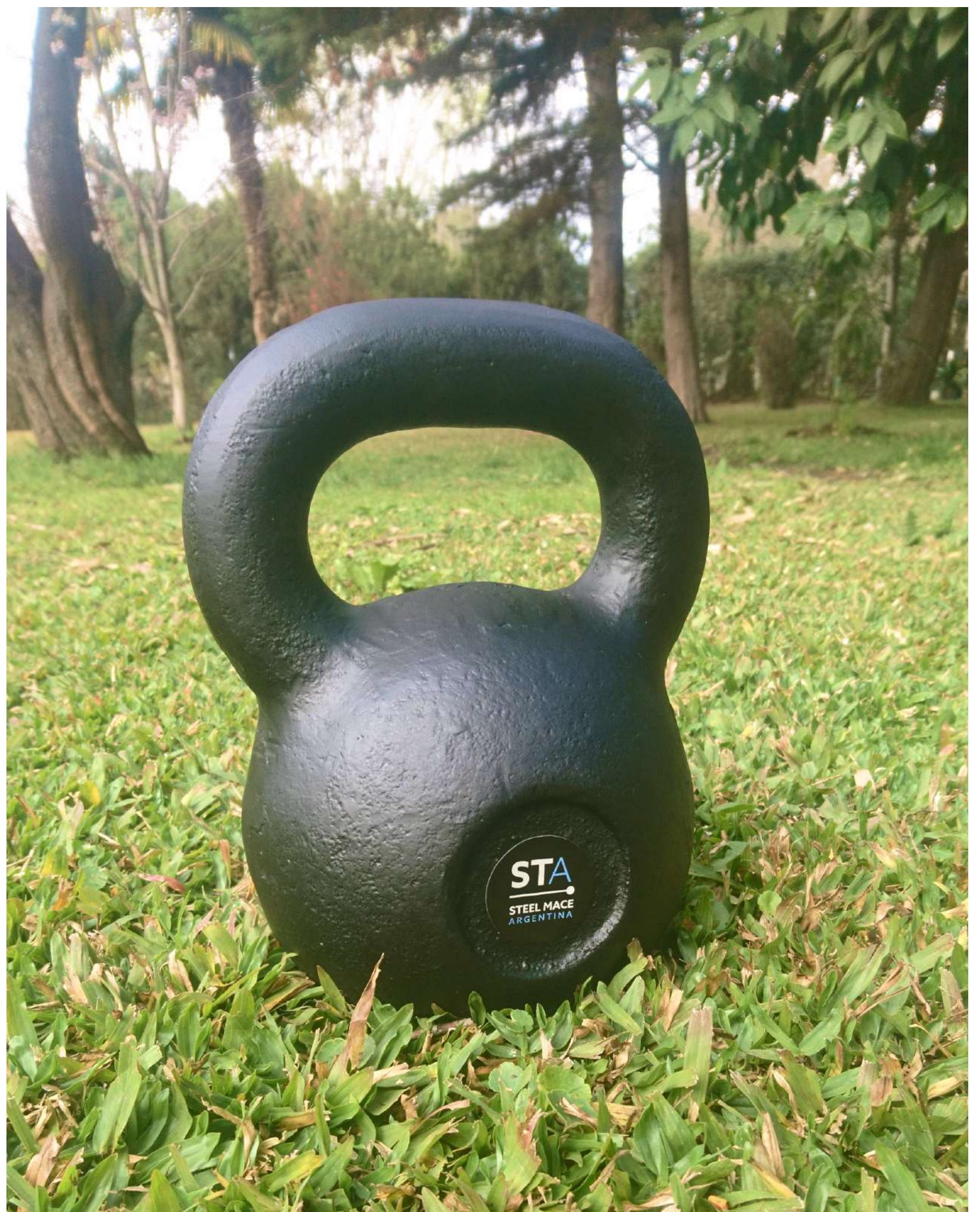


Contenidos

- 01. Inicios
- 02. Historia
- 03. ¿Por qué usar mecebell?
- 04. Guía de herramienta
- 05. Estilos
- 06. Movimientos
- 07. Ejemplo de entrenamiento

INICIOS

Me acerqué a las mazas en principio gracias a las kettlebells.



Luego de unos de algunos años de entrenando crossfit me aboque al levantamiento olimpico diciplina que practique durante 3 años y que mas tarde estudie para certificarme como entrenador.

En los últimos meses surgieron las ganas de entrenar nuevamente con kettlebells, pero buscando información por fuera de lo que ya conocía (como Clean and Jerk , Snatch granjero y TGU), por lo que también empecé a capacitarme(KBLA) con Jero Milo, y me topé con otras dos herramientas de la misma familia: **clubbells y macebells**.



Fue por ese entonces (2017/18) mi primer macebell 2kg. Esta maza "liviana" era realmente desafiante, debido a que la ejecución de los movimientos eran mucho más complejos que los elementos que utilizaba anteriormente. Esto despertó algo en mí y comencé a capacitarme en metodologías de entrenamiento relacionadas con el mundo **no convencional, ESC**, GroundWork y metodologías internacionales.

¿Cómo hacer una maza casera?

Podés hacer click [acá](#) para acceder a la explicación, en donde detallo el paso a paso de cómo hacer una maza casera.



Mi intención siempre fue ejecutar los movimientos tradicionales como swing 360° y 300° pero desafortunadamente, no salían. En ese entonces estaba muy entusiasmado con las barras, participando de algunas competencias de weightlifting en cat 76 kg, pero no podía con una maza de 2kg, lo cuál generó mucha más curiosidad por el elemento.

En aquel entonces mi hombro y muñeca sufrían de una molestia normalizada que por momentos no se soportaba y que tapaba con el uso de vendaje en cada sesión de levantamiento y que principalmente notaba en cada snatch

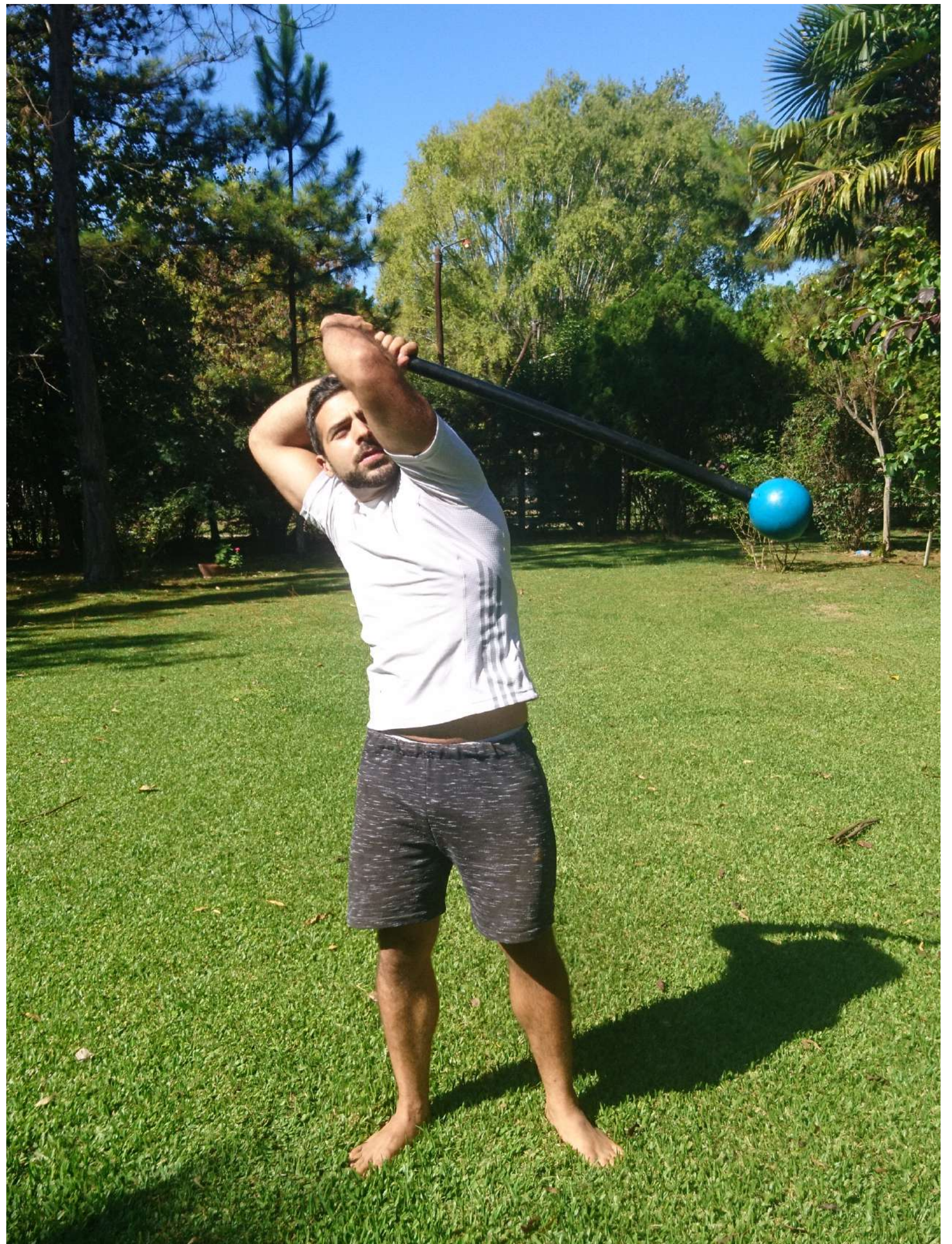
Gracias a mi formación como técnico para los próximos 3 meses había incorporado mi primer steel mace de 4kg: Un primer modelo de acero el cuál usaba los días que no entrenaba OLY. Después de este tiempo los dolores en el hombro y muñecas habían desaparecido.



¿Qué fue lo que pasó?

Este manual es una respuesta a esa pregunta, siendo una pequeña guía de sus beneficios, usos, historia y entrenamiento basado en mi experiencia personal.

No fue magia. Brindar otras direcciones al complejo grupo de las escápulas, un gesto tan natural como el de un lanzamiento, dió por resultado un fortalecimiento de la zona, además de liberar tensión ,mejorando el agarre como tantos otros puntos.



02.

Historia

Historia

Nos podemos remontar a distintas herramientas con características similares a las que el hombre usó en su día a día para realizar distintas tareas.

La primera referencia que se me viene a la mente, son las antiguas batallas cuerpo a cuerpo en donde predominaba un bastón largo con una esfera en su extremo, el cuál a menudo tenía púas afiladas. En simples palabras, un elemento devastador, que con un golpe puede abrumar cualquier tipo de armaduras.



La llamada "gada", una maza que se usaba principalmente para ayudar a acondicionar a los guerreros para su entrenamiento de combate, la cual incluía lucha, tiro con arco y lucha con espadas. En India ha sido utilizada como arma de guerra, pero también se emplea como herramienta de entrenamiento para la lucha en los gimnasios llamamos (Akhara). El uso de una maza se remonta a los días en que la aptitud física era un subproducto del entrenamiento para la guerra.



Este es un muy breve resumen de un desarrollo y/o evolución cultural muy extenso que se dió con el correr del tiempo, el cual modificó la herramienta, pasando por Dioses indios y luchadores muy importantes hasta llegar hoy en día a occidente.

03.

¿Por qué usar mecebell?

Beneficios

Puedo resumir 7 beneficios principales.

1. Mejorar la fuerza de agarre

Debido a la naturaleza dinámica de ejercicios como el 10-2, 360° y molinos, los flexores y extensores del antebrazo son constantemente desafiados. Esto hará que tu grip se vuelva realmente más fuerte.

Una mejora en la fuerza de agarre a menudo producirá mayores ganancias en otras partes de su entrenamiento, siendo fundamental para dominadas, peso muerto, derivados de weightlifting y así también para la vida cotidiana.

2. Incrementa la estabilidad

Al ser una herramienta inestable, nos vemos obligados a reclutar los músculos estabilizadores distribuyendo el trabajo del entrenamiento y el movimiento a través de nuestro cuerpo en lugar de colocar toda la tensión en solo uno.

Si los estabilizadores son débiles, se corre el riesgo de crear desequilibrios musculares y aumentar la posibilidad de lesiones. En cambio, utilizando un macebell podemos corregir estos desequilibrios.

3. Aumenta la fuerza y la movilidad del hombro.

La cintura escapular es un complejo grupo de huesos, ligamentos y tendones la cual necesita de su completo rango de movimiento para mantenerse sana y fuerte. Al balancear una maza con una correcta técnica, fortalecerá todo el grupo escapular además de mejorar la movilidad del hombro.

4. Desarrolla la fuerza rotacional y total del cuerpo

Debido a los grandes ejercicios de rotación , el macebell es excelente para desarrollar la fuerza rotacional y la fuerza anti-rotacional a través de la aceleración y desaceleración de la esfera.

5. Acondicionamiento cardiovascular

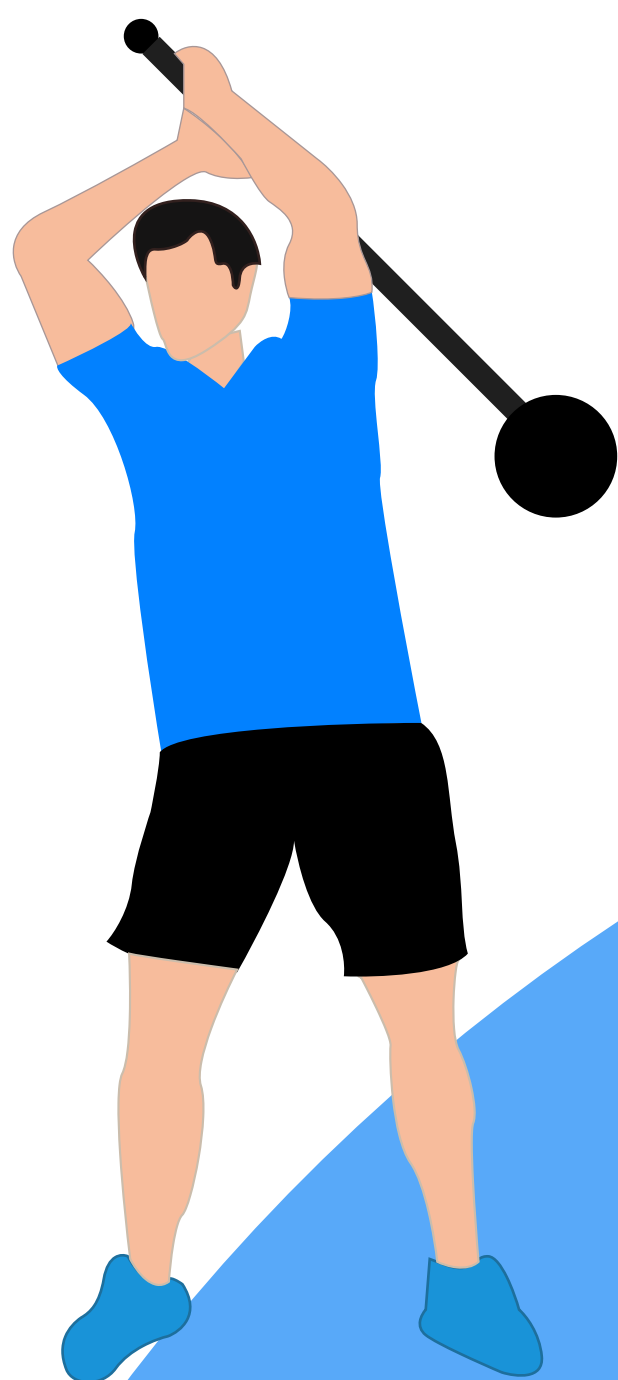
Los entrenamientos con maza con ejercicios tradicionales como el swing 360° y básicos por tiempo, elevarán la frecuencia cardíaca y mejorarán su salud cardiovascular. Siendo también versátil a la hora de crear encadenados (flow) un movimiento detrás del otro, en secuencias sin descanso.

6. Movimientos multiplanar en el cuerpo

A diferencia de la mayoría de los métodos de entrenamiento tradicionales, los ejercicios con steel mace tienden a funcionar en 3 planos de movimiento diferentes:

- **Sagital** (adelante / atrás y arriba / abajo)
- **Frontal** (de lado a lado)
- **Transversal** (rotación)

Estos tres movimientos, en su conjunto, son realmente buenos **porque el cuerpo humano se mueve naturalmente en tres dimensiones en los tres planos.**



Rotación en plano horizontal

Una fuerza que genera una rotación sobre un eje vertical que atraviesa varias articulaciones simultáneas generando rotaciones mediales y laterales sobre caderas, zona torácica dorsal y hombros.

7. Transferencia a gestos deportivos

Esta herramienta es ideal para poder transferir fuerza a gestos deportivos.

Una de las claves es generar sobrecarga en la rotación: Por ejemplo, golf, lanzamientos de jabalina, boxeo, patadas, fútbol, béisbol, arrojes en lucha y casi cualquier otra actividad que necesite producir potencia adicional mientras gira.



04.

Guía de herramienta

Forma y función



Tope: Es el extremo contrario a la maza. Por su forma, la función principal es de seguridad, ya que nos da señal de que ya no hay más mango para sostener.

Mango o baston: Lo podemos dividir en dos zonas, partiendo desde la mitad hacia la base de la esfera o desde el tope hacia el medio. Por su gran amplitud convierte al elemento extremadamente versátil para secuencias coordinativas, ya que las manos tienen un gran recorrido para sostenerlo.

Maza/esfera/bocha: Es una esfera perfecta de hierro fundido con un plano donde se apoya. Esta contiene la mayor maza en relación al total del elemento.

05.

Estilos

Estilos

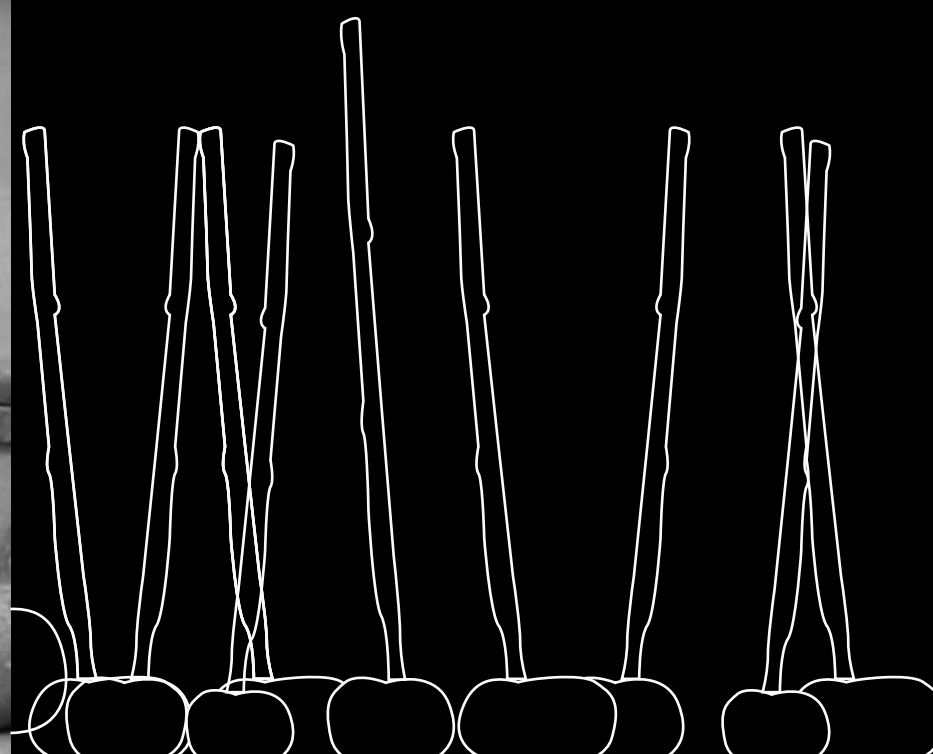
Existen diversas variantes de esta herramienta, pero voy a resumirlo en 3 formas en las que nos vamos encontrar fácilmente hoy en día.

- Gada mace
- Mace Fitness/ Mace Funcional
- Mace Profesional

Estas son las más comunes utilizadas en el mundo como elemento para la preparación física y acondicionamiento, ya sea como complemento o como deporte.

Gada Mace

El gada es uno de los equipos tradicionales de entrenamiento en la cultura física hindú y es común en el akhara (gimnasio/templo de lucha indio). Se utilizan mazas de varios pesos y alturas dependiendo de la fuerza y el nivel de habilidad del practicante. Esta es una caña de bambú insertada en una piedra o esfera de cemento sólido, el largo del bastón suele ser de 1,20cm y sus pesos varían según el método utilizado.



Mace Fitness Mace Funcional

Este tipo de maza es el equivalente en kettlebell, Iron cast (pesa de hierro tradicional negra con manija gruesa)

Más conocida como steel mace, maza de acero o macebell es la evolución de la tradicional gada. Se la puede encontrar con diferentes dimensiones en cuanto a largo, pesos de la esfera (de 2 kg a 30 kg) y diámetro del mango (de 25mm a 40mm), pero básicamente las características generales son las mismas



Mace Profesional

Es la maza con la que se realiza el deporte específico moderno más conocido como macelifting. Como toda disciplina tiene sus reglas y condiciones, ya sea a la hora de competir como también en sus elementos.

Las mazas de competición están basadas en las kettlebell de competición (gyrias) teniendo todas el mismo tamaño partiendo de 5 kg hasta los 50 kg, aumentado el peso de 2.5 kg en 2.5 kg y su longitud es de 1,20 mt.



06.

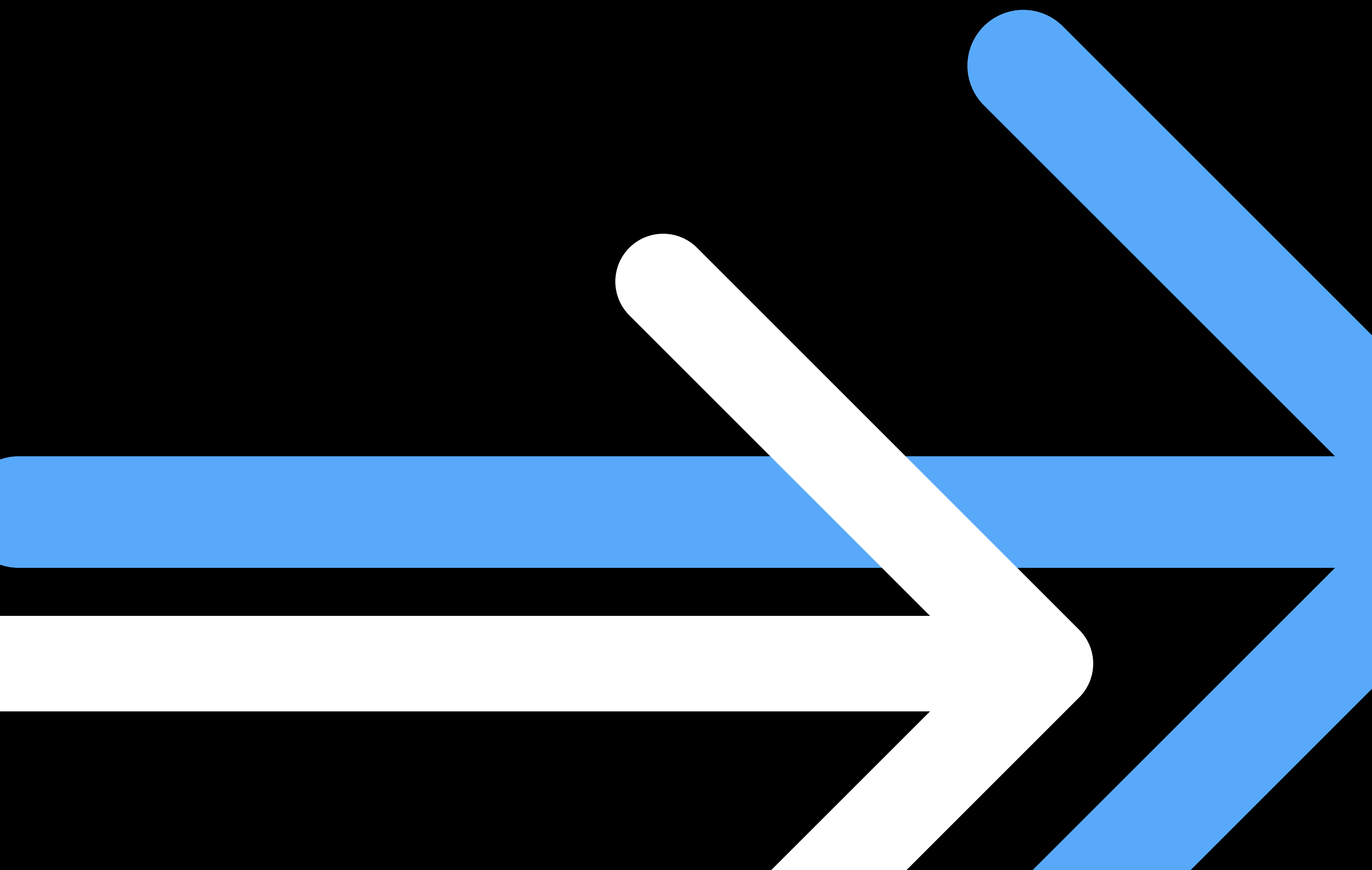
Movimientos

Agarres/Transiciones

Existen varias maneras de sostener un steel mace y al mismo tiempo, pasar de un agarre a otro o de un ejercicio a otro, en este caso una transición.

Por cuestión de seguridad, los cambios de posición del elemento siempre serán deslizando las manos por el bastón, sin dejar nunca solamente una mano abierta en contacto con el mismo.

La única posibilidad de sostenerla con un solo agarre, es empuñando la misma firmemente a una mano (puño cerrado).



Agarre
Prono horizontal



Bajo



Alto

Agarre
Mixto Horizontal/
Vertical



Horizontal



Vertical

Agarre
Amplio



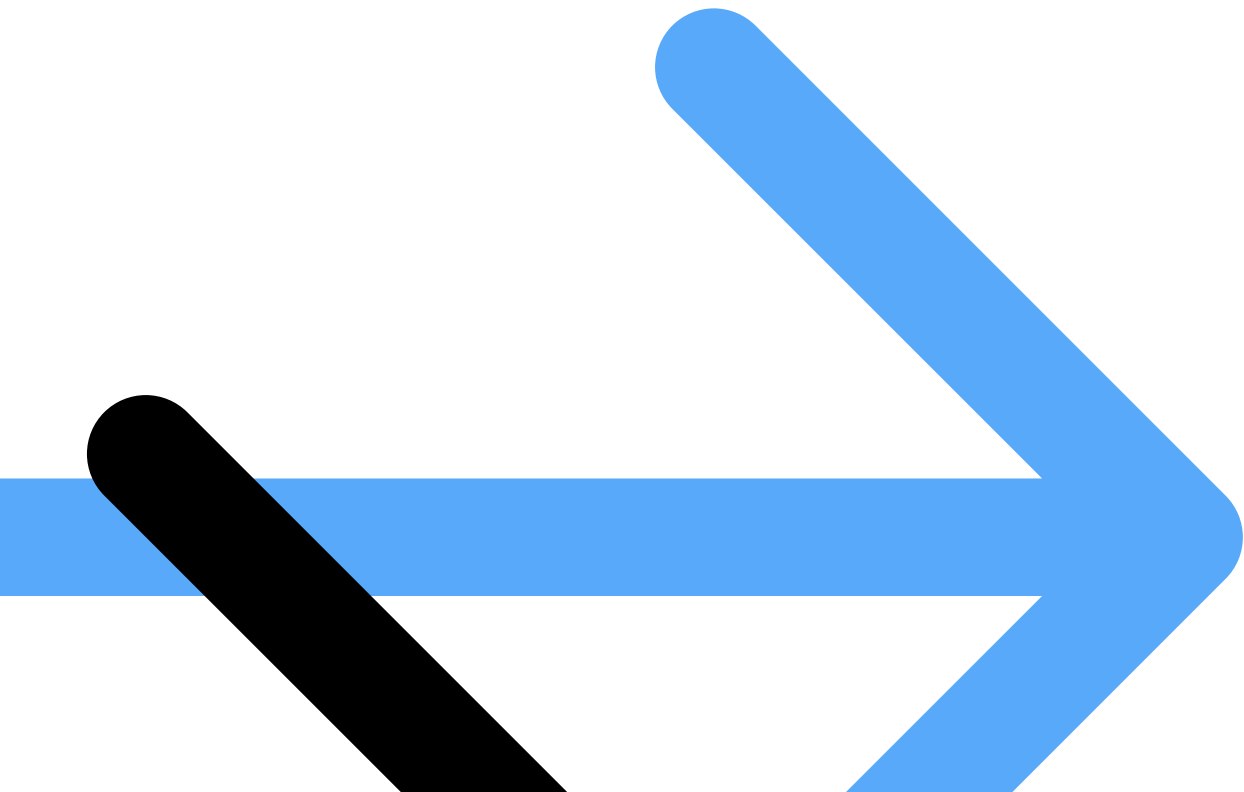
Amplio horizontal ————— Amplio vertical —————

Agarre
Estrecho



Estrecho horizontal ————— Estrecho vertical* —————

*Estrecho vertical: Cuanto más cerrado sea el agarre y más alejado de la esfera sostengamos, aumentará la dificultad (más dinámica e inestable) ya que el elemento se encuentra con mayor largo de palanca .



Transiciones

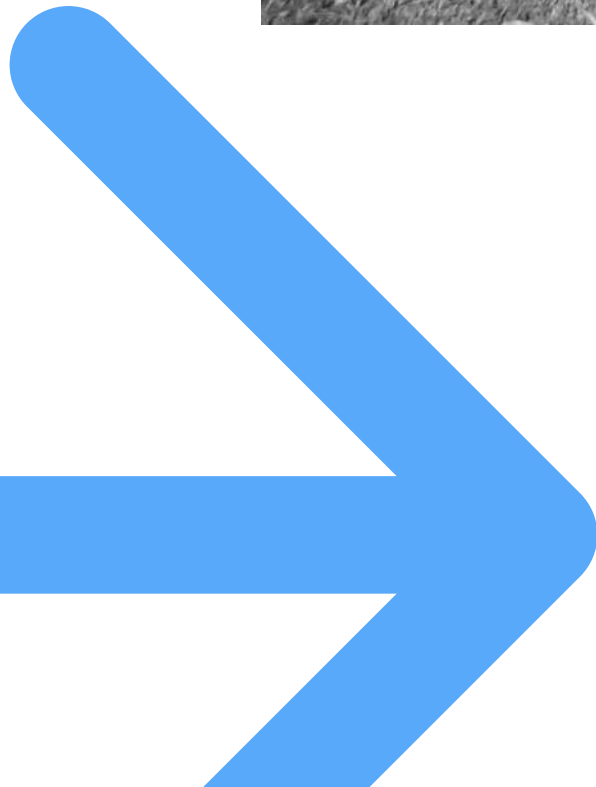
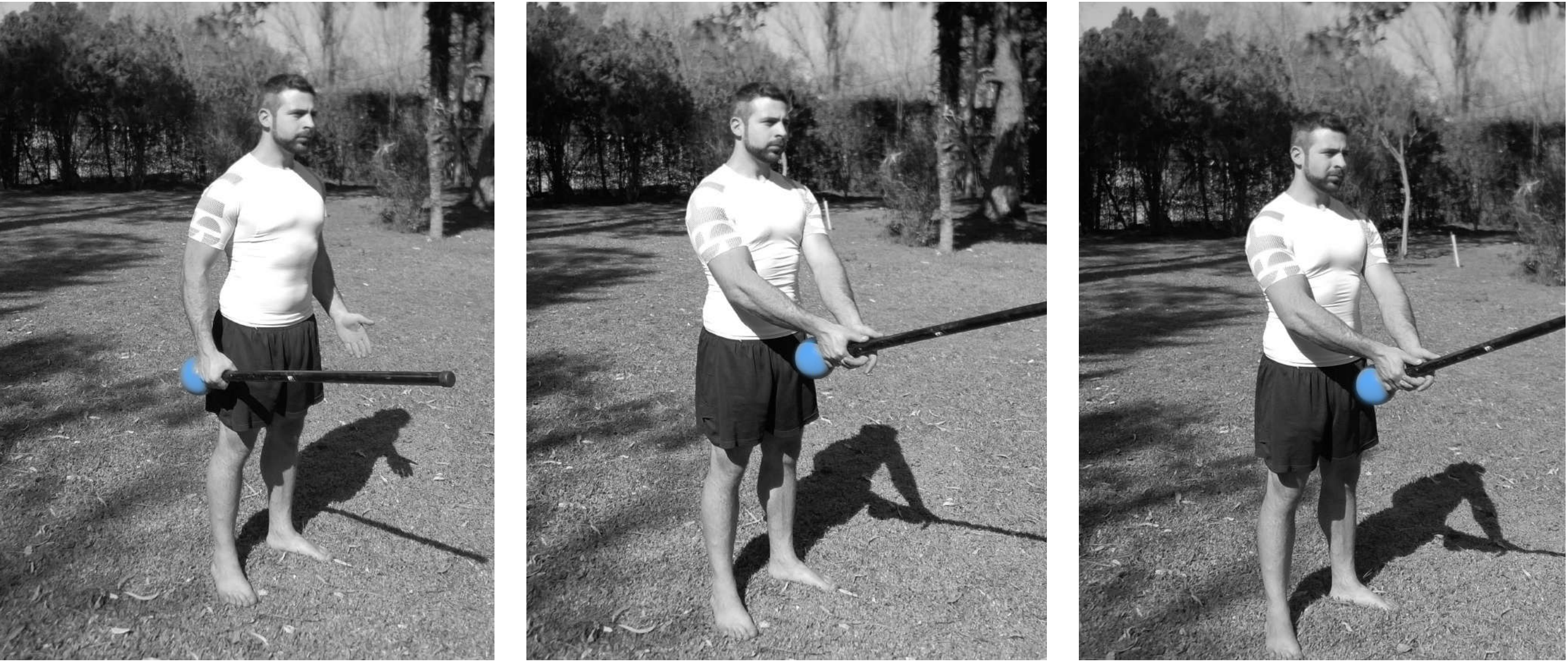
Swicht

Agarre mixto/cambio de lado: Permite el cambio de lado de la maza.



Base frontal

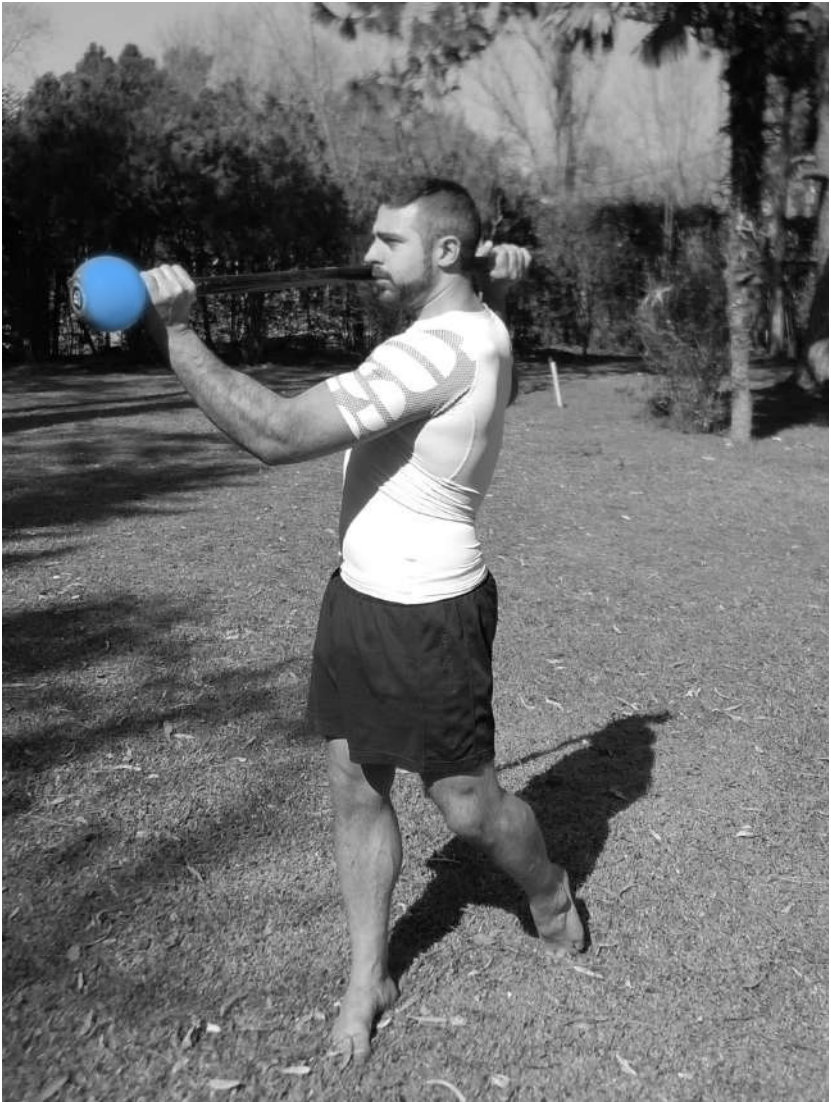
Agarre por la base de la esfera con cambio de mano al frente



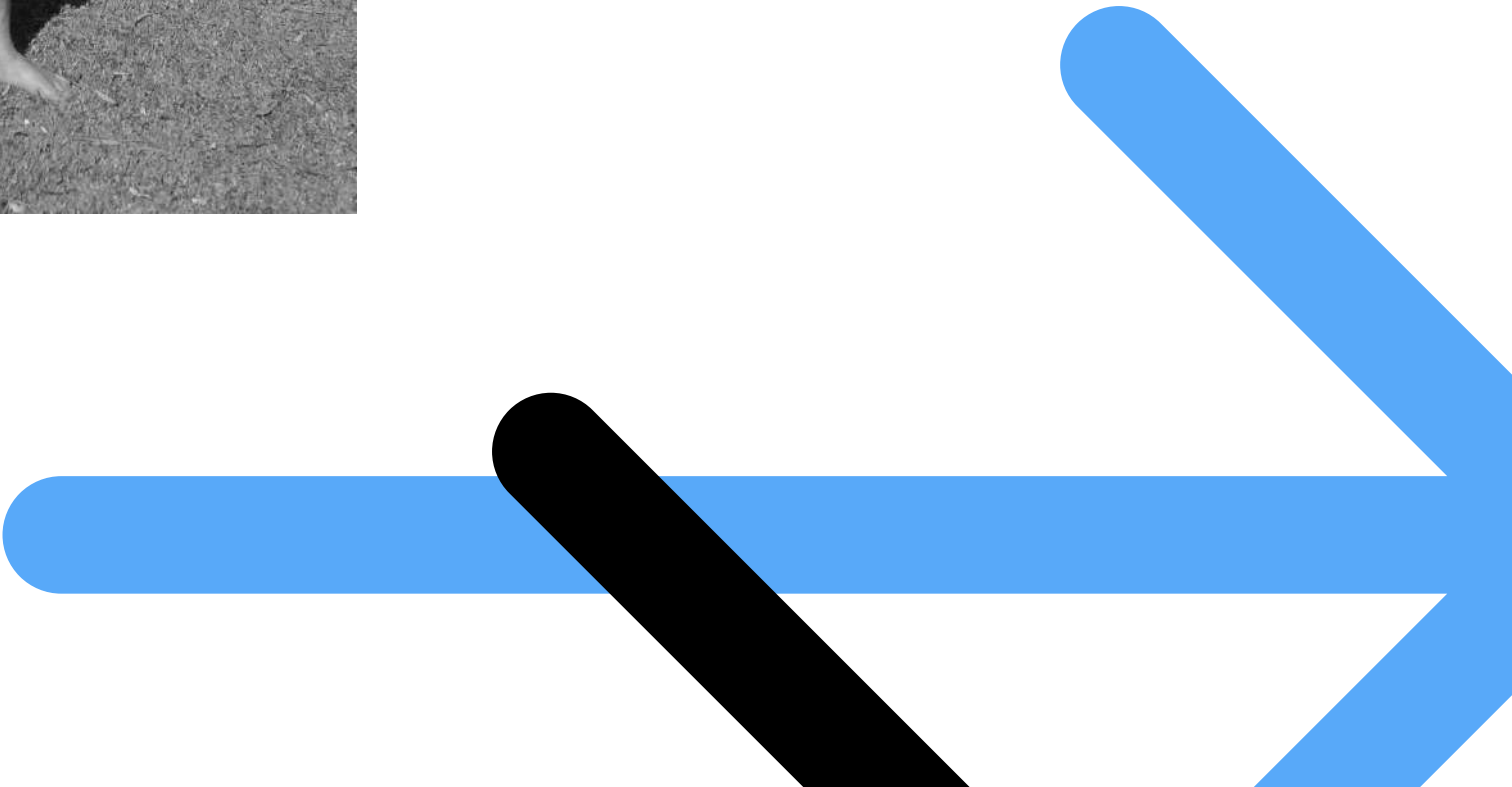
MOVIMIENTOS

Movimiento

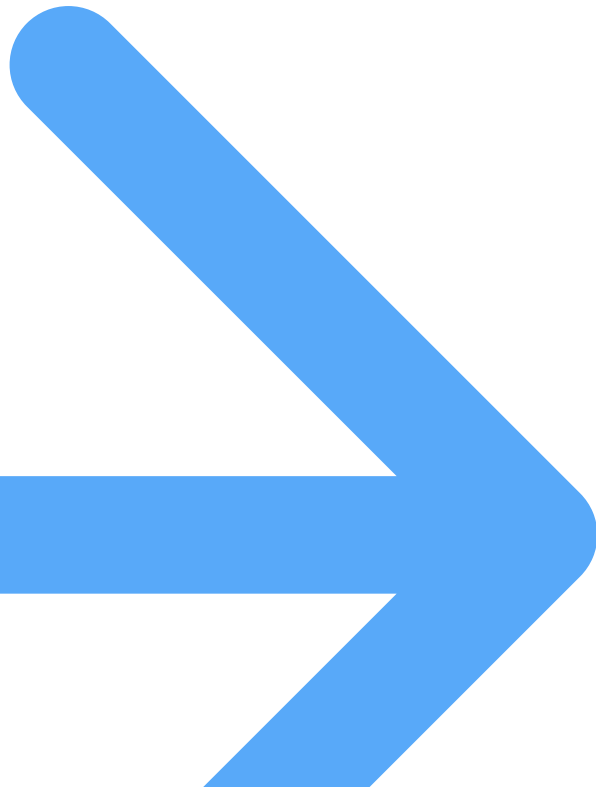
Upper cut lateral



Press



Movimiento
Press arco



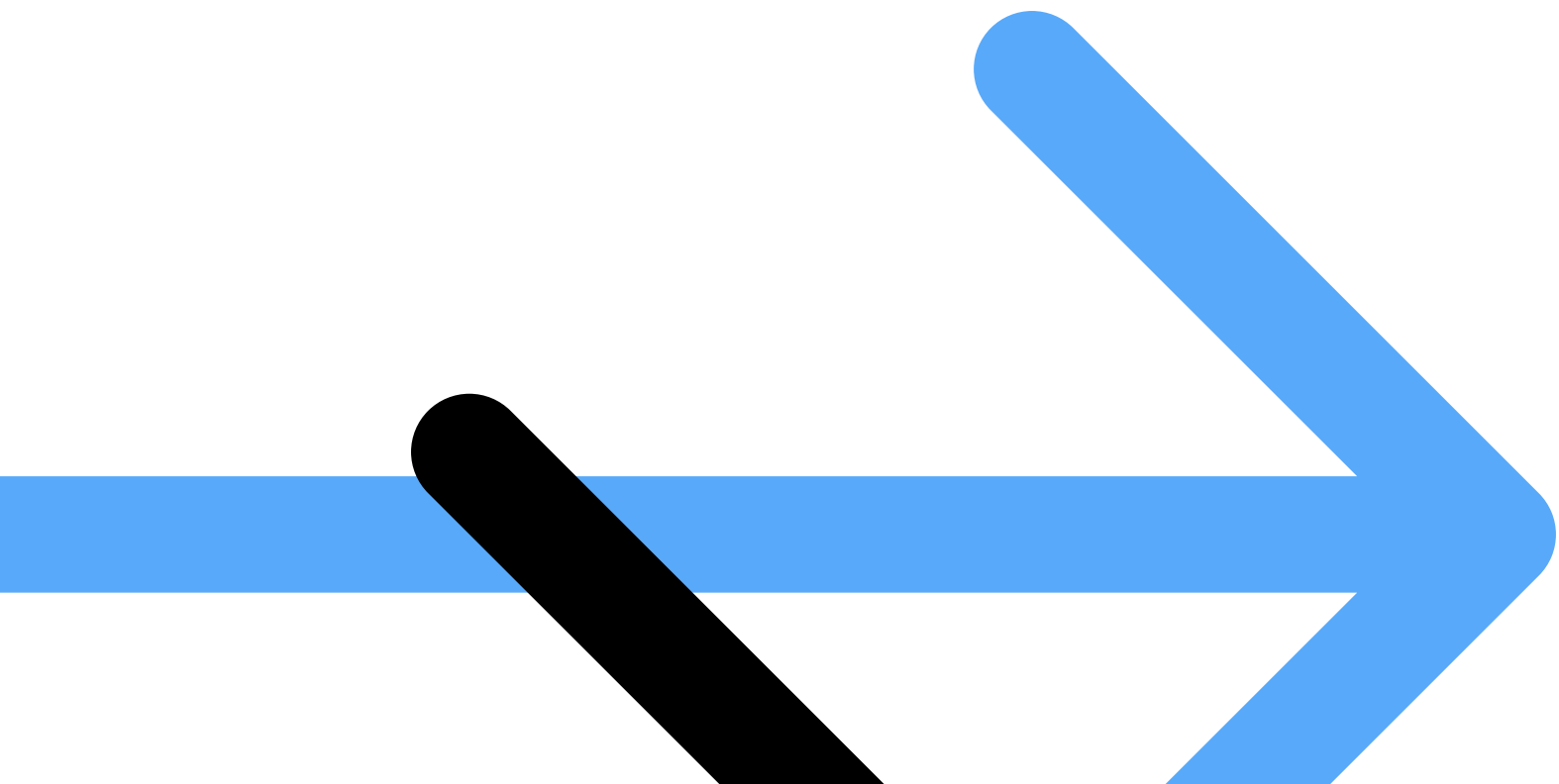
MOVIMIENTOS



Movimiento
Remos



Tirón alto + Clean

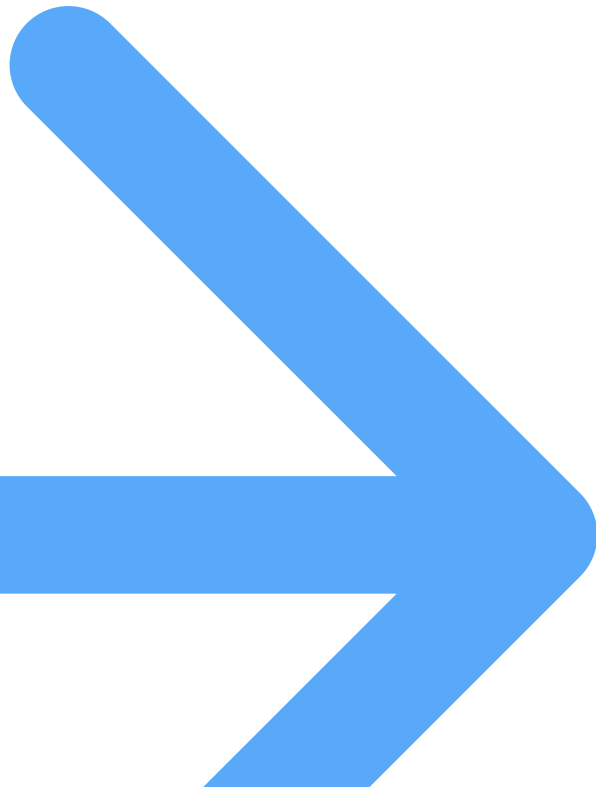


Movimiento
Sentadilla variantes

Sentadilla rack



Sentadilla bandera



MOVIMIENTOS

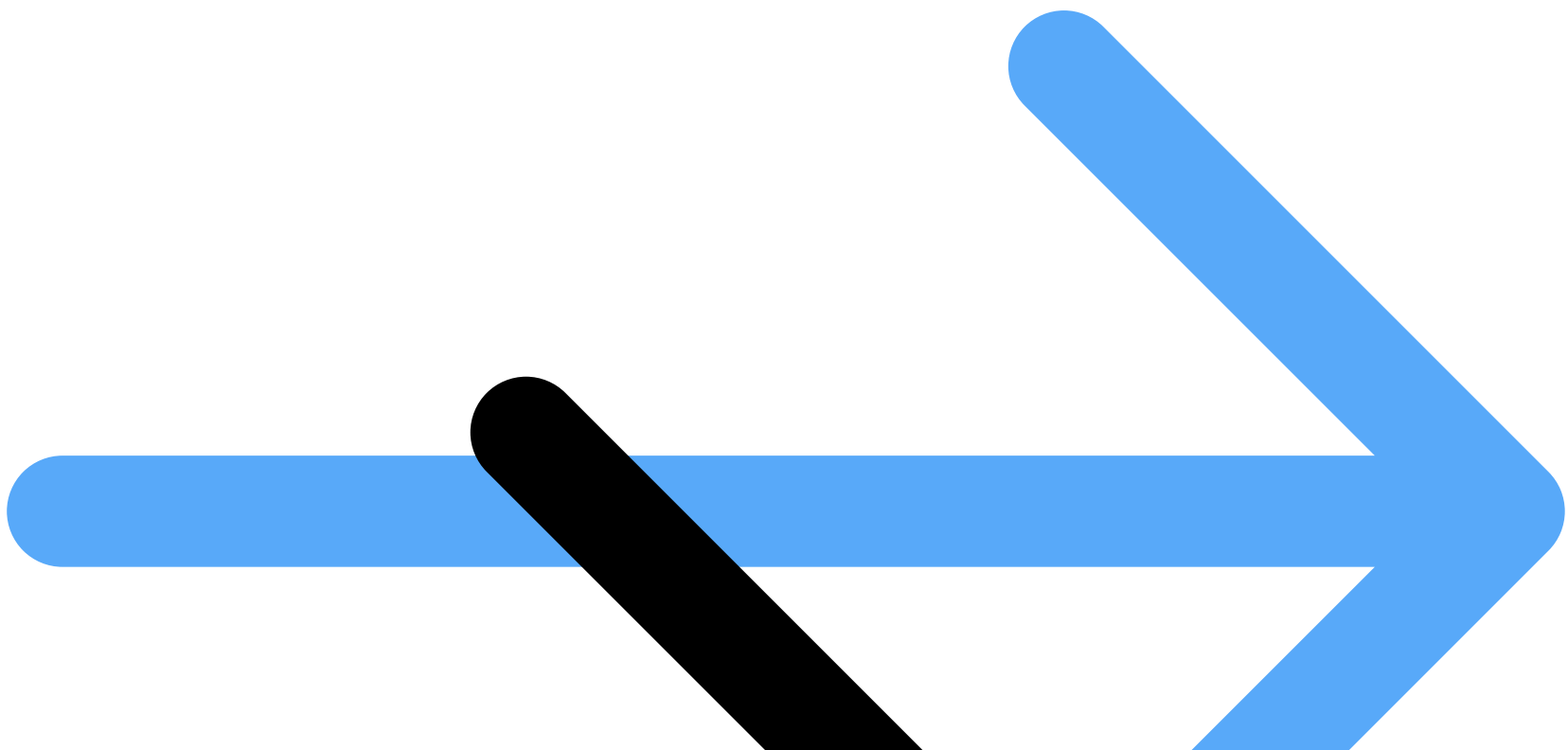


Movimiento Estocadas

Agarre horizontal
+ empuje



Agarre vertical + empuje

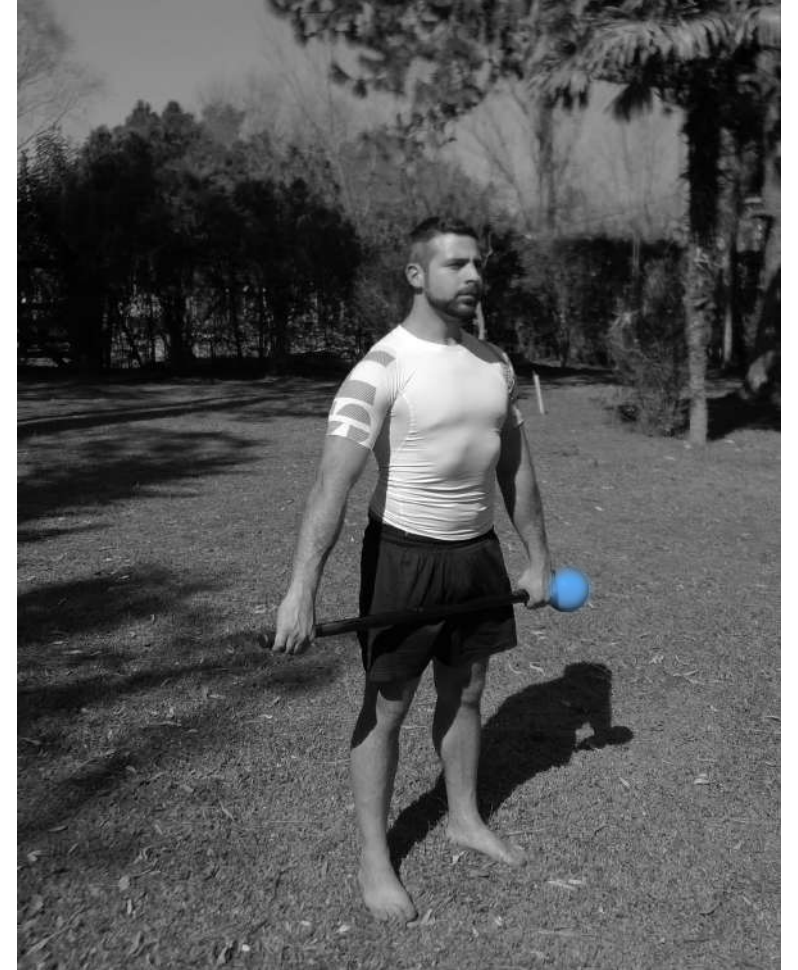


MOVIMIENTOS



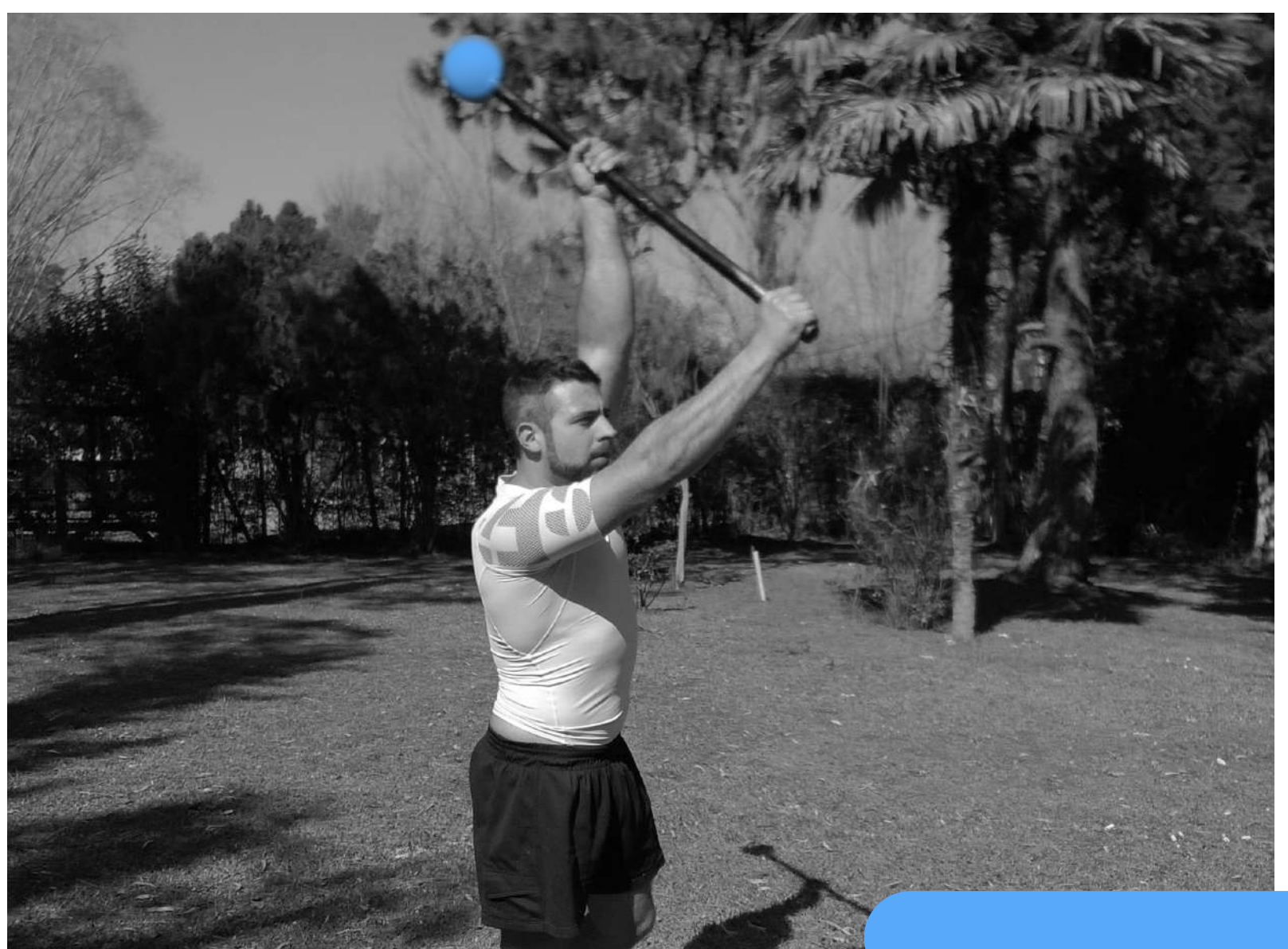
Movimiento Peso muerto

Agarre horizontal
+ empuje



Cavador

Este movimiento inicia con la maza en un lateral, utilizando agarre mixto con un desplazamiento de manos que puede variar de medio a estrecho, ofreciendo este último un mayor grado de dificultad. Con los dos brazos estirados, flexion de cadera y leve flexion de rodillas, comenzaremos a extender el cuerpo manteniendo en todo su recorrido los brazos en la misma posición, pudiendo terminar solo en la extensión del tren inferior o también hasta arriba incluyendo también el tren superior.



Cavador alto

MOVIMIENTOS



Twist hammer



Inicia con el elemento en un lateral con un agarre mixto amplio.



Vamos al frente juntando las manos.



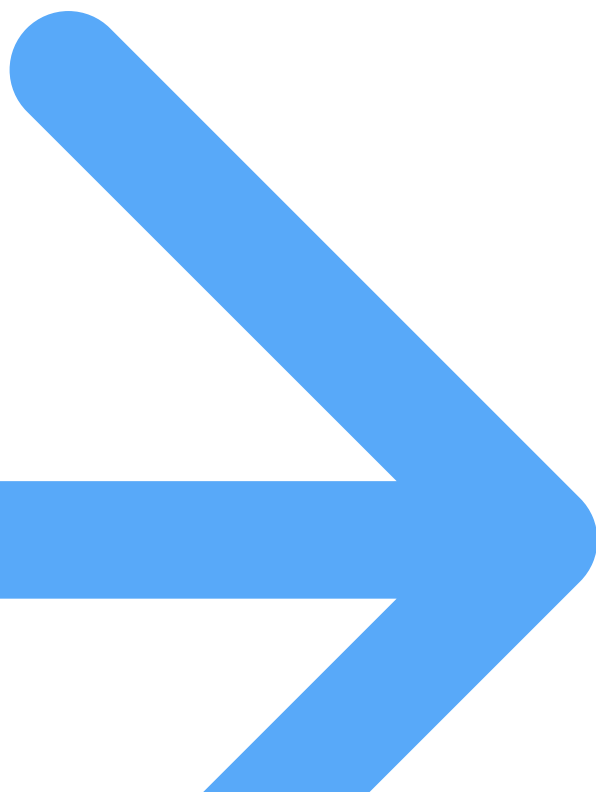
Buscamos pasar los brazos por sobre la cabeza.



Damos el giro completo volviendo adelante.



Y terminamos desacelerando la maza



Swing 360° Progresiones

En 5 pasos

1° péndulo por delante



Tomando el bastón por la mitad del recorrido, marcaremos un péndulo de lado a lado sin generar excesiva rotación de cadera manteniendo la maza en una línea paralela a nuestro cuerpo.

2° péndulo a clean



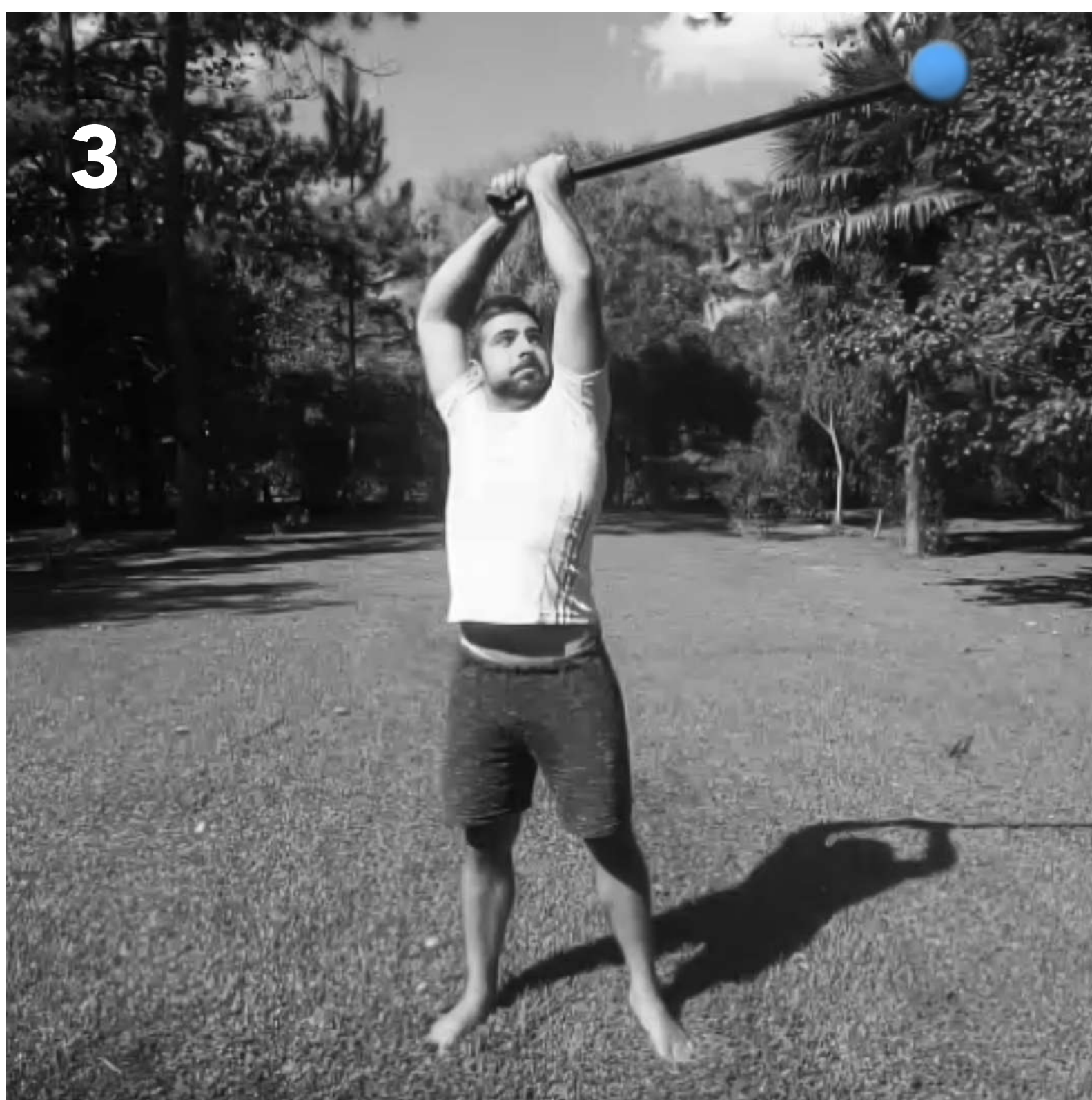
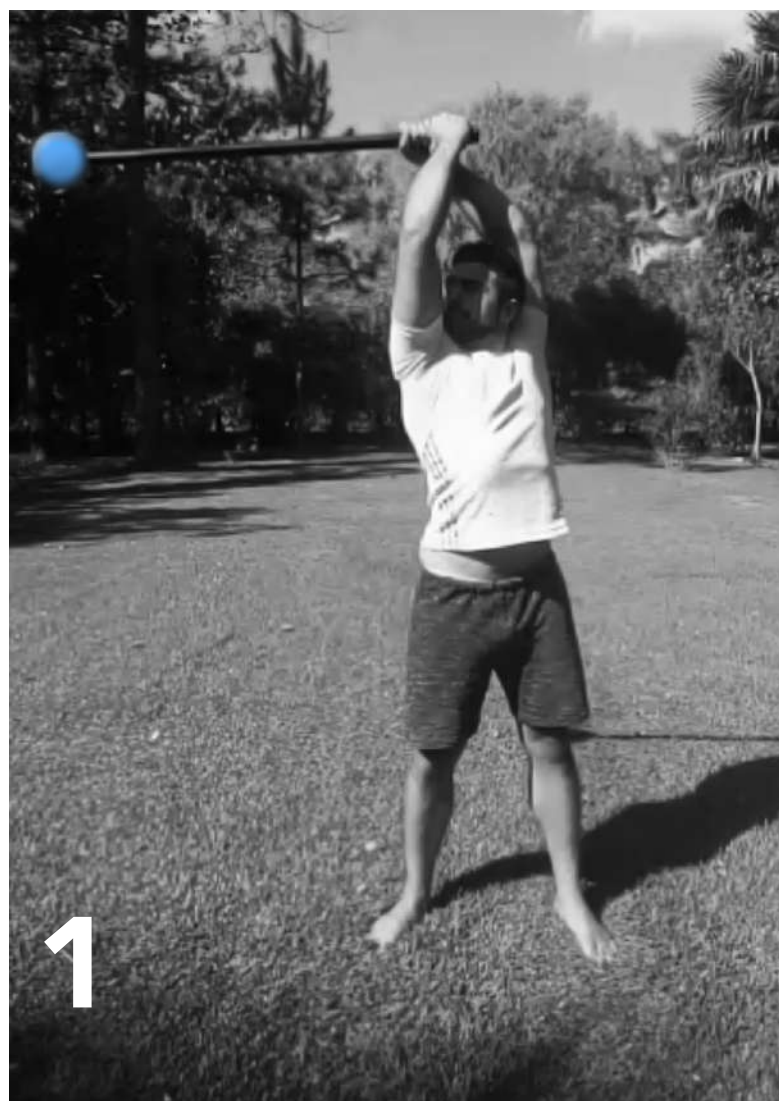
Una vez controlado el péndulo, procederemos a realizar una tracción al final de recorrido permitiendo así llegar a la zona del clean o posición de Rack con la maza totalmente vertical.

3° péndulo atrás



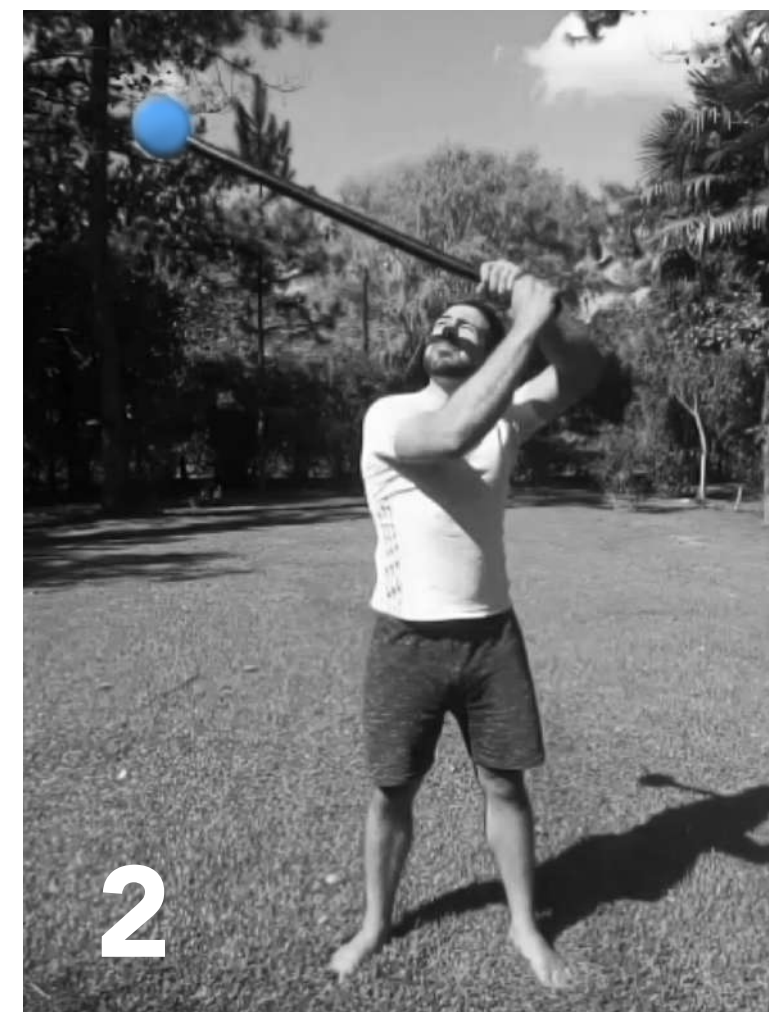
Sosteniendo por detrás iniciaremos nuevamente un péndulo, muy ligero y corto de lado a lado controlando que no nos golpee y sin que se cruce la maza, siempre buscaremos mantener una línea recta .
Este trabajo será sumamente exigente para los hombros, pero principalmente recaerá en los tríceps y estabilizadores.

4° péndulo atrás+extensión



Vamos a buscar no solamente mantener el ritmo del péndulo si no que también llevar la maza paralela al suelo buscando altura y al mismo tiempo extendemos los brazos con el fin de dar lugar al pasaje de los mismos en el próximo paso. En este punto es muy importante no perder de vista la bocha, siempre mirando por encima del hombro.

5°pendulo + tirón adelante al Rack



Una vez que tenemos dominados todos los pasos anteriores, solamente nos queda llevar adelante a la posición de rack dejando el elemento vertical. Para retomar el movimiento tenemos que direccionar la maza por sobre el hombro e iniciaremos nuevamente un nuevo ciclo de movimiento.

Swing° 300

En este caso nos podemos imaginar al steel mace como si fuera una aguja de reloj en donde el péndulo se mantendría únicamente en la zona del 10 al 2 sin pasar nunca por el 11 12 y 1, es decir, nunca llevamos al rack o vertical la maza.



Podes entrar a este [link](#) y verlo en movimiento.

Ejemplo de entrenamiento

6. Ejemplos de entrenamiento

Vamos arrancar enunciando que la mayoría de los ejercicios obedecen a varios patrones y dominancias e involucran múltiples cadenas musculares. Para armar un entrenamiento no solo tendremos en cuenta lo antes dicho, sino también la acción realizada como LA FUNCIÓN: "Lanzamientos". Por ejemplo, en el caso de molinos, swing, halos .

Si bien muchos movimientos de maza se centran en los músculos de la parte superior del cuerpo como los brazos, el pecho y la espalda, **incorporar variaciones de sentadillas , estocadas , peso muerto y cavador en una rutina puede producir un entrenamiento de cuerpo completo verdaderamente desafiante .**

Básico/intermedio

1.

8 rondas

- 5/5 peso muerto
- 5/5 press
- 5/5 sentadilla
- 5/5 remo

2.

5 rondas

- 30" cavador izq
- 30"press arco izq
- 30" cavador derecho
- 30" pess ardo der
- 1 min de descanso

Avanzado

3a

12'

- 10/10 swing 360 °
- 10/10 sentadilla swich

3b

otm3

- 8 / 8 upper + estocada adelante
- 6/6 twist hammer

3c

4 rondas

- 45" swing 360 + press alt DER
- 15"rest
- 45" peso muerto +uppercut lateral DER
- 15"rest
- 45"swing 360 + sentadlla alt IZQ
- 15"rest
- 45"hull +paso adelante alt IZQ
- 15"rest

Básico/intermedio

3d

4 rondas

40" x 20"

Swing 360° DER

Swing 360° IZQ

Movimiento de suelo: de cuadrupedia a cangrejo alt
Sentadilla swich(transición de manos alt)

FLOW

Seguramente hayas visto a varios referentes en redes que se mueven con la maza de manera impecable.

El Mace Flow es como una danza de artes marciales o mas parecido a una coreografía.

Muchas veces estos videos suelen ser improvisados, mostrando claramente la experiencia lograda en el tiempo siendo el fin generar contenido para sus publicaciones .

El hecho de improvisar esta fantastico pero para poder iniciar necesitamos tener alguna base previa y así llegar a esa maestría deseada.

Mi recomendación en principio es arrancar con secuencias (cadenas) de 3/4 movimientos por lado, buscando estimular al cuerpo de manera completa, e ingresando en ese estado de en el cual nos parece que el tiempo vuela por estar inmersos plenamente en la actividad, coordinando la respiración con cada repetición.

La dificultad va a estar dada por la cantidad de movimientos y el peso de la maza a utilizar, generalmente serán pesos livianos y medios. Con el tiempo tendremos una biblioteca de ejercicios, transiciones y agarres que estarán incorporados en nuestra conciencia, pudiendo así improvisar y fluir sin seguir una rutina.

¿De qué manera podemos utilizar los flows?

Calentamiento: Los flows se pueden utilizar como calentamiento antes de un entrenamiento o deporte intenso, para preparar el cuerpo y movilizar las articulaciones .

Recomendación: 3-5 minutos con maza más liviana
Ej: peso muerto (amplio/estrecho)+tirón alto+uppercut lat/estocada+swig 360.

[Link de instagram](#)

Entrenamiento de cuerpo completo: Tomando como ejemplo un día libre de levantar pesado, haremos que el cuerpo recupere la máxima funcionalidad, aumentando la movilidad, estabilidad, trabajando en rangos de movimientos y planos distintos al de nuestro deporte o actividad más frecuente.

Recomendación:

De 3 a 8 rondas con maza de peso medio

Sentadilla + Press arco + Swing 360 izq + Estocada vertical press izq + uppercut izq+swing 360 der

Finalizador: Un flow es un gran finalizador

Recomendación:

3-5 minutos con maza liviana

Swing 360 izq+remo(amplio prono) + upper cut lat der

Para capacitaciones, actualizaciones del manual y
elementos de entrenamiento

Contacto

IG: steelmaceargentina
steelmaceargentina@gmail.com
+54 1130534626

