



Copyright © 2013

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée dans un système d'extraction ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, balayage ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Avis de non-responsabilité

Tout le matériel contenu dans ce livre est fourni à des fins éducatives et informatives uniquement. Aucune responsabilité ne peut être prise pour tout résultat ou issue résultant de l'utilisation de ce matériel.

Bien que tout ait été mis en œuvre pour fournir des informations à la fois précises et efficaces, l'auteur n'assume aucune responsabilité quant à l'exactitude ou l'utilisation/la mauvaise utilisation de ces informations.

Table des matières

Introduction	1
Chapitre 1 - Qu'est-ce qu'une kettlebell ?	5
Chapitre 2 - L'histoire des kettlebells.....	9
Chapitre 3 - Quels sont les avantages de l'entraînement avec les kettlebells ?	13
Chapitre 4 - Commencez l'entraînement dès aujourd'hui ! Étapes pour choisir la bonne kettlebell.....	17
Chapitre 5 - Éviter les erreurs de débutant au départ.....	21
Chapitre 6 - Les meilleurs mouvements de Kettlebell.....	25
Chapitre 7 - Conseils de sécurité pour l'entraînement avec les kettlebells.....	29
Chapitre 8 - L'entraînement avec les kettlebells révélé dans ces séances d'entraînement33	
Chapitre 9 : Êtes-vous de la partie ? Compétitions de kettlebells.....	
	37
Conclusion - L'avenir des kettlebells	41

INTRODUCTION

Et si je vous disais qu'au moins 90 % de ce que vous avez lu, regardé ou entendu sur le fitness aujourd'hui relève davantage du marketing, de la vente d'abonnements à des salles de sport ou de la promotion de compléments alimentaires presque sans valeur que de la fourniture d'informations susceptibles de vous aider réellement à être en forme, en bonne santé et fort ?

Et si je vous disais que la plupart du temps que vous avez passé dans le passé à transpirer sur des machines d'exercice hors de prix ou à suivre des routines d'entraînement trop compliquées était presque une perte de temps totale ?

Et si je vous disais qu'il existe un moyen beaucoup plus simple d'obtenir le corps de vos rêves avec un seul outil très simple, un entraînement intelligent, la volonté de travailler dur et la bonne attitude ? Toutes ces choses que je vais vous exposer clairement dans ce guide ?

L'avantage des kettlebells

Vous pourriez penser que je suis fou, mais il y a une méthode à ma folie et elle est soutenue par le monde réel rapide.

L'avantage des kettlebells

les résultats.

Franchement, l'état du fitness à notre époque est plutôt triste, à moins de s'éloigner du courant dominant et de se plonger dans des activités différentes. Une fois que vous ouvrez cette porte, le ciel est la limite.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, il est vraiment nécessaire d'aborder ce qui ne va pas dans le domaine du fitness aujourd'hui, afin d'éviter de tomber dans ces pièges dans vos exploits actuels et futurs. Soyez attentifs, mes amis !

Ce qui ne va pas avec l'état actuel du fitness

* Un accent sur la forme physique non fonctionnelle. Entrez dans n'importe quelle salle de sport ou club de fitness grand public et regardez autour de vous pendant une minute. Je vous garantis que la plupart des personnes que vous verrez sont en train de compter les répétitions sur des machines de musculation, de faire des tractions derrière la nuque, de faire des extensions de jambes, etc. Vous pouvez également remarquer que la plupart de ces personnes n'ont pas un corps auquel

L'avantage des kettlebells

vous aspirez. Elles ne sont généralement pas non plus très fortes dans des situations réelles (pas sur une machine). En étant obsédés par les machines, ils mettent l'accent sur des éléments non essentiels.

L'avantage des kettlebells

fitness fonctionnel. Lisez ce guide et vous aurez l'équivalent d'un doctorat en fitness fonctionnel lorsque vous aurez terminé. Il s'agit d'une force et d'une forme physique qui s'appliquent au monde réel sept jours sur sept, vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Pas seulement lorsque vous êtes dans la salle de sport, sur le banc de musculation.

* La recherche de solutions faciles. Dans la vie, très peu de choses qui valent la peine d'être faites sont "faciles". Il y a beaucoup de bonimenteurs de publiereportages qui vivent dans des manoirs grâce aux millions qu'ils ont volés en vendant le mensonge que vous pouvez vous mettre en forme en faisant trois minutes d'exercice léger par jour tout en regardant la télévision. Existe-t-il des secrets et des raccourcis en matière de fitness, de force et de santé ? Oui, très certainement, ce guide en est rempli. Mais ils nécessitent toujours du travail et de l'engagement. C'est pourquoi il est si important de se mettre en forme, tant sur le plan intérieur qu'extérieur. Vous aurez prouvé à vous-même (la seule personne qui compte vraiment) votre capacité à travailler dur, à atteindre des objectifs et à sortir du lot.

L'avantage des kettlebells

Maintenant que j'ai clarifié ce qui trompe les masses dans l'état actuel du fitness, êtes-vous prêt à...

L'avantage des kettlebells

rejoindre les dix pour cent qui ne croient pas au battage médiatique ?

Les quelques élus qui construisent des corps dynamiquement forts, en forme, sains et beaux tout en travaillant dur et en s'amusant ?

Êtes-vous prêt à obtenir l'avantage des

kettlebells ? Je pense que oui.

Je suis très impatient d'être votre guide. Faisons-le ensemble !

L'avantage des kettlebells

Maintenant que je vous ai souhaité la bienvenue à Kettlebell Advantage, il y a quelque chose qu'il vaut mieux aborder rapidement. Une question assez évidente.

* Que sont les Kettlebells ?

Avec leur popularité croissante, vous en avez probablement vu un quelque part, mais si ce n'est pas le cas, ils ressemblent à un boulet de canon en fer avec une poignée épaisse en boucle sur le dessus. Bien entendu, ils sont disponibles dans une large gamme de poids, et leur taille augmente au fur et à mesure que leur poids augmente.

Originaires de la Russie, où l'on s'entraîne dur, les giryas sont un élément essentiel de l'entraînement militaire (en particulier des forces spéciales) et de celui des équipes olympiques russes de levage, de renommée mondiale.

* Le design des kettlebells

L'avantage des kettlebells

Les kettlebells traditionnels sont constitués d'une seule pièce de métal solide, non peinte, non finie et ronde à la base. Cela leur confère un aspect rugueux et brutal qui a contribué à leur mysticisme. Aujourd'hui, avec leur popularité croissante, les kettlebells sont de plus en plus souvent constitués de deux pièces soudées, peintes ou recouvertes de caoutchouc, finies et dotées d'un fond plat pour éviter qu'elles ne roulent sur un orteil ou deux. Certains haltères plus légers ne sont même pas en fer.

Beaucoup de ces changements de conception sont des ajustements bienvenus. Il n'est plus nécessaire d'abîmer le sol comme autrefois et la salle de sport domestique ressemble un peu moins à un camp de spartiates lorsqu'on y ajoute un peu de couleur.

Dans tous les cas, tant qu'ils ont la même forme (fond plat ou non), qu'ils ont un manche épais et qu'ils ont le poids dont vous avez besoin, ils fonctionneront et fonctionneront très bien.

* Taille des kettlebells

L'avantage des kettlebells

Les kettlebells sont disponibles dans une gamme de poids extrêmement large. Depuis le poids ridiculement bas de quatre livres

L'avantage des kettlebells

(utile uniquement si vous entraînez un enfant de cinq ans) aux monstrueux kettlebells de 175 livres (avec lesquels je n'ai personnellement jamais vu personne capable d'effectuer la plupart des levées de kettlebells). Pour la plupart d'entre nous, nous n'aurons besoin d'utiliser des haltères que dans une gamme de poids relativement restreinte.

Les hommes raisonnablement en forme commencent souvent avec un kettlebell de 35 livres et prennent au moins quelques mois pour maîtriser les différents levages de base avant de devoir augmenter le poids.

En ce qui concerne le poids, les kettlebells sont généralement indiqués en livres et en kilogrammes. Les entreprises les plus sérieuses, en hommage aux origines russes des kettlebells, indiquent également leur poids en pood russe, soit 36 livres environ. Ce qui explique pourquoi les hommes commencent traditionnellement avec une kettlebell de 35 livres - c'est l'équivalent le plus proche d'un pood russe !

* L'avantage des kettlebells

La conception et la taille du Kettlebell en font l'outil

L'avantage des kettlebells

presque parfait pour développer la forme et la force. Les haltères et les haltères, bien qu'ils aient tous deux leur place, sont loin d'être aussi efficaces et polyvalents pour vous permettre de vous mettre rapidement en forme.

L'avantage des kettlebells

en grande forme.

La Kettlebell offre des avantages réels que vous ne pouvez trouver ailleurs.

Au fur et à mesure que nous approfondissons notre guide et, surtout, que vous expérimentez et explorez les exercices et les programmes de kettlebell de notre guide, vous aurez l'occasion de faire l'expérience directe de ce miracle de l'entraînement.

Voir, c'est croire, après tout.

Avant d'aborder le comment et le pourquoi de l'avantage Kettlebell, jetons un coup d'œil à l'histoire passionnante de la Kettlebell dans notre prochain chapitre.

En avant

CHAPITRE 2 - L'HISTOIRE DES KETTLEBELLS

Les kettlebells ne sont certainement pas une mode de remise en forme qui n'a pas fait ses preuves. Non seulement elles produisent des résultats concrets dans le monde entier aujourd'hui, mais elles ont une histoire riche et vibrante qui remonte aux tout premiers jours de l'entraînement musculaire.

Cela ne fait jamais de mal de savoir que la méthode que vous utilisez a fonctionné pour d'autres avant vous, n'est-ce pas ?

Penchons-nous sur l'histoire des kettlebells !

* Les kettlebells dans l'histoire ancienne

Il y a un peu de spéculation et de débat sur qui a utilisé la première Kettlebell, mais il y a une chose qui ne peut pas être discutée - il y a une Kettlebell de 140 kilogrammes

L'avantage des kettlebells

stockée au Musée archéologique d'Athènes datant de la Grèce antique inscrite avec une description de l'haltérophile qui a réussi à la soulever au-dessus de sa tête !

L'avantage des kettlebells

Il existe donc des preuves évidentes que les kettlebells (très lourds de surcroît) étaient utilisés par les premiers athlètes grecs pour s'entraîner et faire des démonstrations de force.

* Les kettlebells en Russie

Avance rapide jusqu'à la Mère Russie, au milieu des années 1700. Les kettlebells étaient utilisés à l'époque comme contre-mesure pour peser les céréales et autres matériaux. Les travailleurs russes, toujours turbulents, ont commencé à participer à des concours pour voir qui était le plus fort avec les lourdes cloches. Peu à peu, des systèmes d'entraînement informels ont été mis au point par des hommes forts russes en herbe (et réels).

C'est là qu'intervient le Dr Vlad Kraevsky. À partir des années 1870, cette légende russe a commencé à assembler les idées qu'il a recueillies dans toute l'Europe de l'Est sur l'entraînement progressif de la force et du conditionnement et a utilisé ces idées comme base de

L'avantage des kettlebells

son propre système de culture physique. L'outil principal que Vlad préconisait était, bien sûr, la kettlebell.

L'avantage des kettlebells

En 1885, Kraevsky avait son propre gymnase, de nombreux étudiants et ses idées (et l'utilisation de la Kettlebell) se sont répandues en Russie comme une traînée de poudre !

Quelques hommes forts ont apporté la Kettlebell avec eux en Amérique, mais malheureusement, la première guerre mondiale, la guerre civile russe et la deuxième guerre mondiale ont empêché la diffusion de la Kettlebell à l'Ouest. Dans l'ancien bloc de l'Est, c'est une autre histoire : la Kettlebell a développé une histoire d'amour avec les militaires (et plus particulièrement avec les unités militaires d'élite) de l'ancienne Union soviétique et avec les équipes olympiques soviétiques d'haltérophilie qui ont connu un succès retentissant.

* Les kettlebells arrivent en Amérique

Avec l'éclatement de l'Union soviétique et la chute du communisme russe, de nombreux anciens entraîneurs de musculation et athlètes russes se sont rendus en

L'avantage des kettlebells

Amérique. Le principal d'entre eux était Pavel Tsatouline, un ancien entraîneur russe du Spetznaz qui est devenu un auteur américain spécialisé dans le fitness.

L'avantage des kettlebells

En 1998, Pavel a écrit un article pour un magazine de power-lifting décrivant l'entraînement avec des kettlebells. Cet article a inspiré une entreprise qui a non seulement publié son premier livre sur le sujet, mais qui a également commencé à fabriquer la première ligne de kettlebells de fabrication américaine en 2001.

L'entreprise, Dragon Door, fabriquait ses kettlebells selon des normes russes strictes et les commercialisait auprès d'athlètes et d'artistes martiaux acharnés.

Pavel a fini par créer le Russian Kettlebell Club, à la fois un programme de certification pour les entraîneurs et un organisme qui organisait et jugeait des concours de levage de kettlebells.

L'ère de l'athlète américain de kettlebell a commencé.

Maintenant, le RKC n'est pas le seul jeu en ville, et de loin (en fait, Pavel lui-même a même rompu les rangs avec eux) et il y a au moins une petite poignée de programmes d'entraînement et d'organismes de compétition américains certifiés en kettlebell.

L'avantage des kettlebells

L'avantage des kettlebells a frappé l'Amérique et il est là pour rester.

CHAPITRE 3 - QUELS SONT LES AVANTAGES DE L'ENTRAÎNEMENT AVEC LES KETTLEBELLS ?

Vous avez besoin de plus de détails sur les avantages de l'entraînement avec kettlebell avant d'être convaincu ? Pas de problème, je préfère de loin les sceptiques aux crédules ! De plus, j'adore écrire sur les avantages de cet outil génial. S'il y a quelque chose qui me passionne, c'est bien l'avantage des kettlebells.

Il existe de nombreux autres outils de force et de conditionnement qui offrent certains de ces avantages - les haltères, les haltères, les sacs de sable et même les massues indiennes me viennent à l'esprit. Mais à mon avis, aucun d'entre eux ne peut offrir TOUS ces avantages. Ce que la Kettlebell fait certainement !

Le meilleur ? Il ne s'agit que d'une liste partielle. Je suis sûr qu'elle est plus que suffisante pour susciter l'intérêt de la plupart des personnes concernées par la santé, la force et la forme physique !

L'avantage des kettlebells

- * L'entraînement avec kettlebell développe la condition physique fonctionnelle. Formation

L'avantage des kettlebells

avec les kettlebells vous permettra de développer rapidement votre force et votre condition physique dans tout le corps, d'une manière qui se répercute dans tous les domaines de la vie normale. Vos articulations et vos ligaments se renforceront en même temps que vos muscles. C'est quelque chose que vous ne verrez pas avec l'entraînement sur machine et que vous ne verrez qu'à un degré beaucoup plus faible avec l'entraînement avec haltères. Ce que vous développez grâce à l'entraînement avec les kettlebells est réel et ne constitue en aucun cas des muscles "de spectacle".

* Vous pouvez vous entraîner avec les kettlebells presque partout. La plupart des gens n'ont besoin que de deux Kettlebells pour faire un entraînement complet du corps. Ils peuvent facilement se glisser dans un placard, sous un lit ou dans le coffre d'une voiture. Plus besoin de grands espaces occupés par une quantité massive d'équipements de gym. Vous pouvez vous entraîner avec vos kettlebells assez facilement dans un salon, une chambre, un jardin ou un sous-sol. Vraiment n'importe où. Essayez de faire cela avec des machines ou des haltères.

* Les kettlebells offrent un grand nombre d'options

L'avantage des kettlebells

d'entraînement. Il y a plus d'exercices avec les kettlebells que ce guide ne pourrait en contenir. Vous n'avez pas besoin de faire un grand nombre de mouvements de kettlebells différents pour être en pleine forme, mais vous devriez...

L'avantage des kettlebells

vous voulez, le ciel est littéralement la limite.

* S'équiper en Kettlebells est très peu coûteux. Avec deux Kettlebells, vous disposez d'un équipement suffisant pour vous mettre en pleine forme. Leurs prix baissent tous les jours. Cet investissement est insignifiant par rapport à un abonnement à une salle de sport, à un appareil de musculation ou à un ensemble complet de poids. De plus, ils durent éternellement. Je n'ai jamais vu quelqu'un casser un Kettlebells, même avec des abus extrêmes.

* Les kettlebells offrent également des avantages sur le plan cardiovasculaire. Vous n'avez pas envie de courir ou de faire du vélo ? Faites des séries d'oscillations de kettlebells à haute répétitivité et regardez votre rythme cardiaque s'accélérer. De nombreux athlètes pratiquant les Kettlebells abandonnent complètement le cardio d'autres types et brûlent les graisses plus rapidement que jamais.

* L'entraînement avec les kettlebells permet de renforcer le tronc. Chaque exercice de kettlebell debout, lourd ou avec un nombre élevé de répétitions, développe la force

L'avantage des kettlebells

du tronc bien plus efficacement que n'importe quelle séance d'abdominaux ou de crunchs.

Êtes-vous prêt à obtenir des abdominaux visibles sans même vous allonger une seule fois sur le dos à l'entraînement ?

* Les mouvements de kettlebell créent une puissance impressionnante. Voici

L'avantage des kettlebells

particulièrement cool pour ceux d'entre nous qui pratiquent d'autres sports d'impact, les arts martiaux ou la boxe. Aucun autre moyen d'entraînement ne permet de développer la puissance aussi rapidement et de manière aussi efficace que les kettlebells. L'arraché et l'épaulé-jeté des kettlebells sont comme de la magie pour développer une véritable puissance terrestre.

Ce n'est que la partie émergée de l'iceberg des avantages offerts par l'avantage Kettlebell. Êtes-vous prêt à explorer de nouveaux horizons passionnants en matière de fitness ? Je l'espère !

ÉTAPES POUR CHOISIR LA BONNE

KETTLEBELL

Lorsque vous prenez la décision de commencer à vous entraîner avec des Kettlebells et d'obtenir le Kettlebell Advantage, une question évidente se pose... quelle taille de Kettlebell faut-il pour commencer ?

C'est une excellente question, mais bien qu'il n'y ait pas de réponse toute faite pour tout le monde, il y a quelques conseils judicieux qui peuvent vous aider à choisir la bonne Kettlebell et à commencer votre entraînement.

Voici mes réflexions sur le sujet !

Choisir la bonne kettlebell

L'avantage des kettlebells

La première chose que vous devez faire quand vous vous préparez à choisir

L'avantage des kettlebells

La meilleure façon de choisir le bon Kettlebell est de regarder honnêtement dans laquelle des catégories suivantes vous vous situez. Les conseils qui suivent devraient être d'une grande aide pour faire le bon choix de la taille de Kettlebell qui constitue un bon premier choix.

* La première kettlebell traditionnelle. Si vous êtes un homme de taille moyenne, entre 160 et 210 livres, la recommandation traditionnelle russe est de commencer avec une cloche de 35 livres (ou 16 kg / un pood russe). Ce poids vous permettra de vous entraîner et de maîtriser les mouvements et exercices de base du Kettlebell avec un poids que vous pouvez gérer en toute sécurité. Une fois que vous vous serez habitué aux mouvements, au poids et que vous aurez acquis une certaine force, vous pourrez passer à une cloche plus lourde.

* Le point de départ Kettlebell pour des hommes plus forts. Bien entendu, certaines personnes abordent l'avantage des kettlebells avec une force de base plus importante. Si vous avez une base étendue en bodybuilding ou en power lifting, si vous êtes un homme

L'avantage des kettlebells

de grande taille ou simplement naturellement très puissant, je vous suggère de voir d'abord avec quelle facilité vous pouvez soulever une cloche de 35 livres jusqu'à votre épaule. Très facilement ? Alors commencez avec une cloche de 45 livres. C'est proche de la

L'avantage des kettlebells

La taille standard de Kettlebell utilisée par les unités militaires d'Europe de l'Est est de 24 kg. Je vous déconseille de commencer votre entraînement avec un Kettlebell plus lourd jusqu'à ce que vous soyez plus à l'aise avec les mouvements. La sécurité doit toujours passer en premier. Vous ne ferez pas de progrès si vous êtes blessé !

* Un bon point de départ pour la plupart des femmes. Les kettlebells sont de plus en plus populaires auprès des femmes passionnées de fitness. Un bon point de départ pour la plupart des femmes est le kettlebell de 15 livres. Certaines femmes peuvent trouver cela un peu lourd et d'autres un peu léger et doivent adapter leur point de départ en conséquence.

Trois choses à garder à l'esprit lors du choix de votre kettlebell de départ

1. Il est toujours préférable de commencer plus léger que plus lourd. Vous augmenterez le poids au fur et à mesure que vos compétences progresseront. L'avantage

L'avantage des

kettlebells

des kettlebells, c'est autant l'habileté que la force.

L'avantage des kettlebells

2. Faites de votre mieux pour éliminer l'ego du processus de choix de votre poids de départ. Les progrès seront souvent plus rapides à long terme si vous commencez avec un poids plus léger.

3. Les poids que vous utilisez avec des haltères et des haltères ne sont pas transposés en ligne droite à l'entraînement avec les kettlebells. Beaucoup d'hommes qui peuvent faire des presses d'épaules avec des haltères de 75 livres ne peuvent pas faire des presses d'épaules avec des kettlebells de 50 livres et beaucoup d'hommes qui peuvent s'accroupir avec 200 livres sur une barre peuvent à peine s'accroupir avec deux kettlebells de 50 livres. C'est en partie la raison pour laquelle le programme Kettlebell Advantage vous rendra en fin de compte si fort et si en forme !

Il y a un grand nombre d'entreprises qui fabriquent des Kettlebells de haute qualité aujourd'hui, alors gardez un œil sur les prix et les offres quand il est temps de faire des achats de Kettlebells. N'oubliez pas que vous n'aurez probablement jamais à les remplacer, donc parfois dépenser quelques dollars supplémentaires pour le bon

L'avantage des kettlebells

ensemble peut être la bonne décision à long terme. Vos
petits-enfants pourraient même les utiliser un jour !

L'avantage des kettlebells

Avec l'explosion de la popularité de l'entraînement avec les kettlebells, un dilemme se pose. Les kettlebells ne sont pas des "maîtres des cuisses" ou des "poids à secouer". Les kettlebells sont des outils sérieux d'entraînement de la force et de la condition physique qui nécessitent un peu d'habileté pour en acquérir la maîtrise. Débutants L'entraînement aux kettlebells n'est pas dangereux en soi, mais il y a des erreurs courantes qui peuvent être évitées avec un peu de bonnes instructions, de bon sens ou, dans ce cas, quelques conseils intelligents ici dans Kettlebell Advantage.

Si vous y prêtez attention, vous augmenterez non seulement vos chances de ne pas vous blesser, mais vous tirerez également le meilleur parti de vos premiers entraînements avec les kettlebells !

Première erreur : être trop lourd. J'ai abordé ce sujet

L'avantage des kettlebells

dans notre chapitre sur le choix de votre première Kettlebell, mais cela vaut la peine de le répéter. Il n'y a pas de moyen plus facile et plus rapide de s'entraîner.

L'avantage des kettlebells

Il vaut mieux se décourager de poursuivre l'entraînement avec les kettlebells ou, au pire, se blesser gravement que de tenter d'entraîner des mouvements avec une kettlebell trop lourde. De nombreuses coiffes des rotateurs ont été souillées par des amateurs de fitness animés par leur ego qui ont essayé de faire des Kettlebell clean and presses avec une cloche de 65lb alors qu'ils auraient dû utiliser une cloche de 45lb. Mes amis, laissez votre ego à la porte lorsque vous prenez l'avantage des kettlebells.

Erreur 2 : utiliser des mouvements d'isolation.

L'entraînement avec les kettlebells repose sur des mouvements composés, et non sur des mouvements d'isolation des petites articulations que l'on peut voir dans une salle de sport avec des haltères légers. Ne faites pas de mouvements comme des flexions de poignets avec vos kettlebells, à moins que vous ne vouliez vous retrouver avec des articulations douloureuses. L'entraînement avec les kettlebells vous permettra de développer votre force, votre puissance et votre condition physique sur l'ensemble de votre corps en faisant travailler l'ensemble de votre corps, et non en faisant l'erreur d'essayer de vous concentrer sur de très

L'avantage des kettlebells

petites parties du corps une par une. Il s'agit là d'une différence essentielle de l'Avantage Kettlebell, qui place le programme bien au-dessus de l'absurdité avec laquelle la plupart des gens perdent leur temps dans les grandes salles de sport commerciales.

L'avantage des kettlebells

Erreur 3 : trop se fier à ses bras pour déplacer les kettlebells. Lorsque vous vous entraînez avec des kettlebells, la plupart de votre puissance provient de vos épaules, de vos hanches, de vos quadriceps et de votre tronc qui agissent ensemble. Essayer de tirer les kettlebells du sol en utilisant un dos rond et la force de vos bras est une erreur commune aux débutants qui non seulement limitera la puissance que vous pouvez générer mais qui peut aussi conduire à des blessures. Prenez l'habitude d'utiliser tout votre corps pour déplacer vos kettlebells. Si vous vous entraînez à la maison sans instructeur, les bonnes vidéos YouTube sur le sujet (pensez à Pavel, Mike Mahler et Steve Maxwell) peuvent vous être d'une grande aide.

Erreur 4 : ne pas construire une base solide pour les kettlebells. Il y a beaucoup d'exercices avec les kettlebells que vous pouvez apprendre lorsque vous devenez un haltérophile plus avancé. En fait, il n'y a presque pas de limite à ces exercices. Tout cela au bon moment. En tant que débutant, concentrez toute votre énergie sur la construction d'une base solide et forte pour les kettlebells. Cela peut prendre un an ou deux. C'est l'un des aspects les plus intéressants de l'avantage des

L'avantage des kettlebells

kettlebells : la simplicité et l'accent mis sur le retour à l'essentiel de ce qui fonctionne, point final. Adoptez-le !

L'avantage des kettlebells

Évitez ces erreurs de débutant et vous vous retrouverez sur la voie rapide de la réussite en matière de kettlebell et de fitness !

L'avantage des kettlebells

Dans les chapitres précédents de notre guide, j'ai parlé des avantages de construire une base solide dans les mouvements de base des kettlebells. Il a été démontré, maintes et maintes fois, que ces mouvements sont les plus rentables et qu'ils permettent de réaliser des gains de force et de forme physique considérables en très peu de temps. Ils constituent l'essentiel de l'avantage des kettlebells.

Découvrez les meilleurs mouvements de kettlebell !

* Le Kettlebell Swing. Certains jurent que le "squat est roi", mais il s'agit peut-être du mouvement de fitness le plus puissant de tous. Le Kettlebell Swing est tellement puissant et transformateur que des livres et des programmes de fitness entiers ont été écrits autour de ce simple mouvement, et à juste titre. Quelques mois de balancement et vous ne pourrez peut-être pas vous reconnaître dans le miroir !

L'avantage des kettlebells

Pour exécuter le swing, tenez-vous debout avec vos jambes un peu plus larges que vos épaules en tenant votre Kettlebell entre vos jambes avec les deux mains. Pliez les genoux et les hanches en faisant balancer la cloche derrière vous entre vos jambes. Balancez la cloche vers l'avant tout en redressant vos genoux et en poussant vos hanches dans un seul mouvement. Arrêtez-vous au niveau des yeux et balancez-vous vers l'arrière en gardant le contrôle.

Le Kettlebell Swing est souvent utilisé pour des répétitions élevées comme brûleur de graisse ainsi que pour ses propriétés de renforcement musculaire.

* La presse Kettlebell. Il existe une grande variété de presses Kettlebell et elles font toutes des merveilles pour développer les épaules, la partie supérieure de la poitrine, les triceps et le tronc.

Le Kettlebell shoulder press de base consiste à placer le Kettlebell sur votre épaule et à le presser au-dessus de votre tête. Une légère flexion du genou et une poussée de la hanche sont acceptables, ce qui en fait ce que la

L'avantage des

kettlebells

plupart des entraîneurs appellent un "push press".

L'avantage des kettlebells

Vous pouvez également commencer par suspendre la kettlebell, la faire pivoter vers le haut de la poitrine et la presser dans un mouvement fluide. Cela développe une puissance massive et fait de ce mouvement un "Kettlebell clean and press". Ce mouvement est apprécié des artistes martiaux, des boxeurs et d'autres athlètes de sports à fort impact.

* Le Kettlebell Front Squat. Faites basculer le(s) kettlebell(s) vers le haut de la poitrine, avec l'aide d'un partenaire d'entraînement. Au lieu d'appuyer sur la tête, descendez de manière contrôlée en gardant les fessiers aussi près du sol que possible. Faites une pause et revenez à la position de départ.

Cela permettra de tonifier et de renforcer vos quadriceps, vos ischio-jambiers, vos fessiers et votre tronc.

* Le Kettlebell Deadlift. Placez le kettlebell sur le sol devant vous. Pliez les genoux, saisissez l'haltère et serrez le bas de votre dos et votre tronc. Pensez à vos

L'avantage des kettlebells

mains comme à des crochets. Tendez les genoux et tirez avec tout le corps pour finir avec le Kettlebell à votre taille. Répétez l'exercice.

L'avantage des kettlebells

Le Kettlebell deadlift développe presque tous les muscles de votre corps. Ne le négligez pas. Il est tout aussi utile pour les séries très lourdes avec des poids faibles que pour les séries plus légères avec des répétitions très élevées.

* Le Kettlebell Russian Twist. Oui, nous avons même un exercice spécifique pour les abdominaux avec les kettlebells. Asseyez-vous en position assise sur le sol. Abaissez le haut de votre corps jusqu'à ce qu'il se trouve à mi-chemin entre vos genoux et le sol. Tenez un Kettlebell léger sur votre poitrine. Faites pivoter le haut de votre corps d'un côté à l'autre, la Kettlebell touchant presque le sol à chaque extrémité.

Cet exercice fantastique permet de développer la force du tronc comme aucun autre. Les abdominaux et les redressements assis sont loin d'être comparables à son efficacité !

Il existe de nombreux autres mouvements de Kettlebell, mais ces tops moves sont un excellent point de départ

L'avantage des kettlebells

pour les nouveaux lifters comme pour les plus expérimentés. Êtes-vous prêt à les maîtriser ?

CHAPITRE 7 - CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR L'ENTRAÎNEMENT AVEC LES KETTLEBELLS

S'entraîner en toute sécurité est l'une des clés pour être en forme rapidement. Le temps passé loin de vos kettlebells à soigner des blessures ou à mettre de la glace sur les épaules, les poignets et les genoux est une perte de temps qui aurait pu être consacré à brûler des graisses et à développer des muscles maigres. Alors faisons de notre mieux pour nous entraîner en toute sécurité et ne pas nous blesser, d'accord ?

Voici quelques conseils de sécurité à ne pas négliger. Certains ont même été appris à la dure ! Je les partage pour que vous puissiez peut-être éviter tout désagrément inutile.

C'est à ça que servent les amis après

tout. Conseils de sécurité avec les

L'avantage des kettlebells

kettlebells

* Vous avez le contrôle. "Je contrôle la situation" devrait être votre état d'esprit et votre mantra lorsque vous vous entraînez avec des kettlebells. Il est facile de tomber dans le piège de laisser vos pensées glisser vers "je suis déplacé par le poids de la Kettlebell", surtout lorsque vous êtes au début de votre entraînement.

L'avantage des kettlebells

jours. Cela peut rapidement conduire à des mésaventures. Ce que votre esprit pense, votre corps est beaucoup plus susceptible de le faire. Rappelez-vous donc sans cesse que vous contrôlez la Kettlebell, mais qu'elle ne vous contrôle pas.

* Soyez concentré. Un deuxième élément mental de l'entraînement avec les kettlebells, presque aussi important, est de toujours rester concentré. Pensez à ce que vous êtes en train de faire. Ne pensez pas au travail, à l'école, à la jolie personne qui fait des fentes, au dîner ou à quoi que ce soit d'autre. Même pour les entraîneurs expérimentés, il est important de respecter les mouvements des Kettlebells et de toujours rester concentré sur eux pendant l'exercice. De nombreuses études ont montré que cela vous aidera également à développer votre force plus rapidement.

* Faites de la place. Ne vous permettez pas d'être en compétition pour l'espace avec votre Kettlebell. Tôt ou tard, vos orteils perdront. Idem si vous vous entraînez très près d'autres personnes. Si vous laissez tomber une Kettlebell, faites-le sur le sol et non sur votre pied ou sur celui d'un de vos amis !

L'avantage des kettlebells

* Gardez les poignets neutres. Assurez-vous de ne jamais hyper étendre vos poignets. Je l'ai fait et ce n'est pas drôle. Maintenant, je porte des bracelets de poignet principalement pour me rappeler de ne pas faire cette erreur.

L'avantage des kettlebells

à nouveau. Les poignets sont une articulation facile à blesser, alors un peu d'attention peut permettre d'économiser beaucoup d'aspirine à long terme !

* Toujours s'échauffer. Si vous avez progressé au point d'utiliser des kettlebells plus lourds, assurez-vous de toujours commencer par quelques séries plus légères. Nous avons tous besoin de faire quelques étirements légers, des pompes et quelques minutes de cardio (les jumping jacks sont efficaces) avant d'utiliser les Kettlebells pour être sûrs de ne pas froisser de muscles. C'est du bon sens, non ?

* Corrigez votre forme entre les répétitions. Il arrive que l'on se retrouve à ne pas respecter la forme pendant une répétition d'un mouvement de kettlebell. Le conseil de sécurité le plus judicieux est de ne pas essayer de corriger le problème au milieu de l'élan, de la pression ou du soulèvement. Cela pourrait se transformer en un problème encore plus grave. Corrigez votre forme entre les répétitions lorsque la kettlebell n'est pas en mouvement.

* Respectez même les Kettlebells les plus légers.

L'avantage des kettlebells

Respectez les Kettlebells de toutes tailles. Même les mouvements et les échauffements les plus légers. Vous déplacez toujours dynamiquement un poids lourd qui peut vous blesser, blesser les autres ou blesser l'architecture environnante !

Les kettlebells sont amusants, efficaces et généralement sûrs.

L'avantage des kettlebells

En fin de compte, ils vous aideront à construire un corps beaucoup plus résistant aux blessures. Nous devons simplement nous assurer que nous les traitons, et que nous nous traitons nous-mêmes, avec le respect qu'ils méritent !

L'avantage des kettlebells

Maintenant que vous êtes plus familier avec l'avantage des Kettlebells, il est temps de mettre vos nouvelles connaissances à profit dans un programme d'entraînement qui brûle les graisses et développe la puissance des Kettlebells.

Les idées d'entraînement avec les kettlebells sont presque illimitées. Voici quelques exercices qui ont fait leurs preuves pour vous aider à démarrer. Êtes-vous prêt à passer de la pensée à l'action ?

Exemples d'entraînements avec kettlebell

L'entraînement de l'avantage des kettlebells

C'est mon plan préféré qui couvre l'ensemble de votre corps. Faites-le deux fois par semaine avec au moins deux jours solides de repos entre les deux. Pour ceux qui

L'avantage des

kettlebells

n'ont jamais fait d'exercices pour le corps entier

L'avantage des kettlebells

Si vous n'êtes pas habitué à suivre des programmes de culturisme ou de fitness pour femmes dans les magazines, vous serez choqué par leur fonctionnement. C'est presque un secret d'entraînement perdu que, heureusement, les athlètes de Kettlebell remettent sur le devant de la scène. Être musclé et fort est à portée de main si vous suivez ce programme en même temps qu'un régime alimentaire solide !

1. Balançoires Kettlebell. 15 répétitions. Reposez-vous 1 minute.
2. Push ups avec les mains sur les Kettlebells en donnant une portée étendue. Utilisez les poignées des kettlebells comme barres de pompes. Si vous n'avez qu'une seule Kettlebell, faites des pompes sur le sol. Faites autant de répétitions que possible. Reposez-vous 1 minute.
3. Nettoyage et pressage d'un bras avec kettlebell. 10 répétitions. Reposez-vous 1 minute. Répéter avec l'autre bras. Se reposer 1 minute.
4. Kettlebell Front Squats. 15 répétitions. Reposez-vous 1 minute.

L'avantage des kettlebells

5. Kettlebell Russian Twist. 15 répétitions. Repos de 2 minutes.

Répétez cette séquence complète trois fois. Au fur et à mesure que vous construisez

L'avantage des kettlebells

Pour amener votre force et votre condition physique à des niveaux plus élevés, commencez à soustraire des périodes de repos par blocs de 15 secondes jusqu'à ce que vous n'ayez plus que des périodes de repos de 30 secondes après les quatre premiers exercices. Lorsque cela devient plus facile, ajoutez une autre séquence. Lorsque vous pouvez faire six séquences complètes avec des temps de repos de 30 secondes, passez à un Kettlebell plus lourd.

J'ai vu des artistes d'arts martiaux mixtes s'essouffler avec ce plan, alors assurez-vous de respecter votre rythme ! Je sais que tu peux le faire.

Si votre objectif est plus orienté vers la combustion des graisses, voici un programme un peu plus simple, mais qui vous permettra de brûler les graisses de votre corps. Il est simple et fonctionne comme par magie. Il nécessite un Kettlebell légèrement plus "léger" pour être réalisé dans sa forme la plus pure.

L'avantage des kettlebells pour la perte de graisse

1. Le Kettlebell Swing. 25 répétitions. Repos de 2 minutes.

L'avantage des kettlebells

2. Le Kettlebell Front Squat. 25 répétitions. Repos de 4 minutes.

L'avantage des kettlebells

Effectuez la séquence trois fois. Lorsque vous obtenez vos 25 répétitions dans les trois séries, commencez à ajouter des répétitions. Vous voulez arriver à 50 répétitions dans chaque série des deux exercices. Il a été démontré que les mouvements de Kettlebell et les squats frontaux à haute répétitivité sont non seulement très bénéfiques pour le système cardiovasculaire, mais aussi pour le métabolisme d'une personne.

Je n'ai jamais vu deux autres exercices remodeler un corps déformé de façon aussi complète. Les femmes voient leur corps transformé à tous les bons endroits, en particulier par la combinaison du Kettlebell swing et du front squat. Ils fonctionnent et fonctionnent beaucoup.

Bien sûr, il existe de nombreux autres programmes d'entraînement avec les kettlebells qui peuvent être conçus pour répondre à vos besoins ou à vos envies spécifiques.

Les kettlebells sont adoptés par un plus grand nombre d'entraîneurs dans tous les domaines, des arts martiaux au football en passant par le ski. J'ai même vu récemment un article intéressant selon lequel certains

L'avantage des kettlebells

pilotes américains de NASCAR ont adopté l'entraînement avec les kettlebells pour améliorer leur temps de réaction !

CHAPITRE 9 : ES-TU PRÊT ?

COMPÉTITIONS DE KETTLEBELL

Une fois que vous serez profondément amoureux de l'entraînement avec les kettlebells, comme je pense que vous le serez, vous serez peut-être excité d'apprendre que vous pouvez participer à des compétitions de sports de kettlebells. Kettlebell Sport ? Oui, Kettlebell Sport !

S'inspirant de la Russie, plusieurs organismes de certification organisent des compétitions de sports de kettlebell dans le monde entier.

Ça a l'air cool, n'est-ce pas

? Qu'est-ce que le sport de

kettlebell ?

Les détails varient légèrement entre les différents organismes de sanction des kettlebells, mais ils sont généralement structurés de la manière suivante...

L'avantage des kettlebells

Trois épreuves de kettlebell. Les hommes peuvent concourir dans une (ou les trois) épreuve(s) de Kettlebells. Les Kettlebells de 32Kg sont utilisés par

L'avantage des kettlebells

professionnels, 24 kg pour les amateurs et 16 kg pour les juniors et les femmes. Les trois épreuves sont le Kettlebell jerk and press, le Kettlebell snatch and press et le Kettlebell Long Lift.

Dans la plupart des organismes de sanction, les femmes ne concourent que contre d'autres femmes et uniquement à l'arraché avec kettlebell. Elles sont réparties en fonction du poids, du poids des kettlebells et de l'âge.

Les hommes sont répartis par catégorie de poids, par poids de Kettlebell et par âge.

Tous les exercices sont effectués pendant dix minutes et la personne qui obtient le plus de répétitions gagne. La forme des répétitions est strictement surveillée par les juges pour s'assurer qu'aucune tricherie ni aucun relâchement ne sont autorisés.

Un regard sur les exercices de la compétition Kettlebell

C'est ce que l'on attend des trois mouvements sportifs de Kettlebell.

L'avantage des kettlebells

Kettlebell Jerk et Press. Dans cette épreuve, vous apportez le

L'avantage des kettlebells

Kettlebell à la poitrine une fois, suivi d'autant de presses au-dessus de la tête que possible dans la limite des dix minutes.

L'arraché et le pressé de kettlebell. En utilisant une seule main, le Kettlebell doit être balancé d'entre les jambes et amené au-dessus de la tête en un seul mouvement autant de fois que possible dans la limite des dix minutes.

Le Kettlebell Long Lift. Dans cette épreuve robuste, vous devez porter le kettlebell à votre poitrine, puis le soulever au-dessus de votre tête, également dans un concours de répétitions dans une limite de dix minutes.

Plutôt sauvage !

Je peux vous dire qu'il y a peu de choses plus stimulantes ou excitantes que la compétition sportive Kettlebell. Voici quelques-uns des avantages réels de se donner le défi de la compétition Kettlebell.

Se donner un nouveau type de motivation. Devenir fort et en forme est une excellente motivation, mais il est également vrai que certains d'entre nous ont besoin

L'avantage des kettlebells

d'un petit coup de pouce supplémentaire pour tirer le meilleur parti de leur activité physique.

L'avantage des kettlebells

l'entraînement. Surtout pour ceux d'entre nous qui ont participé à des compétitions sportives pendant leurs études et qui ont encore cet instinct qui brûle en eux ! Se préparer à une compétition de kettlebell peut nous donner ce dont nous avons besoin pour passer à la vitesse supérieure. Comparez cela à la façon dont les coureurs utilisent un futur marathon comme objectif pour les pousser à aller de l'avant. Sauf que les compétitions de Kettlebell sont beaucoup plus cool !

Aide à vous connecter à la communauté Kettlebell. L'un des aspects les plus amusants de l'implication dans l'entraînement avec les kettlebells est l'existence d'une sous-culture riche et dynamique de gars et de filles qui s'adonnent à l'entraînement avec les kettlebells. Les forums et les sites Web sont une chose, mais participer à une compétition et rencontrer des gens face à face, c'est inégalable. Vous pourriez rencontrer de nouveaux amis pour la vie !

Le droit de se vanter. Oui, une médaille Kettlebell fait bonne figure sur un mur, même si 99 % des invités n'ont pas la moindre idée de ce qu'elle signifie. Les quelques personnes qui le savent apprécieront sa beauté.

L'avantage des kettlebells

Alors, tu te prépares à concourir ? Peut-être que je te verrai un jour à un événement !

CONCLUSION - L'AVENIR DES KETTLEBELLS

Maintenant, nous avons vu que le levage avec Kettlebell a un passé impressionnant et un présent brillant. Une dernière question à considérer ici dans notre guide Kettlebell Advantage : que réserve l'avenir à l'entraînement avec les kettlebells ?

Je ne suis certainement pas un médium, mais j'ai une grande expérience dans le domaine de la santé et du fitness en général, et dans le domaine des kettlebells en particulier.

Voici ce que je pense de l'avenir des kettlebells.

* Acceptation plus large de l'entraînement avec kettlebell. Le terrain est vraiment fertile pour que l'entraînement avec kettlebells devienne de plus en plus répandu en dehors de la Russie. Les kettlebells bon marché, qui sont un élément clé pour que davantage de personnes s'intéressent à cette méthode d'entraînement, sont désormais très largement disponibles et de très

L'avantage des kettlebells

nombreuses salles de sport grand public s'équipent également d'ensembles complets de kettlebells. Si l'on ajoute à cela que plusieurs entraîneurs célèbres soutiennent les kettlebells, on peut s'attendre à ce que

L'avantage des kettlebells

leur montée en popularité pour continuer à croître.

* Développement de nouvelles techniques d'entraînement avec les kettlebells. Cela a déjà commencé à se manifester dans le travail d'entraîneurs comme Steve Cotter. Attendez-vous à des exercices de kettlebell encore plus axés sur les compétences, ainsi qu'à des méthodes de kettlebell particulièrement spécifiques aux sports. La créativité qu'un simple poids rond et lourd avec une poignée peut inspirer a été, est et continuera d'être vraiment remarquable !

* Expériences avec la conception de la Kettlebell elle-même. Cela viendra, mais c'est une chose à laquelle je m'oppose personnellement. Les kettlebells ajustables, les kettlebells en plastique léger bon marché, tous ces types de choses font leur chemin sur le marché. Je dis toujours, si ce n'est pas cassé, ne le réparez pas. C'est un développement futur probable dont nous pouvons nous passer à mon avis.

* Une montée en popularité des compétitions de kettlebell. Le sport des kettlebells a de grandes chances d'exploser en popularité. Si vous avez besoin d'une

L'avantage des kettlebells

preuve des possibilités offertes par la compétition avec les kettlebells, ne cherchez pas plus loin que la nouvelle notoriété de CrossFit. Le sport Kettlebell possède tous les éléments qui ont

L'avantage des kettlebells

a rendu le Crossfit populaire et bien plus encore.

* D'autres experts russes des kettlebells partagent leur propre expérience. Pour l'instant, nous n'avons vu qu'une seule grande figure russe partager ses connaissances et son expérience avec les amateurs de kettlebell occidentaux. Dans un avenir proche, d'autres maîtres des Kettlebells d'Europe de l'Est s'ouvriront probablement au monde anglophone et lui feront profiter de leur sagesse en matière de Kettlebell. Je m'attends à ce que cela révolutionne une grande partie de ce que nous faisons. Nos propres méthodes pourraient même changer certaines de leurs propres idées à l'Est. Deux paires d'yeux sont presque toujours meilleures qu'une seule !

* Études scientifiques approfondies sur les bienfaits de l'entraînement avec les kettlebells. La rumeur veut que de nombreuses études scientifiques et de recherche soient lancées ou déjà en cours pour confirmer, prouver et objectiver les bienfaits de l'entraînement structuré avec les kettlebells sur la santé, la forme physique et la force. C'est une nouvelle passionnante qui contribuera à consolider la place des kettlebells dans le monde du sport et de l'exercice. Ceux d'entre nous qui utilisent les

L'avantage des kettlebells

kettlebells depuis des années savent de première main à quel point elles sont efficaces, mais une confirmation indépendante ne fait jamais de mal pour gagner la confiance des gens.

L'avantage des kettlebells

certains des sceptiques et les inciter à explorer de nouvelles choses.

Ce qui est certain, c'est que l'avenir des kettlebells est éblouissant ! J'espère que vous célébrerez avec moi l'avantage des kettlebells pendant encore longtemps.

À vous la santé et l'avantage des kettlebells !