



Copyright © 2013

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, di fotocopiatura, registrazione, scansione o altro, senza il previo permesso scritto dell'editore.

Dichiarazione di non responsabilità

Tutto il materiale contenuto in questo libro è fornito solo a scopo educativo e informativo. Non ci si assume alcuna responsabilità per eventuali risultati o esiti derivanti dall'uso di questo materiale.

Sebbene sia stato fatto ogni sforzo per fornire informazioni accurate ed efficaci, l'autore non si assume alcuna responsabilità per l'accuratezza o l'uso/abuso di queste informazioni.

Indice dei contenuti

Introduzione.....	1
Capitolo 1 - Che cosa è un kettlebell?	5
Capitolo 2 - La storia dei kettlebell.....	9
Capitolo 3 - Quali sono i vantaggi dell'allenamento con i kettlebell?	13
Capitolo 4 - Iniziare l'allenamento oggi! Passi per la scelta del kettlebell giusto	17
Capitolo 5 - Evitare gli errori dei principianti quando si inizia a lavorare	21
Capitolo 6 - I migliori movimenti Kettlebell in assoluto.....	25
Capitolo 7 - Consigli di sicurezza per l'allenamento con i kettlebell	29
Capitolo 8 - L'allenamento con i kettlebell svelato in questi allenamenti33	
Capitolo 9: Sei pronto? Gare di Kettlebell.....	37
Conclusione - Il futuro dei kettlebell.....	41

INTRODUZIONE

E se vi dicessi che almeno il 90% di ciò che avete letto, guardato o sentito sul fitness oggi è molto più incentrato sul marketing, sulla vendita di iscrizioni a palestre o sulla promozione di integratori quasi inutili, piuttosto che fornire informazioni che possano davvero aiutarvi a mettervi in forma, in salute e in forza?

E se vi dicessi che gran parte del tempo che avete passato in passato a sudare su macchine da ginnastica costose o a inciampare seguendo routine di allenamento troppo complicate è stato quasi una totale perdita di tempo?

E se vi dicessi che esiste un modo molto più semplice per ottenere il corpo dei vostri sogni con un solo strumento molto semplice, un allenamento intelligente, la volontà di lavorare sodo e l'atteggiamento giusto? Tutte cose che vi illustrerò chiaramente in questa stessa guida?

Potreste pensare che io sia pazza, ma c'è un metodo nella

Il vantaggio del Kettlebell

mia follia ed è tutto supportato da un rapido mondo reale.

risultati.

Francamente, lo stato del fitness al giorno d'oggi è piuttosto triste, a meno che non ci si allontani dal mainstream e ci si immerga in attività diverse. Una volta aperta la porta, il cielo è il limite.

Prima di addentrarci in questo argomento, è necessario affrontare ciò che non va nello stato attuale del fitness, in modo che possiate essere sicuri di evitare di cadere in queste trappole nelle vostre imprese di fitness attuali e future. Fate attenzione, amici miei!

Che cosa c'è di sbagliato nello stato del fitness oggi?

* Un'enfasi sul fitness non funzionale. Entrate in una qualsiasi palestra o fitness club tradizionale e guardatevi intorno per un minuto. Vi garantisco che la maggior parte delle persone che vedete sta contando le ripetizioni su macchine per la panca, facendo trazioni dietro il collo, strizzando le estensioni delle gambe e così via. Potreste anche notare che la maggior parte di queste persone non ha un corpo a cui aspirereste. Inoltre, in genere non sono molto forti nella vita reale (non su una macchina).

Il vantaggio del Kettlebell

L'ossessione per le macchine enfatizza la non

Il vantaggio del Kettlebell

fitness funzionale. Leggete questa guida e alla fine avrete l'equivalente di un dottorato in fitness funzionale. Si tratta di una forza e di una forma fisica che si estendono al mondo reale sette giorni su sette, ventiquattro ore su ventiquattro. Non solo quando siete in palestra alla postazione della macchina per la panca.

* Cercare vie d'uscita facili. Poche cose nella vita che vale la pena fare sono "facili". Ci sono un sacco di imbrogliatori che vivono in ville grazie ai milioni che hanno rubato vendendo la bugia che si può stare in forma facendo tre minuti di esercizi leggeri al giorno mentre si guarda il televisore. Esistono segreti e scorciatoie per il fitness, la forza e la salute: certamente sì, questa guida ne è piena. Richiedono comunque lavoro e dedizione. Ecco perché tenersi in forma è così bello sia internamente che esternamente. Avrete dimostrato a voi stessi (l'unica persona che conta davvero) la vostra capacità di lavorare sodo, di raggiungere gli obiettivi e di staccarvi dal gruppo.

Ora che ho chiarito cosa inganna le masse nello stato del fitness odierno, siete pronti per

Il vantaggio del Kettlebell

unirsi a quel dieci per cento di persone che non credono alla pubblicità?

I pochi eletti che stanno costruendo corpi dinamicamente forti, in forma, sani e di bell'aspetto, lavorando sodo e divertendosi?

Siete pronti a ottenere il vantaggio Kettlebell?

Io credo di sì.

Non vedo l'ora di essere la vostra guida. Facciamolo insieme!

CAPITOLO 1 - CHE DIAVOLO È UN KETTLEBELL?

Ora che vi ho dato il benvenuto al Kettlebell Advantage, c'è qualcosa che è meglio affrontare rapidamente. Una domanda piuttosto ovvia.

* Cosa sono le Kettlebell?

Con la loro crescente popolarità, è probabile che ne abbiate visto uno da qualche parte, ma in caso contrario hanno l'aspetto di una palla da cannone in ferro con una spessa impugnatura ad anello in cima. Naturalmente, sono disponibili in un'ampia gamma di pesi che aumentano man mano che il peso aumenta.

Originari della Russia, dove si chiamano giryas, sono un punto fermo dell'addestramento militare (soprattutto delle forze speciali) e delle squadre olimpiche di sollevamento russo, famose in tutto il mondo.

* Il design del kettlebell

Il vantaggio del Kettlebell

Le Kettlebell tradizionali sono un unico pezzo di metallo, non verniciato, non rifinito e rotondo sul fondo. Questo conferisce un aspetto "hard core", ruvido e rozzo, che ha contribuito notevolmente al loro fascino iniziale. Oggi, con l'espandersi della loro popolarità, le Kettlebells sono costituite da due pezzi saldati, verniciati o rivestiti di gomma, rifiniti e con il fondo piatto per ridurre le probabilità di rotolare su una o due dita. Alcune campane più leggere non sono nemmeno in ferro.

Molte di queste modifiche al design sono benvenute. Non si deve più scheggiare il pavimento come ai vecchi tempi e, se si aggiunge un po' di colore, la palestra di casa sembra un po' meno un campo spartano.

In ogni caso, purché abbiano la stessa forma (fondo piatto o meno), un manico spesso e il peso necessario, funzionano e funzionano molto bene.

* Dimensionamento dei kettlebell

Le kettlebell sono disponibili in una gamma estremamente ampia di pesi. Dal peso ridicolmente basso di quattro chili

Il vantaggio del Kettlebell

(utile solo se avete un bambino di cinque anni da allenare) fino a kettlebell mostruosi che pesano 175 libbre (con i quali non ho mai visto nessuno riuscire a eseguire la maggior parte dei sollevamenti con i kettlebell). Per la maggior parte di noi sarà sufficiente utilizzare campane con un range di peso relativamente ridotto.

Gli uomini ragionevolmente in forma spesso iniziano con un kettlebell da 35 libbre e impiegano almeno qualche mese per padroneggiare i vari sollevamenti centrali prima di dover aumentare il peso.

A proposito di peso, i kettlebell sono normalmente indicati sia in libbre che in chilogrammi. Le aziende più serie, in omaggio alle origini russe del kettlebell, indicano anche il peso in pood russo, che corrisponde a 36 libbre più o meno. Questo spiega perché tradizionalmente gli uomini iniziano con un kettlebell da 35 libbre: è il nostro equivalente più vicino a un pood russo!

* Il vantaggio del Kettlebell

Il design e le dimensioni del Kettlebell lo rendono uno strumento quasi perfetto per la costruzione della forma

Il vantaggio del Kettlebell

fisica e della forza. I manubri e i bilancieri, anche se entrambi hanno il loro posto, non sono altrettanto validi o versatili per raggiungere rapidamente il livello di forza che ci si è prefissati.

Il vantaggio del Kettlebell

in ottima forma.

Il Kettlebell offre vantaggi reali che non si possono trovare altrove.

Man mano che approfondiremo la nostra Guida e, soprattutto, sperimentarete ed esplorerete gli esercizi e i programmi Kettlebell della nostra Guida, avrete l'opportunità di sperimentare in prima persona questi miracoli dell'allenamento.

Vedere per credere, dopotutto.

Prima di addentrarci nel come e nel perché del Kettlebell Advantage, diamo un'occhiata all'emozionante storia del Kettlebell nel prossimo capitolo.

Avanti

CAPITOLO 2 - LA STORIA DEI KETTLEBELL

Le kettlebell non sono certo una moda del fitness mai sperimentata. Non solo producono oggi risultati reali in tutto il mondo, ma hanno una storia ricca e vibrante che risale agli albori dell'allenamento della forza.

Non fa mai male sapere che il metodo che state utilizzando ha funzionato per altri prima di voi, vero?

Approfondiamo la storia dei kettlebell!

* Le kettlebell nella storia antica

Ci sono un po' di speculazioni e dibattiti su chi abbia usato il primo Kettlebell, ma c'è una cosa che non si può discutere: c'è un Kettlebell di 140 chili conservato al Museo Archeologico di Atene, risalente all'Antica Grecia, con una descrizione del sollevatore di pesi che è riuscito a sollevarlo in alto!

Il vantaggio del Kettlebell

Quindi ci sono prove evidenti che le Kettlebells (per di più molto pesanti) venivano usate dai primi atleti greci per allenarsi e per dimostrare le loro prodezze.

* Kettlebells in Russia

Arriviamo alla Madre Russia, a metà del 1700. I kettlebell venivano usati in quel periodo come contromisura per pesare il grano e altri materiali. I sempre chiassosi lavoratori russi iniziarono a fare gare per vedere chi fosse più forte con le pesanti campane. Lentamente, i sistemi informali di allenamento sono stati sviluppati da uomini forti russi in erba (e reali).

Ecco il dottor Vlad Kraevsky. A partire dagli anni Settanta del XIX secolo, questa leggenda russa iniziò ad assemblare le idee raccolte in tutta l'Europa orientale sull'allenamento progressivo della forza e del condizionamento e le utilizzò come base del proprio sistema di cultura fisica. Uno degli strumenti principali che Vlad raccomandava di utilizzare era, ovviamente, il

Il vantaggio del Kettlebell

kettlebell.

Il vantaggio del Kettlebell

Nel 1885 Kraevsky aveva la sua palestra, molti studenti e le sue idee (e l'uso del Kettlebell) si diffusero in Russia a macchia d'olio!

Alcuni strongmen portarono il Kettlebell in America, ma purtroppo la Prima Guerra Mondiale, la guerra civile russa e la Seconda Guerra Mondiale impedirono la diffusione del Kettlebell in Occidente. L'ex blocco orientale era un'altra storia: il Kettlebell sviluppò una relazione d'amore con i militari (e in particolare con le unità militari d'élite) dell'ex Unione Sovietica e con le squadre olimpiche di sollevamento pesi sovietiche di straordinario successo.

* I kettlebell arrivano in America

Con la dissoluzione dell'Unione Sovietica e la caduta del comunismo russo, molti ex allenatori di forza e atleti russi si sono trasferiti in America. Il principale di questi è stato Pavel Tsatouline, un ex allenatore degli Spetznaz russi che è diventato un autore americano di fitness.

Il vantaggio del Kettlebell

Nel 1998 Pavel scrisse per una rivista di power-lifting un articolo che descriveva l'allenamento con i Kettlebell e che ispirò un'azienda non solo a pubblicare il suo primo libro sull'argomento, ma anche a produrre la prima linea di Kettlebell di produzione americana nel 2001. L'azienda, Dragon Door, produceva le sue campane secondo rigorosi standard russi e le commercializzava ad atleti e artisti marziali di alto livello.

Alla fine Pavel creò il Russian Kettlebell Club, sia come programma di certificazione per gli allenatori sia come organismo che organizzava e giudicava gare di sollevamento Kettlebell.

Era iniziata l'era dell'atleta americano di kettlebell.

Ora l'RKC non è l'unico gioco in città (infatti Pavel stesso ha rotto le righe con loro) e c'è almeno una piccola manciata di programmi di allenamento e organismi competitivi americani che certificano i Kettlebell.

Il vantaggio del Kettlebell è arrivato in America ed è destinato a rimanere.

CAPITOLO 3 - QUALI SONO I BENEFICI DELL'ALLENAMENTO CON I KETTLEBELL?

Avete bisogno di maggiori dettagli sui benefici dell'allenamento con i kettlebell prima di convincervi? Nessun problema, preferisco gli scetticisti creduloni! Inoltre, adoro scrivere dei benefici di questo fantastico attrezzo. Se c'è qualcosa che mi appassiona è il vantaggio dei kettlebell.

Esistono molti altri attrezzi per la forza e il condizionamento che offrono alcuni di questi benefici: mi vengono in mente i bilancieri, i manubri, i sacchi di sabbia e persino gli Indian Club. A mio parere, però, nessuno di essi è in grado di offrire tutti questi benefici. Mentre il Kettlebell lo fa di sicuro!

La parte migliore? Questo è solo un elenco parziale. Sono sicuro che è più che sufficiente per suscitare l'interesse della maggior parte delle persone interessate alla salute, alla forza e alla forma fisica!

Il vantaggio del Kettlebell

- * L'allenamento con i kettlebell sviluppa la forma fisica funzionale. Allenamento

Il vantaggio del Kettlebell

con i Kettlebells aumenterà rapidamente la forza e il condizionamento di tutto il corpo, in modo da estendersi a tutte le aree della vita normale. Le articolazioni e i legamenti diventeranno più forti insieme ai muscoli più grandi. Questo è qualcosa che non si vede con l'allenamento con le macchine e che si vede solo in misura molto minore con l'allenamento con bilancieri e manubri. Quello che si sviluppa con l'allenamento con i Kettlebell è un vero affare e non si tratta di muscoli "da esposizione" in alcun modo, forma o forma.

* È possibile allenarsi con i Kettlebell praticamente ovunque. Alla maggior parte delle persone bastano due Kettlebells per eseguire un allenamento completo per tutto il corpo. Questi attrezzi possono essere facilmente riposti in un armadio, sotto il letto o nel bagagliaio dell'auto. Non c'è bisogno di grandi spazi occupati da un'enorme quantità di attrezzi da palestra. È possibile allenarsi con i kettlebell senza problemi in salotto, in camera da letto, in cortile o in cantina. Praticamente ovunque. Provate a farlo con le macchine o i bilancieri.

* Le Kettlebell offrono una vasta gamma di opzioni di allenamento. Ci sono più esercizi con i Kettlebell di

Il vantaggio del Kettlebell

quanti ne possa contenere questa guida. Non è necessario eseguire un gran numero di movimenti diversi con i Kettlebell per raggiungere un'ottima forma fisica, ma si dovrebbe

Il vantaggio del Kettlebell

il cielo è letteralmente il limite.

* La preparazione con i Kettlebell è molto economica. Con due Kettlebells si ha a disposizione un'attrezzatura sufficiente per raggiungere la massima forma fisica. I loro prezzi scendono ogni giorno. L'investimento rispetto a un abbonamento in palestra, a una macchina per gli esercizi a casa o a un set completo di pesi è insignificante. Inoltre, durano per sempre. Non ho mai visto nessuno rompere un Kettlebell, anche in caso di abuso estremo.

* Le Kettlebell offrono anche benefici cardio. Non avete voglia di correre o andare in bicicletta? Eseguite serie di Kettlebell ad alte ripetizioni e osservate il vostro battito cardiaco che aumenta. Molti atleti che praticano i Kettlebell abbandonano completamente il cardio e bruciano i grassi più velocemente che mai.

* L'allenamento con i kettlebell rafforza il core. Ogni esercizio con Kettlebell in piedi, pesante o ad alte ripetizioni, rafforza il core in modo molto più efficiente di qualsiasi situp o crunch.

Siete pronti a ottenere addominali visibili senza esservi mai sdraiati una volta sulla schiena durante

Il vantaggio del Kettlebell

l'allenamento?

* I movimenti con i kettlebell creano una potenza impressionante. Questo è

Il vantaggio del Kettlebell

Soprattutto per coloro che praticano altri sport d'impatto, arti marziali o boxe. Nessun altro mezzo di allenamento costruisce la potenza così rapidamente o con mezzi così grandi come il Kettlebell. Lo snatch e il clean and press con il Kettlebell sono come una magia per costruire una potenza davvero sconvolgente.

Questa è solo la punta dell'iceberg dei benefici offerti dal Kettlebell Advantage. Siete pronti a esplorare nuovi ed entusiasmanti orizzonti del fitness? Spero di sì!

CAPITOLO 4 - INIZIARE LA FORMAZIONE OGGI!

PASSI PER LA SCELTA DEL KETTLEBELL GIUSTO

Quando si decide per la prima volta di iniziare ad allenarsi con i Kettlebell e di ottenere il Kettlebell Advantage, sorge spontanea una domanda: di che misura sono i Kettlebell necessari per iniziare?

È una bella domanda, ma anche se non esiste una risposta univoca che copra tutte le persone, ci sono alcune linee guida valide che possono aiutare a scegliere il Kettlebell giusto e a iniziare l'allenamento.

Ecco il mio pensiero sull'argomento!

Scegliere il kettlebell giusto

La prima cosa da fare quando ci si appresta a scegliere

Il vantaggio del Kettlebell

per scegliere il Kettlebell giusto è quello di verificare in tutta onestà in quale delle seguenti categorie generali si rientra. I consigli che seguono dovrebbero essere di grande aiuto per scegliere la misura di Kettlebell più adatta a voi.

* Il primo kettlebell tradizionale. Se siete un uomo di peso medio o in forma, ad esempio tra le 160 e le 210 libbre, la raccomandazione tradizionale russa è di iniziare con una campana da 35 libbre (o 16 kg / un pood russo). Questo peso vi permetterà di allenarvi e di padroneggiare i movimenti e gli esercizi di base del Kettlebell con un peso che potete gestire in modo sicuro. Una volta che vi sarete abituati ai movimenti e al peso e avrete acquisito una certa forza, potrete passare a una campana più pesante.

* Il punto di partenza del Kettlebell per gli uomini più forti. Alcune persone, ovviamente, arrivano al Kettlebell Advantage con una forza di base maggiore. Se avete un'ampia base di bodybuilding o power lifting, se siete uomini di grossa taglia o se siete semplicemente molto potenti per natura, il mio suggerimento è quello di

Il vantaggio del Kettlebell

vedere con quanta facilità riuscite a sollevare una campana da 35 libbre fino alla spalla. Molto facile? Allora iniziate con una campana da 45 libbre. Questo si avvicina al

Il vantaggio del Kettlebell

Kettlebell di dimensioni standard utilizzate dalle unità militari dell'Europa orientale, pari a 24 kg. Vi sconsiglio di iniziare l'allenamento con un Kettlebell più pesante finché non vi sentite più a vostro agio con i movimenti. La sicurezza deve essere sempre al primo posto. Non si fanno progressi se ci si infortuna!

* Un buon punto di partenza per la maggior parte delle donne. I kettlebell stanno diventando sempre più popolari tra le donne appassionate di fitness. Un ottimo punto di partenza per la maggior parte delle donne è il Kettlebell da 15 libbre. Alcune donne potrebbero trovarlo un po' pesante e altre un po' leggero e dovrebbero regolare il loro punto di partenza di conseguenza.

Tre cose da tenere a mente quando si sceglie il kettlebell di partenza

1. È sempre meglio iniziare in modo più leggero che più pesante. Il peso aumenterà man mano che le vostre abilità progrediranno. Il Kettlebell Advantage riguarda tanto l'abilità quanto la forza.

Il vantaggio del Kettlebell

2. Fate del vostro meglio per eliminare l'ego dal processo di scelta del peso iniziale. Spesso i progressi saranno più rapidi nel lungo periodo quando si inizia con un peso più leggero.

3. I pesi che si usano con i bilancieri e i manubri non si applicano in linea retta all'allenamento con i Kettlebell. Molti uomini che riescono a fare pressioni sulle spalle con manubri da 75 libbre non riescono a fare pressioni sulle spalle con Kettlebell da 50 libbre e molti uomini che riescono a fare squat con 200 libbre caricate su un bilanciere riescono a malapena a fare squat con due Kettlebell da 50 libbre. Questo è uno dei motivi per cui il Kettlebell Advantage vi renderà così in forma e forti!

Oggi ci sono molte grandi aziende che producono Kettlebell di alta qualità, quindi tenete d'occhio i prezzi e le offerte quando è il momento di fare shopping di Kettlebell. Non dimenticate che probabilmente non dovrete mai sostituirli, quindi a volte spendere qualche soldo in più per il set giusto può essere la decisione giusta a lungo termine. I vostri nipoti potrebbero anche usarli un giorno!

CAPITOLO 5 - EVITARE GLI ERRORI DEI PRINCIPIANTI ALL'INIZIO DELL'ATTIVITÀ

Con l'esplosione della popolarità dell'allenamento con i kettlebell si presenta un dilemma. I kettlebell non sono "maestri di coscia" o "pesi da scuotere". Le Kettlebell sono strumenti seri per l'allenamento della forza e del fitness che richiedono un po' di abilità per svilupparne la padronanza. L'allenamento con i kettlebell per i principianti non è pericoloso di per sé, ma ci sono errori comuni che possono essere evitati con un po' di buone istruzioni, di buon senso o, in questo caso, con alcuni consigli intelligenti qui in Kettlebell Advantage.

Prestando attenzione a queste indicazioni, non solo aumenterete le possibilità di non subire infortuni, ma otterrete anche il massimo dai primi allenamenti con i Kettlebell!

Il vantaggio del Kettlebell

Errore 1: andare troppo pesante. Ne ho parlato nel capitolo sulla scelta del primo Kettlebell, ma vale la pena ripeterlo. Non c'è un modo più semplice e veloce per

Il vantaggio del Kettlebell

È meglio scoraggiarsi dal proseguire l'allenamento con i Kettlebell o, nel peggiore dei casi, infortunarsi gravemente che tentare di allenare i movimenti con i Kettlebell con un Kettlebell troppo pesante. Molte polsiere sono state macchiate da appassionati di fitness guidati dall'ego che hanno cercato di eseguire clean e press con una campana da 65 libbre, mentre avrebbero dovuto usare una campana da 45 libbre. Amici, lasciate il vostro ego fuori dalla porta quando prendete il Kettlebell Advantage.

Errore 2: usare movimenti di isolamento. L'allenamento con i Kettlebell si basa su movimenti composti, non su movimenti di isolamento di piccole articolazioni che si possono vedere fare in palestra con manubri leggeri. Non fate cose come i curl per i polsi con i Kettlebell, a meno che non vogliate ritrovarvi con le articolazioni doloranti. L'allenamento con i Kettlebell aumenta la forza, la potenza e la forma fisica di tutto il corpo, facendo lavorare tutto il corpo nel suo insieme e non facendo l'errore di concentrarsi su parti del corpo molto piccole, una per una. Questa è la differenza chiave del Kettlebell Advantage, che lo pone al di sopra delle sciocchezze con cui la maggior parte delle persone spreca il proprio

Il vantaggio del Kettlebell

tempo nelle grandi palestre commerciali.

Il vantaggio del Kettlebell

Errore 3: fare eccessivo affidamento sulle braccia per muovere i kettlebell. Quando ci si allena con i kettlebell, la maggior parte della potenza proviene da spalle, fianchi, quadricipiti e core che agiscono come un tutt'uno.

Cercare di staccarli da terra usando la schiena arrotondata e la forza delle braccia è un errore comune dei principianti che non solo limita la potenza che potete generare, ma può anche portare a lesioni. Imparate a usare tutto il corpo per muovere i kettlebell. Se vi allenate a casa senza un istruttore, un'occhiata ai video di YouTube sull'argomento (Pavel, Mike Mahler e Steve Maxwell) può essere di grande aiuto.

Errore 4: non costruire una solida base di Kettlebell. Ci sono molti esercizi con i Kettlebell da imparare man mano che si diventa sollevatori avanzati. In effetti, non c'è quasi limite. Il tutto a tempo debito. Come principiante, concentra tutte le tue energie sulla costruzione di una solida e forte base di Kettlebell. Questo può richiedere uno o due anni. Questo è uno degli aspetti più belli del Kettlebell Advantage: la semplicità e l'attenzione per l'aspetto di base di ciò che funziona, punto.

Abbracciatelo!

Il vantaggio del Kettlebell

Evitate questi errori da principianti e vi ritroverete sulla corsia preferenziale del successo nel Kettlebell e nel fitness!

CAPITOLO 6 - I MIGLIORI MOVIMENTI KETTLEBELL IN ASSOLUTO

Nei capitoli precedenti della nostra guida ho parlato un po' dei vantaggi di costruire una solida base nei movimenti di base con i Kettlebell. È stato dimostrato, più e più volte, che questi movimenti ci danno il massimo e ci portano a enormi guadagni in termini di forza e di forma fisica in un tempo molto breve. Sono la vera carne al fuoco del vantaggio Kettlebell.

Scoprite i migliori movimenti Kettlebell!

* Il Kettlebell Swing. Alcuni giurano che lo "squat è il re", ma questo potrebbe essere il movimento di fitness più potente di tutti. L'oscillazione del Kettlebell è così potente e trasformativa che sono stati scritti interi libri e programmi di fitness intorno a questo semplice movimento, e a ragione. Se vi sottoponete alle oscillazioni per qualche mese, potreste non riconoscervi più allo specchio!

Il vantaggio del Kettlebell

Per eseguire l'oscillazione, stare in piedi con le gambe un po' più larghe delle spalle tenendo il kettlebell tra le gambe con entrambe le mani. Piegare le ginocchia e le anche facendo oscillare la campana dietro di sé tra le gambe. Fate oscillare la campana in avanti raddrizzando le ginocchia e spingendo i fianchi in un unico movimento. Fermarsi all'altezza degli occhi e oscillare all'indietro sotto controllo.

Il Kettlebell Swing viene spesso utilizzato per le ripetizioni elevate come bruciagrassi e per le sue proprietà di potenziamento della forza.

* Il Kettlebell Press. Esiste una varietà di pressioni con il Kettlebell e tutte fanno miracoli per costruire le spalle, la parte superiore del petto, i tricipiti e il core.

Il Kettlebell shoulder press di base prevede che si parta con il Kettlebell sulla spalla e lo si preme sopra la testa. È accettabile una leggera flessione del ginocchio e una spinta dell'anca, che trasformano questo esercizio in quello che la maggior parte degli allenatori chiamerebbe "push press".

Il vantaggio del Kettlebell

Si può anche iniziare con il Kettlebell appeso, facendolo oscillare verso la parte superiore del petto e premendo con un movimento fluido. In questo modo si ottiene una grande potenza e il movimento diventa un "Kettlebell clean and press". Questo movimento è amato da artisti marziali, pugili e altri atleti di sport ad alto impatto.

* Il Kettlebell Front Squat. Fate oscillare il/i Kettlebell verso la parte superiore del petto, con l'aiuto di un compagno di allenamento. Invece di premere sopra la testa, abbassare in modo controllato i glutei il più vicino possibile al pavimento. Fare una pausa ed esplodere fino alla posizione di partenza.

In questo modo si tonificano e si rafforzano i quadricipiti, i tendini del ginocchio, i glutei e il core.

* Il Kettlebell Deadlift. Posizionare il kettlebell sul pavimento di fronte a voi. Piegate le ginocchia, afferrate la campana e stringete la schiena e il core. Considerate le mani come ganci. Estendere le ginocchia e tirare con tutto il corpo, terminando con il Kettlebell in vita.

Il vantaggio del Kettlebell

Ripetere.

Il vantaggio del Kettlebell

Il Kettlebell deadlift allena quasi tutti i muscoli del corpo. Non trascuratelo. È ugualmente utile per serie molto pesanti con pesi ridotti e serie più leggere con ripetizioni molto elevate.

* Il Kettlebell Russian Twist. Sì, abbiamo anche un esercizio con il Kettlebell specifico per gli addominali. Mettetevi in posizione seduta sul pavimento. Abbassate il busto fino a posizionarlo a metà strada tra le ginocchia e il pavimento. Tenete un Kettlebell leggero sul petto. Ruotate la parte superiore del corpo da un lato all'altro con il Kettlebell che tocca quasi il pavimento a entrambe le estremità.

Questo fantastico esercizio permette di sviluppare la forza totale del core come nessun altro. I crunch e gli addominali non possono essere paragonati all'efficacia di questo esercizio!

Esistono molti altri movimenti Kettlebell, ma questi movimenti top sono un ottimo inizio sia per i nuovi sollevatori che per quelli più esperti. Siete pronti a

Il vantaggio del Kettlebell

padroneggiarli?

CAPITOLO 7 - CONSIGLI DI SICUREZZA PER L'ALLENAMENTO CON I KETTLEBELL

Allenarsi in sicurezza è una delle chiavi per rimettersi in forma velocemente. Il tempo trascorso lontano dai Kettlebell per curare le ferite o per applicare il ghiaccio su spalle, polsi e ginocchia è una perdita di tempo che potrebbe essere impiegato per bruciare grassi e costruire muscoli magri. Quindi facciamo del nostro meglio per allenarci in sicurezza e non farci male, OK?

Ecco alcuni consigli di sicurezza da non ignorare. Alcuni sono stati anche appresi nel modo più difficile! Li condivido perché possiate evitare inutili disagi.

Gli amici servono a questo, dopotutto.

Consigli per la sicurezza con i kettlebell

* Il controllo è vostro. Quando vi allenate con i Kettlebell, la vostra mentalità e il vostro mantra devono

Il vantaggio del Kettlebell

essere "Io ho il controllo". È facile cadere nella trappola di lasciar scivolare i propri pensieri nel "sono mosso dal peso del Kettlebell", soprattutto quando si è agli inizi dell'allenamento.

Il vantaggio del Kettlebell

giorni. Questo può portare rapidamente a degli incidenti. Ciò che la mente pensa, il corpo è molto più propenso a farlo. Ricordatevi sempre che siete voi a controllare il Kettlebell, che non è lui a controllare voi.

* Essere concentrati. Un secondo e quasi altrettanto importante elemento mentale dell'allenamento con i Kettlebell è quello di rimanere sempre concentrati. Pensate a ciò che state facendo. Non pensate al lavoro, alla scuola, alla persona carina che fa gli affondi, alla cena o a qualsiasi altra cosa. Anche per gli allenatori più esperti è importante rispettare i movimenti dei Kettlebell e rimanere sempre concentrati su di essi durante l'allenamento. Numerosi studi hanno dimostrato che questo aiuta anche a sviluppare la forza più velocemente.

* Fate spazio. Non permettetevi di competere per lo spazio con il kettlebell. Prima o poi le dita dei piedi perderanno. Lo stesso vale per chi si allena molto vicino ad altre persone. Se vi cade un Kettlebell, fatelo cadere sul pavimento e non sul vostro piede o su quello di un vostro amico!

* Mantenere i polsi neutri. Assicuratevi di non

Il vantaggio del Kettlebell

iperestendere mai i polsi. L'ho fatto e non è divertente.
Ora indosso fasce per i polsi soprattutto per ricordarmi di
non commettere questo errore.

Il vantaggio del Kettlebell

di nuovo. I polsi sono un'articolazione che si fa male facilmente, quindi un po' di attenzione può far risparmiare molte aspirine nel lungo periodo!

* Riscaldarsi sempre. Se siete arrivati al punto di usare Kettlebell più pesanti, assicuratevi sempre di fare prima qualche serie più leggera. Tutti noi dobbiamo fare un po' di stretching leggero, flessioni e qualche minuto di cardio (i jumping jacks vanno bene) prima di colpire il Kettlebell per assicurarci di non tirare i muscoli. È una cosa di buon senso, no?

* Correggere la forma tra le ripetizioni. A volte ci si accorge di non rispettare la forma durante una ripetizione di un movimento con i Kettlebell. Il consiglio intelligente per la sicurezza è di non cercare di risolvere il problema a metà dello swing, della pressa o dell'alzata. Questo potrebbe trasformarsi in un problema ancora più grave. Correggete la forma tra una ripetizione e l'altra quando il Kettlebell non è in movimento.

* Rispettare anche le Kettlebell più leggere. Rispettate le Kettlebell di tutte le dimensioni. Anche i movimenti più leggeri e il riscaldamento. State comunque muovendo

Il vantaggio del Kettlebell

dinamicamente un peso pesante che può danneggiare voi stessi, gli altri o l'architettura circostante!

I kettlebell sono divertenti, efficaci e generalmente sicuri.

Il vantaggio del Kettlebell

In definitiva, vi aiuteranno a costruire un corpo molto più resistente agli infortuni. Dobbiamo solo assicurarci di trattarli, e di trattare noi stessi, con il rispetto che meritano!

CAPITOLO 8 - L'ALLENAMENTO CON I KETTLEBELL RIVELATO IN QUESTI ALLENAMENTI

Ora che conoscete meglio il Kettlebell Advantage, è il momento di mettere a frutto le vostre nuove conoscenze in un programma di allenamento con i Kettlebell per bruciare i grassi e aumentare la potenza.

Le idee per gli allenamenti con i Kettlebell sono praticamente infinite. Eccone alcuni, provati e collaudati, per iniziare.

Siete pronti a tradurre il pensiero in azione?

Esempi di allenamenti con i kettlebell

L'allenamento Kettlebell Advantage

Questo è il mio programma preferito che copre tutto il

Il vantaggio del Kettlebell

corpo. Eseguilo due volte alla settimana con almeno due giorni di riposo tra l'uno e l'altro. Per coloro che non hanno mai fatto allenamenti per tutto il corpo

Il vantaggio del Kettlebell

(come molti abituati a seguire i piani di bodybuilding o di fitness femminile tipici delle riviste) preparatevi a rimanere scioccati dal loro funzionamento. È quasi un segreto perduto dell'allenamento che, fortunatamente, gli atleti Kettlebell stanno riportando alla ribalta. Essere forti e strappati è proprio dietro l'angolo se si segue questo metodo insieme a un solido piano alimentare!

1. Oscillazioni di Kettlebell. 15 ripetizioni. Riposo di 1 minuto.
2. Flessioni con le mani sulle Kettlebells Con un raggio d'azione esteso. Usate le maniglie dei Kettlebell come sbarra per le flessioni. Se si dispone di un solo Kettlebell, eseguire le flessioni a terra. Eseguire il maggior numero possibile di ripetizioni. Riposare 1 minuto.
3. Kettlebell Clean and Press a un braccio. 10 ripetizioni. Riposo di 1 minuto. Ripetere con l'altro braccio. Riposo di 1 minuto.
4. Kettlebell Front Squat. 15 ripetizioni. Riposo di 1 minuto.
5. Kettlebell Russian Twist. 15 ripetizioni. Riposo di 2 minuti.

Il vantaggio del Kettlebell

Ripetete l'intera sequenza per tre volte. Man mano che si costruisce

Il vantaggio del Kettlebell

Per portare la forza e il condizionamento a livelli più alti, iniziare a sottrarre il tempo di riposo a blocchi di 15 secondi, fino a scendere a periodi di riposo di 30 secondi dopo i primi quattro esercizi. Quando anche questo diventa più facile, aggiungete un'altra sequenza. Quando riuscite a eseguire sei sequenze complete con tempi di riposo di 30 secondi, passate a un Kettlebell più pesante.

Ho visto questo piano lasciare a bocca aperta gli artisti marziali allenati, quindi assicuratevi di rispettare il ritmo! So che potete farcela.

Se invece il vostro obiettivo è quello di bruciare i grassi, ecco un programma un po' più semplice, ma che vi strapperà i grassi dal corpo. È semplice e funziona in modo piuttosto magico. Richiede un Kettlebell leggermente più leggero per essere eseguito nella sua forma più pura.

Il vantaggio dei kettlebell per la perdita di grasso

1. L'oscillazione del kettlebell. 25 ripetizioni. Riposo di 2 minuti.

Il vantaggio del Kettlebell

2. Kettlebell Front Squat. 25 ripetizioni. Riposo di 4 minuti.

Il vantaggio del Kettlebell

Eseguire la sequenza per tre volte. Quando si raggiungono le 25 ripetizioni in tutte e tre le serie, iniziare ad aggiungere ripetizioni. Si vuole arrivare a 50 ripetizioni in ogni serie di entrambi gli esercizi. È stato dimostrato che le oscillazioni con i Kettlebell e gli squat frontali ad alte ripetizioni non solo apportano grandi benefici cardiovascolari, ma anche un aumento del metabolismo.

Non ho mai visto altri due esercizi scolpire così a fondo un corpo fuori forma. Le donne trovano il loro corpo trasformato in tutti i punti giusti, in particolare grazie alla combinazione di Kettlebell swing e front squat. Funzionano e funzionano alla grande.

Naturalmente esistono molti altri programmi di allenamento con i Kettlebell che possono essere progettati per soddisfare le vostre esigenze o i vostri desideri specifici.

I kettlebell sono stati adottati da una vasta gamma di allenatori, dalle arti marziali al calcio, allo sci. Di recente ho persino visto un interessante articolo secondo cui alcuni piloti americani della NASCAR si sono allenati con i

Il vantaggio del Kettlebell

Kettlebell per aumentare i loro tempi di reazione!

CAPITOLO 9: SEI PRONTO? GARE DI KETTLEBELL

Una volta che vi sarete profondamente innamorati dell'allenamento con i Kettlebell, come sospetto che accadrà, sarete entusiasti di sapere che è possibile partecipare a gare di Kettlebell Sport. Kettlebell Sport? Sì, Kettlebell Sport!

Prendendo spunto dalla Madre Russia, ora vediamo vari enti di sanzionamento che organizzano gare di Kettlebell Sport in tutto il mondo.

Sembra bello, non è vero?

Cos'è il Kettlebell Sport

I dettagli variano leggermente tra i vari enti sanzionatori di Kettlebell, ma in genere sono strutturati in questo modo...

Tre eventi Kettlebell. Gli uomini possono gareggiare in uno o in tutti e tre gli eventi Kettlebell. Le Kettlebell da 32 kg sono utilizzate da

Il vantaggio del Kettlebell

professionisti, 24 kg per i dilettanti e 16 kg per gli juniores e le donne. I tre eventi sono il Kettlebell jerk and press, il Kettlebell snatch and press e il Kettlebell Long Lift.

Nella maggior parte degli organismi di sanzionamento le donne gareggiano solo contro altre donne e solo nel Kettlebell snatch. Sono divise per peso, peso del Kettlebell ed età.

Gli uomini sono divisi per classe di peso, peso Kettlebell ed età.

Tutti gli esercizi vengono eseguiti per dieci minuti e vince chi ottiene il maggior numero di ripetizioni. La forma delle ripetizioni è strettamente controllata dai giudici per garantire che non siano consentiti imbrogli o ripetizioni approssimative.

Uno sguardo agli esercizi della gara di Kettlebell

Questo è ciò che ci si aspetta nei tre movimenti sportivi Kettlebell.

Il vantaggio del Kettlebell

Kettlebell Jerk e Press. In questo evento si porta il

Il vantaggio del Kettlebell

Kettlebell al petto una volta, seguita da quante più pressioni in testa possibili entro il limite di dieci minuti.

Kettlebell Snatch e Press. Usando una sola mano, il Kettlebell deve essere sollevato da tra le gambe e portato sopra la testa con un unico movimento il maggior numero di volte possibile entro il limite di dieci minuti.

Il Kettlebell Long Lift. In questo evento robusto si deve pulire il Kettlebell fino al petto e poi premere sopra la testa, sempre in una gara di ripetizioni entro un limite di dieci minuti.

Piuttosto selvaggio!

Posso dirvi che ci sono poche cose più stimolanti ed eccitanti delle gare di Kettlebell Sport. Ecco alcuni dei benefici reali che derivano dal lanciarsi in una competizione di Kettlebell.

Darsi un nuovo tipo di motivazione. Ottenere forza e forma fisica è un'ottima motivazione, ma è anche vero che alcuni di noi hanno bisogno di una spinta in più per ottenere il massimo dal proprio allenamento.

Il vantaggio del Kettlebell

formazione. Soprattutto quelli di noi che hanno praticato sport quando andavano a scuola e hanno ancora quell'istinto che brucia dentro di noi! Prepararsi per una gara di Kettlebell può darci proprio quello che ci serve per andare al massimo. Paragonatelo al modo in cui i corridori usano una futura maratona come obiettivo per continuare a spingere in avanti. Solo che gli eventi Kettlebell sono molto più cool!

Aiuta a inserirsi nella comunità Kettlebell. Una delle cose più divertenti del coinvolgimento nell'allenamento con i Kettlebell è che esiste una sottocultura ricca e vivace di ragazzi e ragazze che praticano il sollevamento di Kettlebell. I forum e i siti web sono una cosa, ma partecipare a una gara e incontrare le persone faccia a faccia non può essere meglio. Potreste incontrare nuovi amici per tutta la vita!

Diritti di vanto. Sì, una medaglia Kettlebell fa bella mostra di sé sulla parete, anche se il 99% degli ospiti non ha idea del suo significato. I pochi che lo sanno apprezzeranno la sua bellezza.

Allora, ti stai preparando a gareggiare? Forse un giorno

Il vantaggio del Kettlebell

ci vedremo ad un evento!

CONCLUSIONE - IL FUTURO DEI KETTLEBELL

Abbiamo visto che il sollevamento Kettlebell ha un passato impressionante e un presente brillante. Un'ultima domanda da considerare nella nostra guida al Kettlebell Advantage: cosa riserva il futuro all'allenamento con i Kettlebell?

Non sono certo un sensitivo, ma ho una grande esperienza sia in generale nel campo della salute e del fitness, sia in particolare nel settore dei Kettlebell.

Ecco il mio pensiero sul futuro dei Kettlebell.

* Accettazione più ampia dell'allenamento con i Kettlebell. Il terreno è davvero fertile perché l'allenamento con i Kettlebell diventi sempre più diffuso al di fuori della Russia. Le Kettlebell a basso costo, una delle chiavi per far sì che un maggior numero di persone si dedichi a questo metodo di allenamento, sono ora ampiamente disponibili e molte palestre tradizionali si stanno attrezzando con set completi di Kettlebell. Se a

Il vantaggio del Kettlebell

questo si aggiungono i numerosi allenatori famosi che sostengono i Kettlebell, ci si può aspettare che

la loro ascesa di popolarità continuerà a crescere.

* Sviluppo di nuove tecniche di allenamento con i kettlebell. Questo ha già iniziato a manifestarsi nel lavoro di allenatori come Steve Cotter. Aspettatevi esercizi con i Kettlebell ancora più basati sulle abilità e metodi con i Kettlebell particolarmente specifici per gli sport. La creatività che un semplice peso rotondo e pesante con un'amaniglia può ispirare è stata, è e continuerà a essere davvero notevole!

* Esperimenti con il design stesso del kettlebell. Questo verrà, ma è qualcosa a cui personalmente mi oppongo. Kettlebell regolabili, Kettlebell di plastica leggera a basso costo, tutti questi tipi di cose si stanno facendo strada sul mercato. Io continuo a dire: se non è rotto, non aggiustarlo. Questo è un probabile sviluppo futuro di cui possiamo fare a meno, secondo me.

* Aumento della popolarità delle competizioni con i kettlebell. Lo sport con i kettlebell ha grandi probabilità di esplodere in popolarità. Se avete bisogno di una prova delle possibilità della competizione con i kettlebell, non guardate oltre il nuovo alto profilo del CrossFit. Lo sport

Il vantaggio del Kettlebell

con i kettlebell presenta tutti gli elementi che hanno

ha reso popolare il Crossfit e non solo.

* Altri esperti russi di Kettlebell condividono la loro esperienza. Per ora abbiamo visto solo una figura importante russa condividere le proprie conoscenze ed esperienze con gli appassionati occidentali di Kettlebell. Il prossimo futuro vedrà probabilmente altri maestri di Kettlebell dell'Europa dell'Est aprirsi e portare la loro saggezza in materia di Kettlebell al mondo anglosassone. Mi aspetto che questo rivoluzionerà molto di ciò che facciamo. I nostri metodi potrebbero persino cambiare alcune delle loro idee in Oriente. Due occhi sono quasi sempre meglio di uno!

* Studi scientifici approfonditi sui benefici dell'allenamento con i Kettlebell. Si dice che molti studi scientifici e di ricerca siano stati avviati o siano già in corso per confermare, provare e oggettivare i benefici per la salute, la forma fisica e la forza dell'allenamento strutturato con i Kettlebell. Si tratta di una notizia entusiasmante, che contribuirà a consolidare il posto dei Kettlebell nel mondo dello sport e dell'esercizio più tradizionale. Chi di noi li usa da anni sa bene quanto funzionino, ma avere una conferma indipendente non fa

Il vantaggio del Kettlebell

mai male per conquistare il pubblico.

Il vantaggio del Kettlebell

alcuni scettici e ispirarli a esplorare nuove cose.

Una cosa certa del futuro dei Kettlebell è che è
accecantemente luminoso! Spero che festeggerete con
me il Kettlebell Advantage per molto tempo ancora.

Il vostro per una salute vibrante e il vantaggio del Kettlebell!