



A INSPIRAÇÃO VEM FREQUENTEMENTE DOS SÍTIOS MENOS ESPERADOS

Miguel Ribeiro

Junho , 2022

A INSPIRAÇÃO VEM FREQUENTEMENTE DOS SÍTIOS MENOS ESPERADOS

Ora a inspiração para este artigo vem de Conímbriga.

Depois de visitar Conímbriga acabei por passar o resto da tarde a pensar em história e por simples coincidência acabei por me questionar sobre a história do *Kettlebell*.

Sempre os conheci como algo que vem da Rússia, mas será mesmo assim?

Ora um instrumento como este, que tão facilmente pode ser amado e odiado no mesmo minuto, merece que me debruce um pouco sobre ele.

Quem inventou o kettlebell?

Ao que parece vai ser mais difícil do que pensava, mas aqui vai:

Pesquisando superficialmente na internet tudo aponta para a Rússia, mas esta é apenas a ponta do *iceberg*. É bom manter a mente aberta quando se trata de história, especialmente quando há evidências conflitantes. Então vamos lá!

A parte da Grécia Antiga na história do Kettlebell

Vamos para o início do século VI a.C.!

De acordo com Jan Todd (historiador e *weightlifter*), por volta do século V a.C. os gregos antigos desenvolveram três instrumentos com pesos diferentes, incluindo um objeto chamado "halteres".



Embora Todd observe que houve uma grande variação na sua aparência e composição, alguns dos movimentos descritos desse peso "swingable" (oscilante?) são semelhantes ao *kettlebell* de hoje.

É descrito o movimento de swing do “Haltere” como algo que ajudava os atletas da Grécia antiga a saltar mais longe.

Mesmo que os gregos antigos não tenham inventado os *kettlebells* que vemos hoje, ainda é divertido ler a sua opinião sobre a sua influência sobre o treino!



(Halteres da Grécia Antiga)

Kettlebells na Escócia

A Escócia tem também que entrar no debate sobre quem inventou o *kettlebell*.

Basta olhar para os jogos das Terras Altas para perceber porquê!





Os Jogos das Terras Altas, fazem parte da herança da Escócia, assim como os Jogos Olímpicos originais fazem para a Grécia. A sua origem é difícil de definir por serem anteriores aos registos encontrados.

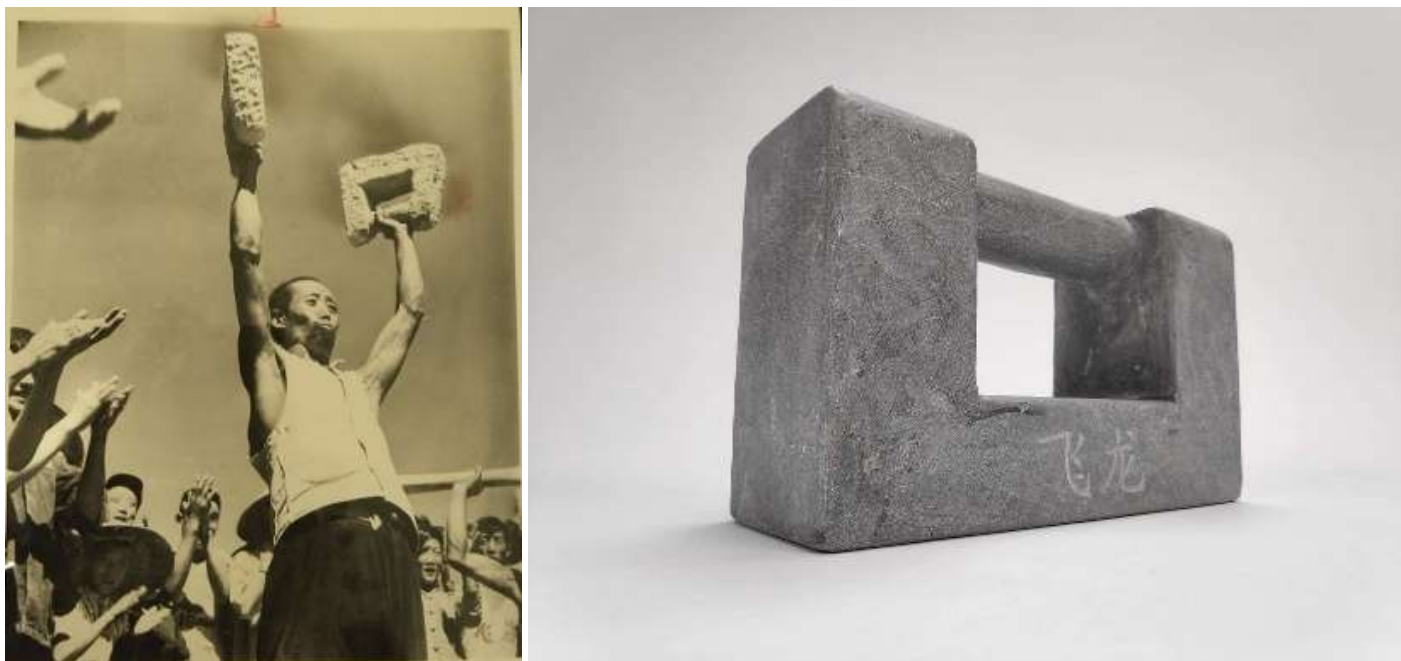
Estes jogos são demonstrações de capacidade física, na sua maioria de força, com alguns movimentos e “ferramentas” muito semelhantes ao *Kettlebell*.

China

Chega a altura de considerar a China e os seus pesos com pega

Tentar identificar a origem dos kettlebells não é uma tarefa monótona (nem fácil). Existem tantas variações de diferentes culturas que dificilmente se percebe o que é o ovo e o que é a galinha.

Basta pesquisar algo que só consigo traduzir como “cadeados chineses”.



Estas pedras com pega eram originalmente usadas para parar as portas, mas os monges Shaolin descobriram os benefícios de treinar com elas. Tinham diferentes tamanhos, mas a forma não variava, os pesos variavam entre os 8 e os 75kg.

Muitos artigos sobre este tema afirmam que o primeiro *kettlebell* foi inventado na Rússia, porque a sua versão da palavra, 'Girya', apareceu pela primeira vez em 1704. Mas quanto mais pesquiso mais difícil fica de perceber de onde vem o *Kettlebell*.

Chegamos por fim à Rússia!

Já sabemos que a palavra “Girya”(e o seu plural “Giri”), surgiram pela primeira vez em 1704. Os Giri eram usados como peso ou contrapeso nos mercados.

Além disso têm uma medida de peso própria, o *Pood*, equivalente a 16kg.

Foi também aqui, em 1948 que surgiu a primeira competição de *Kettlebell*.

A verdade é que este texto acaba sem conclusão! Não será possível definir a origem nem o momento exacto da criação do *kettlebell* mas não deixa de ser interessante que este tipo de treino tenha vencido o teste do tempo e se mantenha até aos dias de hoje!

Ora com um fim tão anti-climático tenho que introduzir alguns Records com *Kettlebell* para apimentar:

Mais peso levantado por kettlebell swing em 24 horas foi 254,338 kg, feito por Don Heald (Nova Zelândia), a 27-28 de Novembro 2021.

Mais peso levantado por swing em 1 hora foi 37,128 kg, feito por Stefan Schwitter(Suíça), a 7 Agosto de 2021.

Denisov Ivan (Cat. +95kg) (2×32kg) Conseguiu numa prova de Long Cycle (vulgo “unbroken”) 88 Repetições de Hang power Clean and Jerk
Local: WC2019 (Ireland).



