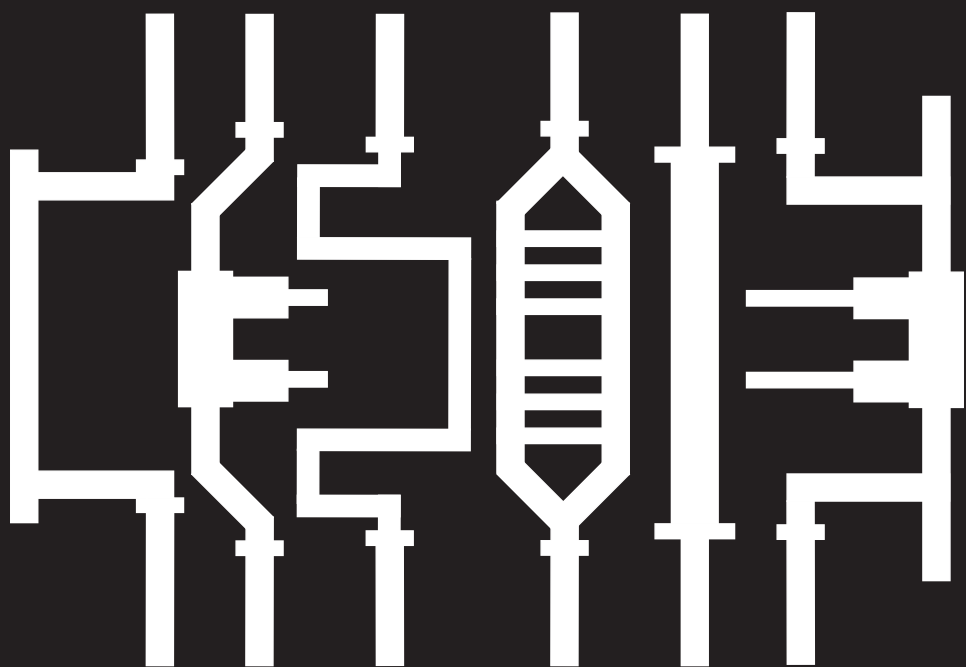




EL INEXPLORADO MUNDO DE LAS

BARRAS ESPECIALES

APRENDE A UTILIZARLAS Y DI ADIÓS A TU BARRA TRADICIONAL
+ 100 BARRAS ANALIZADAS

RUBÉN CASTRO



VÍCTOR VÁZQUEZ

EL INEXPLORADO MUNDO DE LAS

BARRAS ESPECIALES

Aprende a utilizarlas y “di adiós” a
tu barra tradicional



Primera edición: septiembre 2021

ISBN: 978-84-09-33534-3

Depósito legal: GR 1366-2021

Textos: Rubén Rodríguez Castro & Víctor Vázquez

Diseño: Saúl Gil Barroso

Impresión: Tadigra (Granada)

Impreso en España - Printed in Spain

Copyright © 2021 RV Strength. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o distribuida de ninguna manera, ni almacenada electrónicamente, permitir ser accedida o compartida por un tercero, sin la previa autorización por escrito del titular de los derechos de autor, salvo que de otro modo sea permitido por la ley aplicable.

Este libro no es una receta médica o cualquier otra forma de asesoramiento profesional que requiere de licencia en cualquier jurisdicción. Su fin es meramente divulgativo y recoge la opinión personal de los autores sobre contenidos científicos y educativos. Los autores, editor y propietario de los derechos, no son responsables de los efectos adversos asociados con el mal uso de este libro.

AGRADECIMIENTOS

A todos los que se han parado a hablar y compartir en algún momento con nosotros todas sus historias, compartido inquietudes y responder a nuestras interminables preguntas, incluso cedernos los derechos para publicar sus opiniones y las imágenes de sus inventos o colecciones privadas.



RUBÉN CASTRO

Atleta de Powerlifting desde los 16 años; Campeón de España Absoluto -93 kg, x2 Campeón de España Junior, con 22 récords nacionales a sus espaldas y un 5º puesto a nivel mundial. CEO de RV Strength, graduado en CAFD, Máster en Alto Rendimiento Físico Deportivo, investigador en el ámbito científico, autor de artículos, docente en varios másteres universitarios, múltiples cursos formativos y entrenador de atletas desde hace 9 años. Rubén es especialista en entrenamiento de fuerza en mujeres y entrenamiento aplicado a la recuperación de lesiones, bajo el método desarrollado en RV a lo largo de los años y que ha aplicado en él mismo. Logró superar dos lesiones graves sufridas en rodillas y espalda, algo que no le impidió alcanzar el más alto nivel y poder integrar este aprendizaje en sus deportistas.



VÍCTOR VÁZQUEZ

Atleta de Powerlifting desde los 18 años; Campeón de España Absoluto 2021, x4 Campeón de España absoluto -105 kg, con 31 récords nacionales a sus espaldas. CEO de RV Strength, graduado en CAFD, Máster en Educación, investigador en el ámbito científico, docente en varios másteres universitarios y en múltiples cursos formativos. Entrenador de atletas de diferentes niveles de rendimiento, categorías y modalidades. Enamorado del culturismo y de la hipertrofia muscular. Víctor comenzó a entrenar con objetivos estéticos y competir en “Men’s physique”, lo que le ha llevado a combinar y aplicar lo mejor de ambos mundos a la perfección.

ÍNDICE

PREFACIO	13
BARRAS ESPECIALES Y DEPORTES	21
POWERLIFTING	
STRONGMAN	
HALTEROFILIA	
CULTURISMO	
DEPORTES DE EQUIPO	
ATLETAS: LANZADORES, VELOCISTAS...	
CROSSFIT®	
DEPORTE DE CONTACTO	
OCR, GRIP SPORTS Y ESCALADA	
ENTRENAMIENTO PERSONAL	
OPINIÓN Y EXPERIENCIA DE EXPERTOS MUNDIALES	33
DAN JOHN	
MIKE BOYLE	
MIKE ROBERTSON	
JOHN MEADOWS	
BORIS SHEIKO	
JOEY FLEXX	
MIKE ISRAETEL	
GREG NUCKOLS	
MATT WENNING	
GREG EVERETT	
JOSH BRYAN	
KEVIN CANN	
HISTORIA DE LAS BARRAS	55
HISTORIA DE LAS BARRAS ESPECIALES	59
TIPOS DE BARRAS	63
BARRAS ESTÁNDAR	65
BARRAS OLÍMPICAS - HALTEROFILIA	66
BARRA MASCULINA	
BARRA FEMENINA	
BARRAS DE TÉCNICA - BARRAS JUNIOR	
POWERLIFTING	68
POWER BAR	
PARA POWERLIFTING BAR	

BARRAS ESPECÍFICAS

74

SQUAT BAR

BENCH PRESS BAR

DEADLIFT BAR

BARRAS DE PESO MUERTO ESPECIALES

SUMO DEADLIFT BAR

ELEPHANT BAR

TANDEM BAR

OLIMPIC HYBRID BAR

BARRAS MIXTAS ESPECIALES

5 RING BAR

RUSSIAN BAR

ALLROUNDER BAR ("SLIDE-LOCK")

PORTABLE BAR

BARRAS ESPECIALES

99

FAT BAR

100

GLOBE BAR

PINCH BAR: SQUARE & SAXON BAR

BALL GRIP BAR

TRAP BAR

115

GERARD BAR

DEAD-SQUAT BAR

SHRUG BAR

FAT TRAP BAR

LONGITUDINAL TRAP BAR

PARALLEL TRAP BAR

ADJUSTABLE TRAP BAR

LUNGE TRAP BAR

OPEN TRAP

CAMBERED BAR

131

BOW BAR

133

BUFFALO BAR

DUFFALO BAR

BROKE BAR

CAMBERED SQUAT BAR

142

SHORT CAMBERED SQUAT BAR

KUDLA BAR

DOUBLE CAMBERED BAR

BOW CAMBERED SQUAT BAR

MULTI-GRIP CAMBERED SQUAT BAR

HOOK BAR

SAFETY BAR (SSB)	159
SHORTY SSB	
SUPER SAFETY BAR	
MONSTER SAFETY BAR	
MARR'S BAR	
MACDONALD BAR	197
EZ BAR	205
EZ FAT BAR	
SUPRA & SPIN CURL BAR	
SUPER SHOULDER SAVER BAR	208
KINETIC BARS - BANDBELL	211
SERIE TERREMOTO	
BAMBÚ ORIGINAL	
EARTHQUAKE BAR	
E-MAXX BAR	
SERIE RHINO	
RHINOFLEX BAR	
RHINOFLEX HD BAR	
WHITE RHINO	
SUPER RHINO	
TSUNAMI BAR	
FREAK BAR	
BARBELL 2.0	
SQUEEZ BAR	
BARRAS ESPECIALES ESPECÍFICAS	237
FRONT SQUAT BAR	
SLAYER BAR	
OVERHEAD SQUAT BAR	
ROW BAR	
ROTATION GRIP ROW BAR	
ZERCHER BAR	
SHOULDEROK™	
FARMER WALKING BAR	
LOG BAR	
MULTIGRIP	267
SWISS BAR	
FOOTBALL BAR	
T-GRIP BAR	
AMERICAN PRESS BAR	
ANGLE PRESS BAR & AMERICAN MULTI ANGLE PRESS BAR	

BARRAS HÍBRIDAS	285
MULTIGRIP HÍBRIDAS	286
COMBO SWISS-FOOTBALL BAR	
GRENADE BAR	
CAMBERED MULTI GRIP: C. SWISS BAR & C. FOOTBALL BAR	
AMERICAN CAMBERED BAR	
KADILLAC BAR: BOW BAR + AMERICAN BAR	
SPIDER BAR: SAFETY BAR + C. SQUAT BAR	294
TRANSFORMER BAR	298
MATADOR BOW-FAT BAR: BOW BAR + C. SQUAT BAR	306
PROTOTIPOS	311
CAMBERED BAMBOO BAR	
SAFETY BAMBOO BAR & SAFETY RHINO BAR	
AJUSTABLE SWISS BAR	
CHAIN BAR	
ARCH BAR	
ACCESORIOS	320
BARRAS ESPECIALES Y LITERATURA CIENTÍFICA	327
SAFETY BAR (SSB)	
MACDONALD BAR	
EZ BAR	
LOG BAR	
TSUNAMI BAR	
FREAK BAR	
TRAP BAR	
BENEFICIOS DE LAS BARRAS ESPECIALES	351
PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN	355
ÚLTIMAS PALABRAS	361
REFERENCIAS	364

01.

PREFACIO

Siempre he tenido la incansable sensación de que cada pieza de equipo de entrenamiento debería tener un curso, una guía o un libro que explique cómo usarla de manera más eficaz e inteligente. Por supuesto, hemos de comprender los conceptos básicos, pero los pequeños detalles son los que marcan la diferencia... y cuando alguien no está seguro de qué hacer, cómo solucionar una nueva situación, un nuevo problema o cómo utilizar una nueva herramienta, “lo hace todo mal” o pronto pierde el interés en ellas, “pasando de moda” dicha herramienta: este es uno de los motivos de este libro.

Desde que supe que quería dedicarme al mundo del entrenamiento, comencé a obsesionarme con leer, preguntar e informarme de absolutamente todo. No me importaba si era sobre nutrición, readaptación de lesiones o entrenamiento específico de fuerza. Sin embargo, siempre he tenido una especial predilección por lo “extraño”, por descubrir algo nuevo, pero no solo eso, sino que tenía que comprender hasta el más mínimo detalle sobre aquello que había visto, llegando a puntos un tanto obsesivos. No importaba si era un nuevo sistema de entrenamiento, un suplemento, un novedoso ejercicio-variante que desconocía, o alguna clase de herramienta

especial. Esto me llevó a crear con tan solo 14 años varias listas, como una con nombres específicos en inglés de los ejercicios y variantes que iba aprendiendo, junto a su propia historia y beneficios.

Al principio sobre todo destacaba la sentadilla y sus variantes, no solo porque eran las más fáciles de encontrar y aprender, o porque existe una increíble infinidad de tipos diferentes, sino porque tras mi lesión de rodilla jugando al fútbol a los 13 años, el médico y el fisio no dejaron de inculcarme la importancia fortalecer mis piernas para poder volver a pisar el terreno de juego.

Al poco tiempo, cuando entendí que mi futuro estaría de una forma u otra ligado a los hierros, comencé mi segunda lista. En ella iba apuntando todas y cada una de las cosas que quería que tuviera mi propio gimnasio, el gimnasio de mis sueños: mancuernas de todo tipo, pesas rusas, sacos búlgaros, ruedas de camión, trineos, liberadores de peso, gomas, cadenas, aparatos de liberación miofascial... No importaba para que sirviese ese material: si servía para entrenar lo apuntaba, y posteriormente investigaría para qué se utiliza y si tendría sentido en mi gimnasio.

Como no podía ser de otro modo, entre todo ese material que iba apuntando se encontraba toda clase de barras raras. Era sin duda lo que más me atraía pero, por desgracia, aprender sobre ellas requería de un conocimiento extremadamente avanzado y, por ello, no era sobre lo que más profundizaba. La mayoría de los materiales que apuntaba al principio los había podido ver en los gimnasios cotidianos o utilizados por futbolistas, que era el mundo del que me había rodeado. Pero para aprender sobre barras especiales aún tenía que pasar algo de tiempo: muchas de ellas no sabía siquiera cómo eran o qué forma concreta tenían, tan solo había podido ver el nombre en algún artículo, videos o en diferentes foros por internet.

Otras veces, en cambio, no sabía distinguir si se trataba del nombre de una barra especial o de un ejercicio y es que, para mayor dificultad, la poca información que existía estaba en inglés. Por suerte descubrí “Westside barbell” y a Louie Simmons y, a raíz de él, di un enorme paso en mi camino para comprenderlas: aprendí cómo se utilizaban en el alto rendimiento, cómo programarlas y consejos especiales, pero me encontré con otro problema.

Paradójicamente, justo al contrario que al principio, veía muchas fotos y vídeos con todo tipo de barras y aparatos extraños juntos; sin embargo, no aparecían sus nombres, sus orígenes o sus diferencias por ninguna parte: demasiada información completamente desorganizada.

Mis principales fuentes eran los blogs y artículos de diferentes webs, foros y youtube, hasta que se me ocurrió la idea de buscar directamente en las páginas de empresas que fabrican y distribuyen estas barras. Al entrar a comprar cualquiera de ellas, en la mayoría de los casos aparece una descripción del producto, fotos de diferentes ángulos, beneficios e incluso vídeos, ya que al fin y al cabo son quienes quieren venderlas y quienes mejor hablan de ellas. Con cada marca que exploraba casi siempre encontraba algún modelo nuevo o variante de otra que ya conocía con algún detalle distinto que llamara mi atención. Por último, decidí aprovechar el tremendo poder de las redes sociales y el correo electrónico para hablar directamente con los creadores de alguna de la mayoría de ellas: les realizaba todo tipo de preguntas, pero sobre todo me interesaba su experiencia práctica, y las diferencias entre diferentes modelos, ya que a simple vista muchas de ellas resultaban prácticamente idénticas.

A lo largo de mi vida tan solo había tenido la oportunidad de ver y utilizar muy pocas barras, algunas tan comunes como por ejemplo la barra hexagonal, la mal llamada barra “Z”, la típica barra suiza corta con dos agarres neutros para tríceps o bíceps y, con suerte, la Safety Bar. Tras hablar con todos aquellos inventores o habituales levantadores que entrenaban con ellas, me di cuenta de que sabía mucha teoría, pero no tenía experiencia con ninguna con ellas, así que, si quería realmente saber cómo utilizarlas, sacarles el máximo partido y ser un verdadero experto, debía tener las mías propias.

Cuando terminé de estudiar la carrera y tras conseguir ahorrar, ya había comprado mi propio set de barras y discos de competición, y la siguiente inversión fue sin duda alguna en barras especiales. A pesar de que no suelen ser excesivamente caras (a excepción de algunos modelos muy exclusivos), en Europa existen muy pocas marcas y lugares donde comprarlas, sumado a que no tenía apenas referencias ni personas a quienes preguntar sobre cuáles eran me-

jores o peores, por lo que no resultó ser una tarea fácil.

La primera compra fue grande, un gran lote, y tras ésta fui poco a poco adquiriendo al menos una barra de cada tipo: pude comenzar a poner en práctica conmigo mismo todo lo que había aprendido, toda esa teoría para, posteriormente, poco a poco, poder implementarlo con los levantadores de nuestro equipo.

Confirmé lo que desde un principio me imaginaba: existe una enorme brecha entre la teoría y la práctica, un sinfín de detalles de los que no eres consciente hasta que estás sufriendo bajo esa barra cargada con kilos. Ahora podía no solo prescribir entrenamientos con ellas de una forma más eficiente, sin ir tan a ciegas, sino que podía anticiparme y esquivar muchos errores comunes en los que se suele caer cuando la gente se obsesiona con una nueva moda sin conocerla de verdad.

Podía predecir las sensaciones con las que mis levantadores se podrían encontrar, dónde deberían focalizar su atención, beneficios no solo a nivel muscular como tanto había oído hablar en los foros y vídeos e, incluso, algo aún más importante: los beneficios a nivel técnico y mental. Pero voy aún más allá: me percaté de que, en cada tipo concreto de barra, cada marca podía modificarla y darle características únicas. Por ejemplo, dos Safety Bar de dos marcas o empresas distintas pueden producir resultados y sensaciones muy diferentes. Por esta razón pueden existir tantas barras como tengamos en nuestra imaginación y, por desgracia (para mi bolsillo), comencé incluso a querer varias marcas o modelos distintos de un mismo tipo de barra.

Durante un tiempo me propuse poner todas mis energías en aprender única y exclusivamente sobre barras especiales, investigar más a fondo (no solo apuntando sobre lo que me iba encontrando) para así, posteriormente, dar a conocer sus múltiples beneficios a todo el mundo, porque realmente creía que estaban más que subestimadas.

Me resulta impactante ver cómo los gimnasios compran las más sofisticadas y novedosas máquinas para hacer cardio, o para realizar trabajo de musculación analítico sin importar el desorbitado precio que puedan tener y, en cambio, es prácticamente imposible verlos invertir en barras especiales a pesar de ser mucho más versátiles

y económicas. Por otro lado, nadie (ni siquiera entrenadores especialistas en entrenamiento de fuerza) conocía sus beneficios ni tan siquiera su existencia (tan solo, y con suerte, a algunos les sonaba haberlas visto en algún vídeo de los americanos, y poco más).

Decidí no parar hasta que lograra encontrar todas y cada una de las que existiesen tanto antiguas como actuales, hablar sobre ellas, darlas a conocer y mostrarlas en redes sociales para, incluso, crear el primer curso online específico sobre barras especiales. Sin embargo, algo que me sorprendió y que no me esperaba fue ver como a mis propios compañeros del sector no les parecía buena idea. Al contrario. Daba la sensación de que era un “friki” o un “payaso” de circo con tantos juguetes y aparatos raros con los que “solo pretendo llamar la atención”. Recibí algunas opiniones que afirmaban que era una temática demasiado específica, y que tenía escasa aplicación práctica. Incluso me llegaron a decir que: “para qué alguien iba a pagar por aprender a utilizar herramientas con las que no podrían trabajar en ningún gimnasio, ni ellos mismos, ni sus entrenados”.

Pregunté a algunos conocidos y atletas de powerlifting del resto de Europa sobre ellas, para ver si esta línea de pensamiento era exclusiva en mi país y comprender la cultura internacional sobre ellas en el resto del mundo. En efecto: me confirmaron que sí las conocían, muchos de los gimnasios de otros países europeos las tienen pero, no obstante, casi nadie las usa al desconocer para qué se utilizan o qué beneficios pueden tener.

Parecía que las barras y herramientas especiales eran algo propio y reservado para los yanquis, pero la realidad es que todo esto no me importaba mucho. El principal motivo por el que me empeñaba en esto era por y para mí mismo, porque disfruto del proceso de seguir aprendiendo día a día, teniendo la oportunidad de hablar con personas de todo el mundo que comparten mi misma pasión pero, sobre todo, para mejorar yo mismo como atleta y como entrenador.

Cuando creamos el curso, logré encontrar más de 70 barras especiales distintas. Por el camino encontré también mancuernas y discos especiales, además de muchos aparatos y utensilios muy ingeniosos para simular los efectos de estas barras sin la necesidad de tenerlas, con tan solo transformar una barra olímpica recta común.

Lanzamos el primer curso que existe sobre ellas: grabamos videos, escribimos artículos... y comenzamos a hablar de ellas con más y más frecuencia. Costó mucho tiempo, pero actualmente está siendo un éxito.

Cada vez es más habitual verlas en las redes sociales: todo tipo de levantadores (incluso principiantes) invierten en sus propias barras especiales y entrenan con ellas en sus casas; las empresas de equipamiento deportivo incorporan a sus catálogos sus propios modelos; y los entrenadores de fuerza comienzan a divulgar sobre ellas. Incluso comienzan a ponerse de moda entre otros colectivos como los culturistas y entrenadores de estética, los deportistas y entrenadores de equipo e, incluso, algunos fisioterapeutas y readaptadores como herramientas que podrían cambiar por completo la forma en la que nos recuperamos de una lesión sin dejar de entrenar.

No obstante, aprendimos que esto no tiene fin. Tras lanzar el curso, continuaban apareciendo cada vez más y más barras especiales nuevas, o descubría algunas que aún desconocía, dándome cuenta de que esto no es algo que esté muerto o acabado, sino en plena expansión. Seguía apuntándolas en mi antigua lista y, actualmente, mientras escribo este libro, cada cierto tiempo descubro o aparecen barras especiales nuevas.

Es por este motivo por lo que creo que este libro, sin lugar a dudas, será la piedra angular para aprender a encajar las primeras piezas del complejo puzzle que constituye el fascinante mundo de las barras especiales.

RUBÉN CASTRO

02.



BARRAS ESPECIALES Y DEPORTES

Normalmente, creemos y asociamos el uso de las barras especiales exclusivamente al entrenamiento de fuerza máxima, pero nada más lejos de la realidad. Cada barra va a tener un contexto y una aplicación totalmente diferente dependiendo del deporte o la situación en la que la vayamos a emplear. Es por ello que debemos empezar este libro hablando de los diferentes contextos que podemos encontrar y cómo se usarán, así como qué visión tienen tanto los deportistas como los entrenadores de diferentes disciplinas de estas barras especiales en cada una de ellas. Pero debemos aclarar algo, y es que como es lógico, no somos especialistas en todas ellas, pero al fin y al cabo somos entrenadores de fuerza, y por suerte, nosotros mismos hemos practicado y entrenado a múltiples levantadores de muchas de estas disciplinas.

POWERLIFTING

El powerlifting es la cuna de las barras especiales, el deporte en el que han nacido y siguen naciendo la mayoría de ellas y donde, indudablemente, más se utilizan. A pesar de que se compite con barras rectas olímpicas, es uno de los deportes de fuerza más longevos

que podemos encontrar. Si bien es cierto que la técnica es un componente importante de los tres básicos, se encuentra muy lejos de la elevada complejidad de otros deportes como la halterofilia o el lanzamiento de peso; no se necesita explotar tanto ni tan rápido la especificidad para alcanzar el máximo rendimiento posible, razón por la que surge el vínculo entre el principio de variabilidad y el uso de las barras especiales.

Pese a ser un principio tan defendido por *WestSide Barbell* (una de las escuelas que más han influido en el uso, creación y popularización de estas barras), como en cualquier disciplina existe un amplio abanico de corrientes y filosofías de entrenamiento, muchas de las cuales se encuentran muy influenciadas por su hermana mayor la halterofilia (como la *escuela rusa*, en la que se entrena de forma muy específica sin apenas variantes más allá de pausas, tempos o modificación del rango de movimiento).

Por otra parte, el desarrollo del deporte hacia el espectáculo ha llevado a competir en algunas federaciones con lo que, para muchos, son barras especiales (aunque en realidad son barras específicas) derivadas de la clásica power bar, pero diseñadas para poder mover más carga o facilitar la ejecución del levantamiento, como la deadlift bar o la squat bar, algo que fortalece más aún el vínculo entre el powerlifting y las barras especiales.

STRONGMAN

Tanto los forzudos de antaño como los gigantescos strongman actuales se caracterizan por tener que competir en una gran variedad de ejercicios. En esta disciplina deportiva, las barras especiales que potencialmente son más beneficiosas o recomendables son prácticamente necesarias, pues muchas de ellas son las que se encontrarán en la competición, como las famosas maletas, la elephant bar o el Log Press. Existe una gran variedad de barras especiales distintas diseñadas y nacidas prácticamente por y para el strongman, sin embargo, no se quedan atrás los grandes básicos como la sentadilla, el press banca o el peso muerto. Es común en sus rutinas de entrenamiento y, en ocasiones, en las propias pruebas de la competición que aparezcan versiones modificadas como

peso muerto parcial, sentadilla parcial o variantes, por lo que estas barras les ayudan a seguir progresando y adaptándose a los movimientos de competición.

A su vez, los strongman se caracterizan por estar prácticamente obligados a ser descomunamente enormes y pesados, lo que provoca que la mayoría de atletas tenga graves problemas de movilidad debido a su gran cantidad de masa muscular. Cuando tienen que enfrentarse a todo tipo de ejercicios que castigan sus articulaciones se ven aliviados cuando disponen de herramientas especiales como una Safety Bar, una bow bar, o una multigrip. Finalmente, es una disciplina con un riesgo elevado de lesión dada su exigencia física y mental por lo que, a menudo, son estas mismas barras las que le permiten no solo entrenar con menores molestias o carga, sino evitar el cese de sus sesiones de entrenamiento.

Son numerosos los strongman que las utilizan con frecuencia, algunos tan conocidos como Bryan Shaw (quien, probablemente, aparezca públicamente con ellas de forma más frecuente) y Eddy Hall o Hafþór (*“La montaña”*) con la Safety Bar junto a, por supuesto, la deadlift bar y las específicas de competición.

HALTEROFILIA

De todas las modalidades deportivas de fuerza, la halterofilia posiblemente sea (icónico ejemplo de deporte de fuerza por excelencia), la única donde tenga menos beneficios y aplicación real.

La halterofilia es un deporte tan técnico que toda práctica se queda corta. Al ser un deporte con tanta demanda de velocidad y explosividad, no hay apenas tiempo suficiente para alcanzar el máximo rendimiento posible (a diferencia del powerlifting que tiene una vida deportiva más longeva) y, a su vez, la técnica cobra un papel aún más relevante.

Muchas de las barras especiales ayudan a disminuir las demandas de movilidad, pero esto es uno de los mayores requerimientos que tienen los levantamientos olímpicos, siendo una de las características más destacadas de estos deportistas. Quizás, y como suele ocurrir en la mayoría de ocasiones, las barras pueden ser emplea-

das tan solo como un recurso frente a diferentes tipos de lesiones deportivas o para realizar trabajo complementario y auxiliar, ya sea para prevenir lesiones o generar hipertrofia.

Lo curioso es que, pese a las grandes discrepancias en cuanto a programación del entrenamiento en la halterofilia y las diferentes escuelas, tienen en común que prácticamente ningún entrenador ni sistema las han utilizado con frecuencia o se caracteriza por ello, y de nuevo tan solo en Westside Barbell han hablado de ello. Louie afirma que nadie tiene dudas de que la técnica es importante, pero la mayoría de entrenadores de halterofilia se han obsesionado tanto con ella que han olvidado que la fuerza también lo es. Asegura que, si la fuerza no fuese relevante, no existirían las categorías de peso, pero lo cierto es que los levantadores más pesados y más fuertes son los que más peso levantan. También afirma que la halterofilia está demasiado centrada en apenas un puñado de ejercicios y pequeñas variantes de los levantamientos olímpicos que se repiten una y otra vez, lo que provoca que en la mayoría de situaciones se caiga en los temidos estancamientos: “hacer lo mismo y esperar resultados diferentes es la definición de locura de Albert Einstein”.

Los levantadores necesitan desarrollar lo que se llama fuerza especial, mediante ejercicios especiales que supone utilizar máquinas especiales y por supuesto, las barras especiales.

CULTURISMO

El principal objetivo de los culturistas no es el aumento de su fuerza sino las ganancias de masa muscular y la hipertrofia muscular, para lo que se puede escoger prácticamente cualquier tipo de ejercicio, rango de repeticiones o técnica de entrenamiento. Por ello, en diversas ocasiones, los culturistas se caracterizan por emplear una gran variedad de estímulos y ejecutar todo tipo de ejercicios. En la actualidad existe debate entre los que defienden el entrenamiento muy analítico y sin utilizar prácticamente ningún tipo de peso libre, y los que por el contrario, apoyan la creación de la base mediante el uso de los movimientos básicos con peso libre, tal y como pasaba antiguamente, durante la época dorada del culturismo, cuando los pesos libres eran prácticamente lo único que existía y muchos de

los culturistas más exitosos basaban sus entrenamientos en el uso de barras y discos.

Sin embargo, dado que no se compete con ningún tipo de herramienta concreta, las barras rectas no son una obligación, sino un medio, y para lograr ese mismo objetivo se puede alcanzar de forma mucho más eficiente con barras especiales, en algunos contextos, las cuales proporcionan mayor comodidad que facilite la conexión mente-músculo, generan menores molestias y disminuyen el riesgo de lesión, permiten explorar nuevos ángulos o, simplemente, mayor rango de movimiento, estiramiento bajo carga y tiempo bajo tensión.

DEPORTES DE EQUIPO

Aunque agrupemos a todos los deportes de equipo como una única disciplina, existe una brecha más que considerable entre diferentes modalidades: por ejemplo, podemos encontrar dos claros polos opuestos en cuanto al entrenamiento de fuerza tan solo con mirar el fútbol europeo, donde existen corrientes que justifican que la preparación física o la fuerza “no existen”; y el fútbol americano de la NFL, que le otorga tal relevancia a la fuerza que algunas barras especiales fueron testeadas y creadas para utilizarse con sus jugadores, como la tsunami bar e, incluso, variantes de press banca con barra olímpica y un tipo de barra especial que lleva su nombre.

Partiendo de esta diferencia entre deportes de equipo, en los que se le concede una importancia vital al entrenamiento de fuerza de cara al rendimiento, mientras que otros prácticamente lo ignoran por cuestiones culturales y de educación deportiva, hemos de considerar que no es necesario escoger una barra olímpica para mejorar esa capacidad de fuerza (como pasaba en powerlifting o halterofilia), sino que se desea mejorar la fuerza de la forma más eficiente posible, independientemente del material utilizado.

Es aquí donde entran las barras especiales, pues éstas van a permitir a los deportistas de equipo poder realizar diferentes movimientos de fuerza con un tiempo de aprendizaje menor y con una comodidad mayor que si utilizasen la clásica barra olímpica, lo que permite conseguir mejorar la fuerza de manera más rápida y eficiente. Sin embargo, todo esto suele ser aplicado con grupos redu-

cidos o en entrenamientos individuales, ya que requiere de espaciosas instalaciones para ello al tener que manejar grandes grupos de jugadores a la vez y alojar no solo las barras olímpicas, sino las propias barras especiales.

Creemos que las barras especiales son un elemento novedoso dentro del entrenamiento de fuerza en deportes de equipo, pero también estamos casi seguros de que muchos de vosotros habréis visto el famoso documental de Netflix “The Last Dance”, donde aparecen los famosos Chicago Bulls de Michael Jordan haciendo sentadilla con una Safety Squat Bar ya en aquella época y en un deporte como el baloncesto.

ATLETAS: LANZADORES, VELOCISTAS...

Los atletas en general, pero sobre todo aquellos que compiten en modalidades donde la potencia y velocidad son las cualidades predominantes (como lanzadores, velocistas y saltadores), se caracterizan por tener arraigada una fuerte cultura hacia el entrenamiento de fuerza en la sala de musculación. Entrenan asiduamente con movimientos básicos como sentadilla, press banca, peso muerto y todo tipo de variantes de los movimientos olímpicos. De hecho, son famosos por levantar una absurda cantidad de kilos, por su descomunal fuerza y predisposición para levantar y, curiosamente, muchos lanzadores de peso al retirarse se vuelven rápidamente competitivos en Powerlifting.

Sin embargo y, de nuevo, al igual que en el culturismo, no compiten levantando peso con una barra recta, por lo que tan solo es un medio para mejorar su rendimiento específico. Esto hace de las barras especiales herramientas perfectas para brindar variabilidad, atacar y fortalecer otros ángulos disminuyendo el riesgo de lesiones o molestias ya que, al fin y al cabo, no están obligados a utilizar una barra recta olímpica. No obstante, son deportes tan antiguos que suelen asentarse en sistemas de entrenamiento convencionales y no suelen abrirse fácilmente a nuevas herramientas como las barras especiales, motivo por el cual no se ve a los atletas olímpicos usándolas con frecuencia.

CROSSFIT®

Cuando hablamos de una modalidad deportiva tan compleja como el Crossfit® debemos pararnos a diferenciar realmente entre los atletas de competición y los usuarios recreativos. La cantidad de personas que practican Crossfit® es inmensa, pero suelen ser deportistas amateurs que lo usan como una forma de entrenar alternativa. Este perfil de usuarios suele ser similar en cierta medida al del entrenamiento personal: al fin y al cabo, el crossfit es entrenamiento de fuerza y acondicionamiento, y cada vez se orienta más a la salud, solo que se utilizan movimientos más complejos.

Una de las principales barreras por las que no lo practica aún más personas son los levantamientos de fuerza, como los movimientos olímpicos, o los básicos de powerlifting, que requieren un buen control motor, aprender la técnica y buena movilidad y estabilidad. Las barras especiales ayudan justamente en todo esto: las personas se sienten con mayor grado de autoeficacia al lograr aprender y ejecutar correctamente el patrón de movimiento o ejercicio y, por otra parte, no se necesita mantener posturas muy forzadas que resulten incómodas y hasta dolorosas por falta de movilidad como las sentadillas o sentadillas frontales, mejorando su adherencia al entrenamiento. Existen incluso algunas barras que pueden hacer que a una persona a la que le resulte prácticamente imposible ejecutar un movimiento tan complejo como el snatch o la overhead squat con una barra recta, pueda realizarlo y aprender el gesto mucho más rápido y sin molestias.

En cuanto a su aplicación al alto rendimiento podríamos pensar similar a lo que ocurre con los halterófilos, pero lo cierto es que es más similar al caso de los strongman. Los atletas de competición deben afrontar una gran cantidad de ejercicios exigentes en general y no solo en cuanto a fatiga e interferencia muscular se refiere, sino al impacto articular. Sin ir más lejos, los hombros son muy castigados tanto por la gran cantidad de empujes que realizan, sobre todo verticales, por encima de la cabeza, como por las gimnásticos y autocargas. En este sentido, las barras especiales pueden ofrecer una mejor experiencia de entrenamiento, permitiendo ejecutar los entrenamientos de fuerza sin que los atletas se encuentren limitados por tensiones previas fruto de otros ejercicios, o que simple-

mente estén más recuperados para afrontarlos.

Por último, el Crossfit® se caracteriza por carecer de ejercicios y estructuras de entrenamiento fijas, por lo que no se puede descartar que en un futuro pueda aparecer en competición pruebas con barras especiales involucradas ya sean de fuerza máxima, fuerza resistencia o acondicionamiento, como ya ocurre con algunas de las utilizadas en strongman como las fat bar, farmer walking bar o log bar y, recientemente, la open trap bar.

DEPORTE DE CONTACTO

En el mundo de los deportes de contacto vemos que son utilizadas para el entrenamiento de fuerza y preparación general en sala, tal y como suelen mostrar algunos luchadores al realizar sentadillas con Safety Bar como el peso pesado de la UFC, Francis Ngannou, o el semi pesado Jon Jones, para lograr un correcto estímulo sin sufrir aún más estrés sobre las zonas blancas ya dañadas por el combate como las articulaciones de las muñecas y codos, entre otras. Pero lo verdaderamente curioso e interesante es que, gracias a su aplicación en estos deportistas, aparece un objetivo diferente a los anteriores mencionados para el uso de las barras especiales: el acondicionamiento.

Cada vez son más los deportistas de contacto que introducen el cross training dentro de sus planificaciones, y junto a la gran importancia que le confieren a la variabilidad del entrenamiento de fuerza y potencia, podrán sacar un gran partido al uso de las barras especiales. En esta línea, algunas de las barras que veremos en este libro han sido pensadas en concreto para estos deportes.

OCR, GRIP SPORTS Y ESCALADA

Son muchos los deportes donde la fuerza y resistencia de agarre es el factor más determinante que puede marcar la diferencia. Entre ellos se encuentran algunos como los propios deportes con pruebas de fuerza pura de agarre en todo tipo de posiciones y dispositivos, pero también podemos encontrar otros como la escalada o las tan populares carreras de obstáculos (OCR).

Para mejorar el desempeño en estas últimas no siempre se dispone de la posibilidad con los circuitos o lugares específicos, y entrenar en un gimnasio convencional puede ser insuficiente: es aquí donde entran en juego algunas barras especiales que ayudan a fortalecer y desarrollar la fuerza de agarre, como cualquier versión de las fat bar, que posee todo tipo de posiciones y tipos de agarre, pudiendo realizarse una sobrecarga progresiva cuantificable con ellas de manera más sencilla, a la vez que resulta más cómodo poder usarlas con mayor frecuencia sin el desgaste o heridas que se generan continuamente sobre la piel de las palmas de las manos en estos deportistas.

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Cuando hablamos de entrenamiento para la salud, lo cual es el principal objetivo en la mayoría de casos en el sector del entrenamiento personal, y que engloba entrenamiento de fuerza e hipertrofia junto a la pérdida de grasa corporal, no existe ninguna herramienta obligatoria.

De hecho, en la mayoría de situaciones, la población general suele tener un pésimo control motor y grandes restricciones de movilidad, peor incluso que la propia fuerza en general, razón principal por la que una persona no puede ejecutar correctamente una sentadilla trasera o frontal con barra recta con 30 kilos, pero sí con una mancuerna o kettlebell del mismo peso.

Esto hace que en los centros de entrenamiento personal sea más frecuente el entrenamiento con peso libre sin barras que con ella; sin embargo, las barras especiales son las herramientas ideales para estas situaciones, y es que facilitan el aprendizaje correcto de cualquier patrón de movimiento de una forma mucho más rápida, sencilla y sin molestias, como una bisagra de cadera con una trap bar, o un empuje con una swiss bar. Una Safety Bar, por su parte, permite continuar realizando una sobrecarga progresiva en sentadilla o sus variantes cuando se alcanza un estancamiento con mancuernas y kettlebell, no por fuerza de las piernas sino de mantener la posición con las manos arriba y al frente, o por el agarre cuando cuelgan abajo.

03.

 DAN JOHN

 MIKE BOYLE

 MIKE ROBERTSON

 JOHN MEADOWS

 BORIS SHEIKO

 JOEY FLEXX

 MIKE ISRAETEL

 GREG NUCKOLS

 MATT WENNING

 GREG EVERETT

 JOSH BRYAN

 KEVIN CANN

OPINIÓN Y EXPERIENCIA DE EXPERTOS MUNDIALES