



Si Hércules viniera al presente...

¿Qué 12 “trabajos” del fitness tendría que superar?

Hércules es uno de los héroes más populares de la mitología, arquetipo del esfuerzo, la lucha y el valor. Realizó un camino agónico de mejora y penitencia a través de 12 trabajos considerados imposibles para un mortal (matar al león de Nemea, capturar al toro de Creta, capturar a Cerbero y sacarlo de los infiernos...), que le supusieron el reconocimiento de los propios dioses.

Como en todo laboratorio, nos hemos realizado una pregunta sencilla, que da título a este artículo: ¿a qué pruebas modernas de fitness se sometería Hércules para acceder al Olimpo del entrenamiento?

Las 12 pruebas

► **Strongman:** Como su propio nombre indica, el deporte del “hombre fuerte” reúne una serie de pruebas variables donde la aplicación de fuerza con diferentes rangos de tiempo, repeticiones, velocidades y tipos de ejercicio, suponen un auténtico reto. Aunque el entrenamiento de fuerza es sin dudar el contenido fundamental de cómo entrenan estos deportistas (Winwood et al., 2011), eventos como el volteo de rueda (que suele llegar a ruedas de hasta 500kg de peso), han visto como cuando se ejecutan de manera explosiva 2 series de 6 repeticiones, las pulsaciones llegan a superar los 180 ppm con valores de lactato por encima de los 10 mmol/L (Keogh et al., 2010).

► **Halterofilia:** La producción de potencia es una variable común que ha servido para caracterizar a deportistas de todas las disciplinas, y diferenciar en muchos casos quiénes son más capaces de saltar, esprintar o cambiar de dirección. El deporte de fuerza por excelencia, que representa en su máxima esencia el levantamiento de altas cargas con elevada velocidad (Suchomel & Sole, 2017), es la halterofilia. Así que no podía faltar en nuestro particular reto mitológico.

► **Lanzamiento de peso:** El otro deporte olímpico que reúne a los atletas considerados como más



explosivos (incluso más explosivos que los esprinters de 100m lisos), es el lanzamiento de peso. Se han llegado a medir valores de momento de fuerza pico de 368.9 kg m/s en el campeón del mundo del 2007, Reese Hoffa, que superó la barrera de los 22m en su lanzamiento (Byun et al., 2008).

► **Powerlifting:** Sin ser deporte olímpico, esta modalidad deportiva cada vez tiene más adeptos y cuenta con mayor número de practicantes que la halterofilia, posiblemente porque a nivel técnico sea menos exigente. Reunir tres de los considerados "levantamientos fundamentales" de cualquier gimnasio (peso muerto, sentadilla y press de banca) para levantar el mayor peso posible en todos ellos, lo incluyen en nuestra particular lista sin lugar a dudas. Como curiosidad, al contrario que la opinión popular donde siempre se tiene en mente a un varón de tamaño enorme, existen muchísimos biotipos y edades que compiten en powerlifting, tanto en categoría masculina como femenina (Ball & Weidman, 2018).

► **Culturismo:** El culturismo competitivo es un deporte con el objetivo de conseguir una gran cantidad de masa muscular, simetría y definición al mismo tiempo. Como disciplina, exige una dedicación extrema a un componente básico del entrenamiento: la nutrición (Spendlove et al., 2015). Así que como prueba para Hércules, una dieta estricta de competición durante varios meses... nos parece un reto genial.

► **Highland Games:** Los Juegos de las Tierras Altas de Escocia tienen en sus eventos atléticos diferentes manifestaciones de fuerzas, con implementos de tamaños y pesos variables, presentando uno de los mayores ratios de lesiones de todos los deportes de fuerza (Keogh & Windwood, 2017). De todas las pruebas, el lanzamiento de tronco (caber toss), el lanzamiento de peso de altura (25,4 kg lo más alto posible) o el "palo perezoso" (maide leisg, pugnar por levantar al contrario del suelo a través de traccionar un palo que agarran ambos contendientes), sería pruebas muy interesantes a las que someter a nuestro héroe moderno.

► **Girevoy (kettlebells):** Las conocidas como "pesas rusas" se relacionan mucho habitualmente a su ejercicio más conocido: el swing. Sin embargo, como modalidad deportiva, las competiciones con kettlebells representan como pocas la combinación de resistencia a la fuerza. Se compete durante 10 minutos, sin dejar caer las kettlebells, y con un solo cambio de mano en movimientos como el snatch. En competiciones internacionales, los pesos de referencia para los varones son de 32kg. ¿Os imagináis estar durante 10 minutos continuados haciendo un jerk de halterofilia con 64 kg en una barra? ¡Pues eso es lo que realizan los gireviks!

► **Crossfit:** Sin dudar, la modalidad deportiva de fitness que más impacto global ha tenido en los últimos 5

años en cuanto a combinación de disciplinas de alta intensidad y fuerza se refiere. La combinación de diferentes tipos de manifestaciones de la fuerza, junto con movimientos gimnásticos, variaciones de halterofilia, o intervalos de alta intensidad, hacen de los diferentes entrenamientos de Crossfit todo un reto actual donde nuestro héroe mitológico deberá enfrentarse a un gran componente de fatiga muscular (Maté-Muñoz et al., 2017).

► **Heracles:** Por supuesto, no podíamos dejar de poner esta nueva modalidad competitiva que lleva el nombre de este cliente tan especial. En esta prueba, se tendrá que enfrentar a cuatro manifestaciones de la fuerza: fuerza absoluta de baja velocidad (1RM Peso Muerto), fuerza absoluta de alta velocidad (1 RM cargada de halterofilia), fuerza resistencia relativa al peso corporal (máximo número de dominadas estrictas), y fuerza resistencia global (5 minutos de snatch con kettlebell, cambios de manos ilimitados). Con el aliciente de que en cada prueba los baremos se realizan en base al peso corporal del sujeto: así que no puede pasarse con la dieta.

► **Otros:** Por cuestiones de espacio, no podemos desarrollar el resto de pruebas con la misma extensión que las anteriores, así que nos dedicaremos a mencionarlas. El clásico levantamiento de piedras del País Vasco, el deporte de lucha de brazos o "pulso" como lo conocemos en España, y finalmente habría que incluir alguna disciplina deportiva donde la lucha, inteligencia, agilidad y enorme cantidades de fuerza se expresen: nos quedamos con el Sumo japonés.

Conclusiones

¿Qué os parece la selección? ¿Qué otros deportes pondríais, y cuál quitaríais en su lugar? Esperamos vuestros comentarios.

Bibliografía

- Ball, R., & Weidman, D. (2018). Analysis of USA Powerlifting Federation Data From January 1, 2012-June 11, 2016. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(7), 1843-1851.
- Byun, K. O., Fujii, H., Murakami, M., Endo, K., Takesako, H., Gomi, K., & Tauchi, K. (2008). A biomechanical analysis of the men's shot put at the 2007 World Championships in Athletics. *New studies in Athletics*, 2, 53-62.
- Keogh, J. W., Payne, A. L., Anderson, B. B., & Atkins, P. J. (2010). A brief description of the biomechanics and physiology of a strongman event: The tire flip. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(5), 1223-1228.
- Keogh, J. W., & Winwood, P. W. (2017). The epidemiology of injuries across the weighttraining sports. *Sports medicine*, 47(3), 479-501.
- Spendlove, J., Mitchell, L., Gifford, J., Hackett, D., Slater, G., Cobley, S., & O'Connor, H. (2015). Dietary intake of competitive bodybuilders. *Sports Medicine*, 45(7), 1041-1063.
- Maté-Muñoz, J. L., Lougedo, J. H., Barba, M., García-Fernández, P., Gamacho-Castaño, M. V., & Domínguez, R. (2017). Muscular fatigue in response to different modalities of CrossFit sessions. *PLoS one*, 12(7), e0181855.
- Suchomel, T. J., & Sole, C. J. (2017). Power-time curve comparison between weightlifting derivatives. *Journal of sports science & medicine*, 16(3), 407.
- Winwood, P. W., Keogh, J. W., & Harris, N. K. (2011). The strength and conditioning practices of strongman competitors. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(11), 3118-3128.



Iván Gonzalo Martínez
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Creador y CEO de Elements System®, Indoor Triathlon® y Heracles®.