

E-BOOK

KETTLEBELLS

THUISFITNESSXL.NL



THUISFITNESSXL

onderdeel van  **SPECISHOPS**

INHOUDSOPGAVE

Inleiding.....	1
Kettlebell Swing.....	2
Deadlift.....	3
Lunge.....	4
High Pull.....	5
Windmill.....	6
Kettlebell Row.....	7
Military Press.....	8



INLEIDING

Hartelijk dank voor je interesse in onze kettlebells.

Je bent waarschijnlijk al fanatiek aan de slag gegaan en de eerste trainingen zijn al voltooid.

Met dit E-book willen wij je graag stimuleren om het beste uit jezelf te halen. Of je nu traint om af te vallen, spiermassa te kweken of te herstellen van een blessure, dit E-book gaat je helpen sneller je doel te bereiken.

In dit E-book willen wij je graag een aantal oefeningen leren die effectief zijn voor het trainen met de kettlebells.

Voordat je begint aan de oefeningen is het belangrijk om eerst je spieren op te warmen. Dit kan je doen door even kort te stappen of licht te joggen. Hierdoor voorkom je blessures tijdens je workout en ben je beter voorbereid.

Laten we beginnen met de oefeningen.

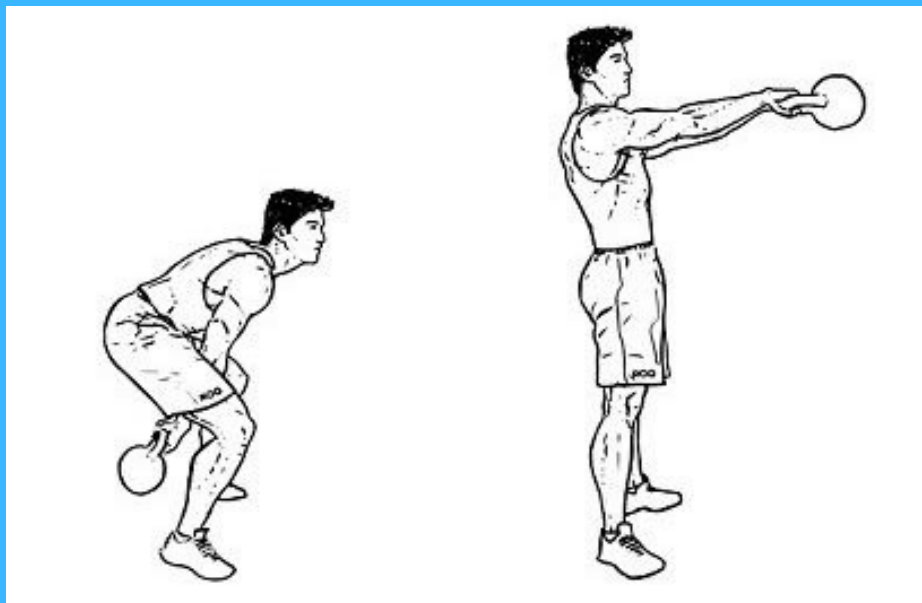
We wensen je heel veel succes!



1: SWING

Spiergroep: been, billen, rug, schouders

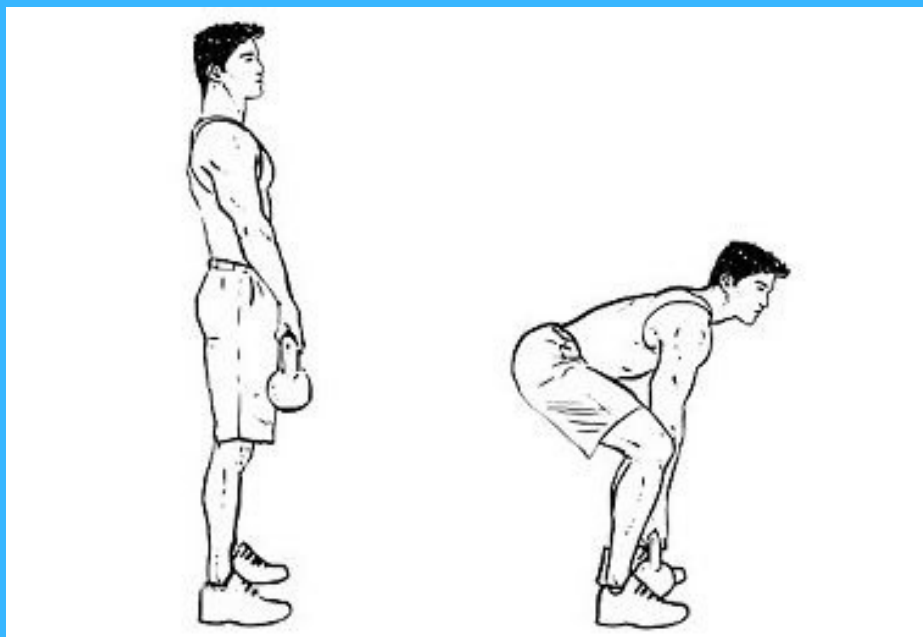
1. Zet de kettlebell voor je neer.
2. Buig je heup naar achteren en buig ook je knieën lichtelijk.
3. Pak nu de kettlebell met beide handen vast. Zorg er voor dat je rug recht blijft.
4. Stoot de kettlebell vanuit je heupen, met ondersteuning vanuit je buikspieren, tot borsthoogte.
5. Herhaal dit 10 tot 20 keer.



2: DEADLIFT

Spiergroep: rug, hamstrings

1. Sta rechtop en houd de kettlebell met twee handen vast.
2. Houd je voeten op schouderbreedte.
2. Duw je heupen naar achter en zak door de knieën zo ver als mogelijk.
3. Houd je rug zo recht mogelijk en ga langzaam weer omhoog.
4. Herhaal deze oefening 12 keer.

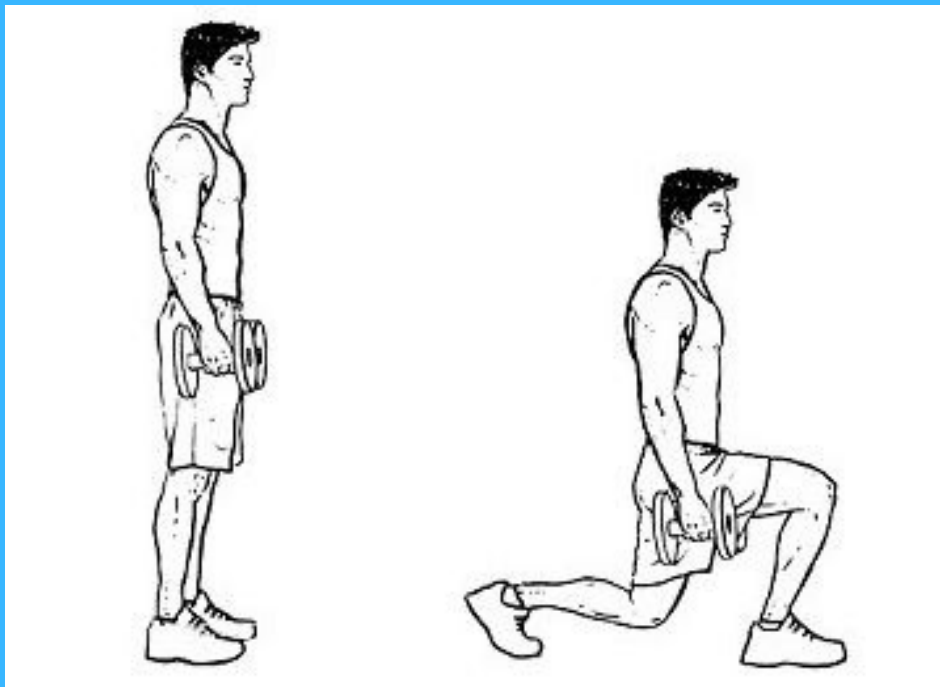


3: LUNGE

Spiergroep: been, billen

1. Sta rechtop met de kettlebell(s) naast je lichaam.
2. Stap nu met je linkervoet naar voren zoals je normaal ook een stap zou zetten.
3. Laat je achterste knie nu zakken tot bijna op de grond.
4. Duw jezelf naar achteren met je voorste been zodat je weer recht komt te staan.
(Let op: gebruik hiervoor niet je rug of torso! Alleen je benen!)

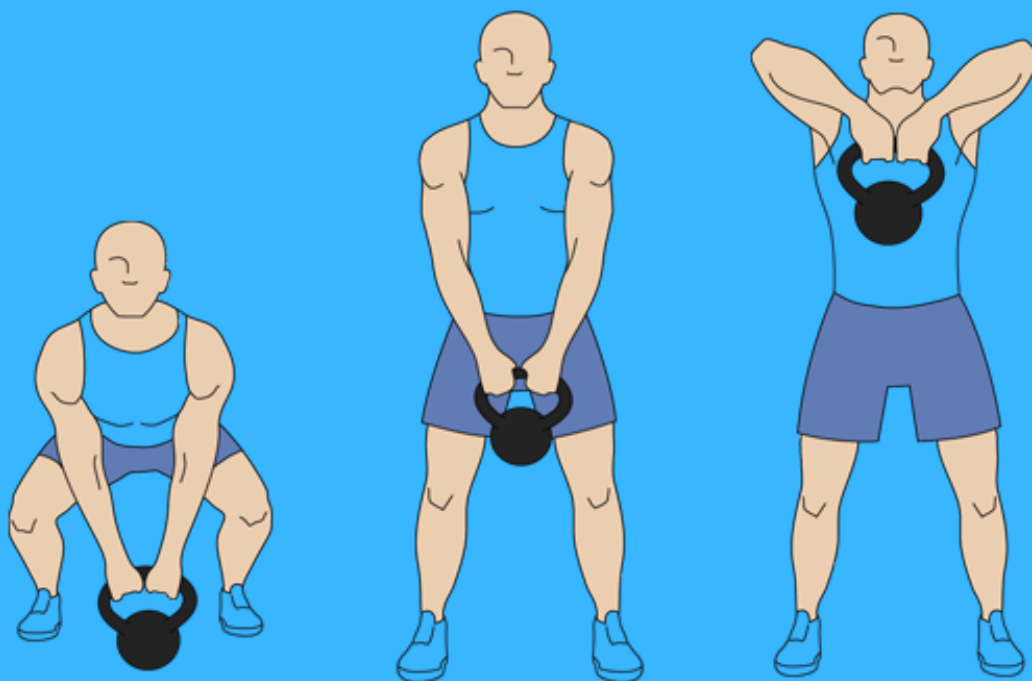
Herhaal dit enkele keren en draai het om voor je andere been.



4: HIGH PULL

Spiergroep: full body

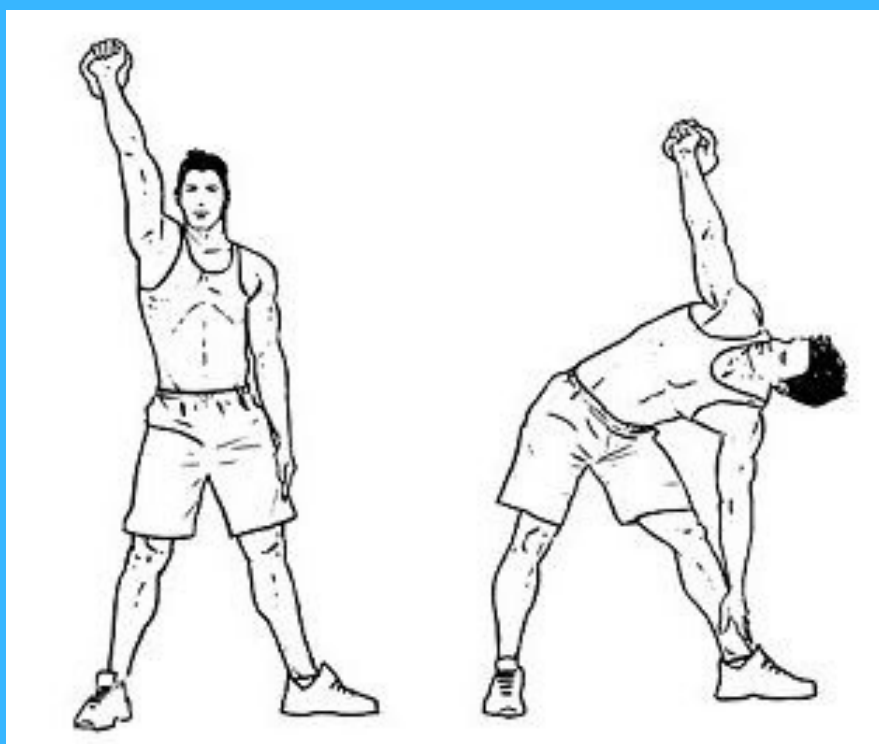
1. Zet de kettlebell voor je neer en ga op schouderbreedte staan.
2. Ga in een squat houding zitten en houd de kettlebell vast.
3. Squat nu omhoog! Houd je rug recht, duw je heup naar voren en kom omhoog.
4. Als je lichaam bijna recht is, gebruik je dat moment om de kettlebell nog verder omhoog te trekken tot je kin. Zorg er voor dat je ellebogen naar buiten staan en je buik en billen aanspant.
5. Herhaal dit 12 keer.



5: WINDMILL

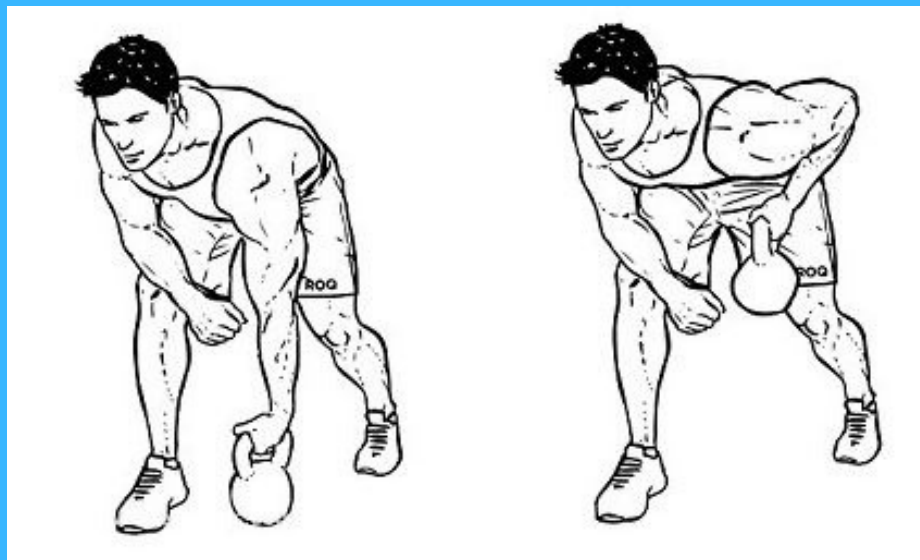
Spiergroep: schuine buikspier en schouder

1. Sta rechtop en houd een kettlebell vast in je rechterhand.
2. Strek je arm helemaal uit zodat de kettlebell boven je hoofd komt.
3. Duw je heup naar achter en laat je bovenlichaam juist naar links zakken.
4. Kijk tijdens de beweging naar de kettlebell.
5. Breng je bovenlichaam weer omhoog waarna je beweging opnieuw kan uitvoeren.
6. Herhaal dit 10 keer en wissel dan van arm.



6: KETTLEBELL ROW *Spiergroep: rug, triceps*

1. Zet de kettlebell voor je op de grond, iets rechts van je.
2. Laat je linkerbeen staan en zet je rechtervoet naar voren.
3. Buig naar voren en laat je rechterarm op je rechterbeen leunen.
4. Houd je rug recht en pak de kettlebel vast.
5. Trek nu de kettlebell naar je buik toe. Trek hierbij je schouderbladen naar elkaar toe.
6. Laat de kettlebell weer rustig zakken terwijl je je rug recht houdt.
7. Herhaal dit een aantal keer en wissel dan met je andere arm.



7: MILITARY PRESS *Spiergroep: schouder*

1. Pak de kettlebell vast en houd hem tegen je aan
(elleboog naar beneden, onderarm recht omhoog, handpalm naar je gezicht)
2. Vanuit deze positie duw je de kettlebell omhoog.
(kettlebell naar buiten en duwen)
3. Strek je arm volledig uit. Laat je handpalm recht vooruit wijzen.
4. Laat de kettlebell in dezelfde beweging langzaam zakken.
5. Herhaal dit 10 keer en wissel dan van arm.

