



## **Direitos de autor © 2013**

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada num sistema de recuperação, ou transmitida sob qualquer forma ou por qualquer meio, electrónico, mecânico, fotocópia, gravação, digitalização, ou outro, sem a prévia autorização escrita da editora.

## **Declaração de exoneração de responsabilidade**

Todo o material contido neste livro é fornecido apenas para fins educativos e informativos. Não se pode assumir qualquer responsabilidade por quaisquer resultados ou resultados resultantes da utilização deste material.

Embora tenham sido feitas todas as tentativas para fornecer informações simultaneamente exactas e eficazes, o autor não assume qualquer responsabilidade pela exactidão ou utilização/uso desta informação.

# Tabela de Conteúdos

Introdução.....	1
Capítulo 1 - Que raio é uma chaleira? .....	5
Capítulo 2 - A história das campainhas.....	9
Capítulo 3 - Quais são as vantagens de treinar com chaleiras? .....	13
Capítulo 4 - Comece Hoje a Formação! Passos para escolher a campainha certa .....	17
Capítulo 5 - Evitar Erros de Principiante ao Começar .....	21
Capítulo 6 - Os Movimentos da Melhor Chaleira Absoluta .....	25
Capítulo 7 - Dicas de segurança para a formação com chaleiras .....	29
Capítulo 8 - O Treino da Chaleira Revelada Nestes Treinos	33
Capítulo 9: És tu um jogo? Concursos de Chaleira .....	37
Conclusão - O Futuro das Chaleiras.....	41

## INTRODUÇÃO

---

---

E se eu lhe dissesse que pelo menos 90% do que leu, viu ou ouviu hoje em dia sobre fitness é muito mais sobre marketing hype, fazer vendas de aderentes a ginásios ou empurrar quase suplementos sem valor do que fornecer informação que o pode ajudar verdadeiramente a ficar em forma, saudável e forte?

E se eu lhe dissesse que muito do tempo que passou no passado a suar em máquinas de exercício de alto preço ou a tropeçar em rotinas de treino complicadas esteve muito perto de ser uma perda total de tempo?

E se eu dissesse que há uma maneira muito mais simples de obter o corpo dos seus sonhos com apenas uma ferramenta muito simples, algum treino inteligente, a vontade de trabalhar arduamente e a atitude certa? Tudo o que lhe explicarei claramente neste mesmo guia?

Pode pensar que eu estava louco, mas há um método para a minha loucura e tudo isso é apoiado por um mundo real

## A Vantagem da Chaleira

---

rápido

## A Vantagem da Chaleira

---

resultados.

Francamente, o estado de aptidão física nos dias de hoje é bastante triste, a não ser que se afaste da corrente dominante e mergulhe em coisas diferentes. Uma vez aberta essa porta, o céu é o limite.

Antes de nos debruçarmos sobre a questão, há uma necessidade real de abordar o que está errado com o estado de aptidão física hoje, para que possa ter a certeza de evitar cair nestas armadilhas nas suas explorações actuais e futuras de aptidão física. Prestem atenção, meus amigos!

O que há de errado com o estado de aptidão actual

\* Ênfase na Aptidão Não Funcional. Entre em qualquer ginásio ou clube de fitness e dê uma vista de olhos por um minuto. Garanto que a maioria das pessoas que vê está a contar com os representantes nas máquinas de pressão no banco, a fazer puxões atrás do pescoço, a espremer extensões das pernas e assim por diante. Pode também reparar que a maioria destas pessoas não tem um corpo a que aspire. Também não são geralmente

## A Vantagem da Chaleira

---

muito fortes em situações da vida real (não numa máquina). Ao ficarem obcecadas com as máquinas, estão a enfatizar as situações não

## A Vantagem da Chaleira

---

aptidão funcional. Leia este guia e terá o equivalente a um doutoramento em aptidão funcional quando tiver terminado. Isto é força e aptidão física que se transporta para o mundo real sete dias por semana vinte e quatro horas por dia. Não apenas enquanto estiver no ginásio, na estação da máquina de prensagem de bancada.

\* À procura de caminhos fáceis. Muito poucas coisas na vida que valha a pena fazer são "fáceis". Há muitos mafiosos info-comerciais a viverem em mansões, ao largo dos milhões que roubaram, vendendo a mentira que pode ficar em forma fazendo três minutos de exercício ligeiro por dia enquanto olha para um aparelho de televisão. Existem segredos e atalhos de fitness, força e saúde, sim, com certeza, este guia está cheio deles. Eles ainda requerem trabalho e dedicação. É por isso que ficar em forma é tão bom tanto a nível interno como externo. Terá provado a si próprio (a única pessoa que realmente importa) a sua capacidade de trabalhar arduamente, atingir objectivos e romper com o pacote.

Agora que já esclareci o que as massas estão a ser enganadas no estado de aptidão física de hoje, estão



## A Vantagem da Chaleira

---

prontos para

## A Vantagem da Chaleira

---

juntar-se aos dez por cento que não acreditam no hype?

Os poucos escolhidos que estão a construir corpos dinamicamente fortes, em forma, saudáveis e de óptima aparência enquanto trabalham arduamente e se divertem?

Está pronto para obter a Kettlebell Advantage?

Penso que sim.

Estou muito ansioso por ser o vosso guia. Façamo-lo juntos!

## CAPÍTULO 1 - O QUE RAIO É UMA CHALEIRA?

---

Agora que vos dei as boas-vindas à Kettlebell Advantage, há algo que é melhor abordar rapidamente. Uma questão bastante óbvia.

\* O que são as Campainhas?

Com a sua popularidade crescente, é provável que tenha visto uma algures, mas se não se parece com uma bola de canhão de ferro com uma pega de laço grosso no topo. É claro que vêm numa gama bastante vasta de pesos que crescem à medida que o seu peso aumenta.

Com origem na Rússia de treino duro, onde são chamadas de Giryas e são um elemento básico tanto do treino militar (especialmente das Forças Especiais) como do das mundialmente famosas equipas olímpicas russas de elevação.

\* O desenho da chaleira

## A Vantagem da Chaleira

---

As Campainhas Tradicionais são uma peça sólida de metal, não pintada, inacabada e redonda no fundo. Isto dá definitivamente um aspecto rugoso e tombado de "núcleo duro", que muito contribuiu para a sua mística inicial. Agora com a sua popularidade crescente, mais chaleiras são feitas de duas peças soldadas, pintadas ou revestidas de borracha, acabadas e têm um fundo plano para as tornar menos susceptíveis de rolar num dedo do pé ou dois. Alguns sinos mais leves nem sequer são de ferro.

Muitas destas alterações de concepção são ajustamentos bem-vindos. Acabaram-se as lascas no chão como nos velhos tempos e fazem o ginásio da casa parecer um pouco menos como um campo espartano quando se adiciona também um pouco de cor.

De qualquer forma, desde que tenham a mesma forma (fundo plano ou não), tenham uma pega grossa e sejam o peso de que necessita, funcionarão e funcionarão muito bem.

\* Dimensionamento de chaleiras

## A Vantagem da Chaleira

---

---

As chaleiras estão disponíveis numa gama extremamente vasta de pesos. Desde o peso ridiculamente baixo de quatro libras

## A Vantagem da Chaleira

---

(apenas útil se tiver uma criança de cinco anos de idade que esteja a treinar) a chaleiras monstruosas que pesam 175 libras (com as quais nunca vi ninguém pessoalmente ser capaz de fazer a maioria dos elevadores de chaleiras). Para a maioria de nós só precisaremos de usar sinos dentro de uma gama de peso relativamente pequena.

Homens em boa forma começam frequentemente com uma campainha de 35lb e levam pelo menos alguns meses a dominar os vários elevadores do núcleo antes de precisarem de saltar de peso.

Por falar em peso, as chaleiras são normalmente marcadas tanto em libras como em quilos. As empresas verdadeiramente sérias, em homenagem às origens russas da chaleira, listam também o seu peso no pood russo, que é de 36 libras dar ou receber. O que explica porque é que tradicionalmente os homens começam com a Kettlebell de 35lb - é o nosso equivalente mais próximo de um pood russo!

\* A Vantagem da Chaleira

O desenho e o tamanho da Kettlebell fazem dela a

## A Vantagem da Chaleira

---

ferramenta quase perfeita para construir fitness e força. As campânulas e os sinos, embora ambos tenham o seu lugar, não são tão bons nem tão versáteis para se conseguir entrar rapidamente

## A Vantagem da Chaleira

---

grande forma.

A Kettlebell oferece vantagens reais que não se podem encontrar em nenhum outro lugar.

Ao aprofundarmos o nosso Guia e, mais importante ainda, ao experimentar e explorar os exercícios e programas de Kettlebell no nosso Guia, terá a oportunidade de experimentar estes milagres de treino em primeira mão.

Afinal de contas, ver é acreditar.

Antes de entrarmos no como e no porquê do Kettlebell Advantage, vamos dar uma vista de olhos à emocionante história do Kettlebell no nosso próximo capítulo.

Em frente



## CAPÍTULO 2 - A HISTÓRIA DAS CHALEIRAS

---

As chaleiras não são certamente uma moda não comprovada de aptidão física. Não só estão hoje a produzir resultados reais em todo o mundo, como também têm uma história verdadeiramente rica e vibrante que remonta aos primeiros dias do treino de força.

Nunca dói saber que o método que está a utilizar funcionou para os outros antes de si, pois não?

Vamos investigar a história das chaleiras!

\* As campainhas na História Antiga

Há um pouco de especulação e debate sobre quem utilizou a primeira Kettlebell, mas aqui está uma coisa que não pode ser discutida - há uma Kettlebell de 140 quilos guardada no Museu Arqueológico de Atenas,

## A Vantagem da Chaleira

---

datada da Grécia Antiga, inscrita com uma descrição do halterofilista que a conseguiu levantar!

## A Vantagem da Chaleira

---

Portanto, há provas claras de que os Kettlebells (muito pesados) foram utilizados pelos primeiros atletas gregos em treino e para demonstrar proezas de força.

### \* Chaleiras na Rússia

Avança rapidamente para a Mãe Rússia, em meados do século XVII. As campainhas estavam a ser usadas nestes dias como contra-medida para pesar cereais e outros materiais. Os sempre turbulentos trabalhadores russos começaram a participar em competições para ver quem era mais forte com os sinos pesados. Lentamente, isto evoluiu para sistemas informais de formação que estavam a ser desenvolvidos por homens fortes russos (e actuais).

Entre Dr. Vlad Kraevsky. A partir da década de 1870, esta lenda russa começou a reunir ideias que ele apanhou em toda a Europa de Leste sobre o treino progressivo de força e condicionamento e usou-o como base do seu próprio sistema de cultura física. Uma das principais ferramentas que Vlad defendeu foi,

## A Vantagem da Chaleira

---

evidentemente, a Kettlebell.

## A Vantagem da Chaleira

---

Em 1885 Kraevsky tinha o seu próprio ginásio, muitos estudantes e as suas ideias (e o uso da Kettlebell) espalharam-se pela Rússia como fogo selvagem!

Alguns homens fortes trouxeram a Kettlebell com eles para a América, mas infelizmente a 1ª Guerra Mundial, a guerra civil russa e depois a 2ª Guerra Mundial impediram a propagação da Kettlebell para o Ocidente. O antigo Bloco Oriental foi outra história - a Kettlebell desenvolveu um caso de amor com os militares (e especialmente as unidades militares de elite) da antiga União Soviética e as equipas de levantamento de peso olímpico soviético de sucesso espantoso.

\* As chaleiras vêm para a América

Com a desagregação da União Soviética e a queda do comunismo russo, muitos ex-técnicos e atletas de força russa abriram caminho para a América. O chefe entre estes foi Pavel Tsatouline, um ex-treinador Spetznaz russo, que se tornou um autor americano de fitness.

## A Vantagem da Chaleira

---

Em 1998 Pavel escreveu um artigo para uma revista de levantamento de energia descrevendo a formação de Kettlebell que inspirou uma empresa não só a publicar o seu primeiro livro sobre o assunto mas também a fabricar a primeira linha de Kettlebells de fabrico americano em 2001. A empresa, Dragon Door, fez os seus sinos segundo os rigorosos padrões russos e comercializou-os a atletas e artistas marciais hardcore.

Pavel acabou por criar o Clube Russo de Kettlebell como programa de certificação tanto para formadores como para um organismo que realizou e julgou concursos competitivos de elevação de Kettlebell.

A era do atleta americano Kettlebell tinha começado.

Agora o RKC não é de longe o único jogo na cidade (de facto, o próprio Pavel chegou mesmo a quebrar fileiras com eles) e há pelo menos um pequeno punhado de programas de formação de certificação de Kettlebell americanos e organismos competitivos.

A Kettlebell Advantage atingiu a América e está aqui para

---

## A Vantagem da Chaleira

---

ficar.

## CAPÍTULO 3 - QUAIS SÃO AS VANTAGENS DE TREINAR COM CHALEIRAS?

---

Precisa de mais detalhes sobre os benefícios do treino de chaleira antes de estar convencido? Não há problema, prefiro muito mais os cépticos aos crédulos! Além disso, adoro escrever sobre os benefícios desta fantástica ferramenta. Se há algo que me apaixona é a Vantagem da Kettlebellbell.

Agora há muitas outras ferramentas de força e condicionamento que oferecem alguns destes benefícios - barbelas, halteres, sacos de areia, até mesmo clubes indianos, todos eles me vêm à mente. Na minha opinião, porém, nenhum deles pode oferecer TODOS estes benefícios. O que a campanha certamente faz!

A melhor parte? Esta é apenas uma lista parcial. Tenho a certeza de que é mais do que suficiente para que a maioria das pessoas se preocupem com a saúde, a força e o interesse da aptidão física!

---



## A Vantagem da Chaleira

---

---

- \* O treino de chaleira desenvolve a aptidão funcional.  
Formação

## A Vantagem da Chaleira

---

com Kettlebells irá rapidamente construir a sua força e condicionamento sobre todo o seu corpo, de uma forma que se prolongue por todas as áreas da vida normal. As suas articulações e ligamentos tornar-se-ão mais fortes juntamente com os seus músculos maiores. Isto é algo que não verá com o treino mecânico e só verá em muito menor grau com o treino com halteres e halteres. O que se desenvolve através do treino com as campânulas é o verdadeiro negócio e não "mostrar" os músculos de qualquer forma, forma ou forma.

\* Pode treinar com chaleiras quase em qualquer lugar. A maioria só precisa de duas chaleiras para fazer um treino completo de corpo inteiro. Estas podem caber facilmente num armário, debaixo de uma cama ou no porta-bagagens de um carro. Não há necessidade de grandes espaços a serem ocupados por uma enorme quantidade de equipamento de ginásio. Pode treinar com as suas chaleiras muito facilmente numa sala, quarto, quintal ou cave. Realmente em quase qualquer lugar. Tente fazer isto com máquinas ou farpas.

\* As chaleiras oferecem uma Vasta Quantidade de Opções de Formação. Há mais exercícios de Kettlebell do

## A Vantagem da Chaleira

---

que este Guia poderia caber. Não precisa de fazer um grande número de diferentes movimentos de chocalho para ficar em grande forma, mas deve

## A Vantagem da Chaleira

---

querer ir para o céu é literalmente o limite.

\* Obter o Setup com Kettlebells é muito pouco dispendioso. Com duas chaleiras, tem equipamento suficiente para se pôr em forma. Os seus preços estão a descer todos os dias. Este investimento em comparação com uma inscrição num ginásio, uma máquina de trabalhos de casa ou um conjunto completo de pesos é insignificante. Também duram para sempre. Nunca vi ninguém partir uma Kettlebell mesmo com abuso extremo.

\* As chaleiras também oferecem benefícios de Cardio. Não lhe apetece correr ou andar de bicicleta? Faça conjuntos de Kettlebell de alta ré e veja o seu batimento cardíaco a doer. Muitos desportistas de Kettlebell deixam para trás cardio de outros tipos inteiramente e queimam gordura mais rapidamente do que nunca.

\* O Treino de Chaleira Constrói um Núcleo Poderoso. Cada exercício de Kettlebell pesado ou de alta reputação de pé constrói a força do núcleo muito mais eficientemente do que qualquer situp ou crunch.

## A Vantagem da Chaleira

---

Está pronto para ter abdominais visíveis sem nunca se ter deitado de costas no treino uma vez?

\* Os Movimentos Kettlebell criam um Poder Fantástico. Isto é

## A Vantagem da Chaleira

---

especialmente fixe para aqueles de nós que praticam outros desportos de impacto, praticam artes marciais ou boxe. Nenhum outro meio de treino constrói poder tão rapidamente ou por meios tão grandiosos como a Kettlebell. A Kettlebell arrebatada e limpa e prensa são como magia para construir um verdadeiro poder destruidor da terra.

Esta é apenas a ponta do iceberg para os benefícios que a Kettlebell Advantage oferece. Está pronto para explorar novos e excitantes horizontes de fitness? Espero que sim!

## CAPÍTULO 4 - COMECEM HOJE A TREINAR!

### PASSOS PARA ESCOLHER A CHALEIRA CERTA

---

Quando tomar a decisão de começar a treinar com as Kettlebells e obter a Kettlebell Advantage uma pergunta óbvia surgirá... qual o tamanho da Kettlebell de que precisa para começar?

Uma grande pergunta, mas embora não haja uma resposta dura que abranja todas as pessoas, existem algumas directrizes sólidas que o podem ajudar a escolher a campainha certa e a começar a sua formação.

Eis a minha opinião sobre o assunto!

Apanhar a chaleira certa

A primeira coisa que deve fazer quando se preparar para

---

## A Vantagem da Chaleira

---

escolher



## A Vantagem da Chaleira

---

o Kettlebell certo é dar uma olhada honesta em qual das seguintes grandes categorias se enquadra amplamente. O conselho que se segue deve ser uma grande ajuda para fazer a escolha certa de qual o tamanho da chaleira é uma boa primeira escolha.

\* A Primeira Chaleira Tradicional. Se for um homem médio para caber entre 160lbs a 210lbs, a recomendação tradicional russa seria começar com uma campainha de 35lb (ou 16 kg / um pood russo). Este peso permitir-lhe-á treinar e dominar os movimentos e exercícios básicos da Kettlebell com um peso que possa gerir com segurança. Uma vez habituado aos movimentos, pesar e construir alguma força, será capaz de fazer o salto até um sino mais pesado.

\* O ponto de partida da Kettlebell para homens mais fortes. Algumas pessoas virão, naturalmente, à Kettlebell Advantage com uma maior força de base. Se tiver uma base extensa em musculação ou elevação de força, se for um homem grande ou apenas naturalmente muito poderoso, a minha sugestão é ver primeiro com que facilidade se pode elevar uma campainha de 35lb

## A Vantagem da Chaleira

---

para o ombro. Muito fácil? Então comece com um sino de 45lb. Isto está perto da

## A Vantagem da Chaleira

---

Sino de chaleira padrão utilizado pelas unidades militares da Europa de Leste, que é de 24 kg. Aconselho a não começar o treino com uma Kettlebell mais pesada até se sentir mais confortável com os movimentos. A segurança deve estar sempre em primeiro lugar. Não fará progressos se estiver ferido!

\* Um bom ponto de partida para a maioria das mulheres. As chaleiras estão a tornar-se cada vez mais populares entre as mulheres entusiastas do fitness. Um bom ponto de partida para a maioria das mulheres é a campainha de 15lb. Algumas mulheres podem achar isto um pouco pesado e outras um pouco leve e devem ajustar o seu ponto de partida em conformidade.

Três coisas a ter em mente ao escolher a sua chaleira de partida

1. É sempre melhor começar mais leve do que mais pesado. O peso vai aumentando à medida que as suas capacidades progridem. A Vantagem da Chaleira tem tanto a ver com habilidade como com força.

## A Vantagem da Chaleira

---

2. Faça o seu melhor para remover o ego do processo de escolha do seu peso inicial. O progresso será muitas vezes mais rápido a longo prazo, quando se começa com um peso mais leve.

3. Os pesos que se usam com halteres e halteres não são transportados em linha recta para o treino de Kettlebell. Muitos homens que podem fazer pressas de ombro com halteres de 75lb não podem fazer uma prensa de ombro com halteres de 50lb e muitos homens que podem agachar-se com 200lb carregados num haltere mal podem agachar-se com dois halteres de 50lb. Isto faz parte da razão pela qual tomar a Vantagem de uma Chaleira de Chaleira acabará por torná-lo tão em forma e forte!

Existe hoje um grande número de grandes empresas que fabricam Kettlebells de alta qualidade, por isso mantenha-se atento aos preços e ofertas quando for altura de ir às compras Kettlebell. Não se esqueça que provavelmente nunca terá de as substituir, por isso, por vezes gastar alguns dólares extra no conjunto certo pode muito bem ser a decisão certa a longo prazo. Os seus

## A Vantagem da Chaleira

---

netos podem até usá-los um dia!

## CAPÍTULO 5 - EVITAR ERROS DE PRINCIPIANTE AO COMEÇAR

---

Com a popularidade explosiva do treino de Kettlebell, apresenta-se um dilema. As chaleiras não são "mestres das coxas" ou "pesos de abanar". As chaleiras são ferramentas sérias de treino de força e fitness que requerem um pouco de habilidade para desenvolver o domínio. O treino de chocalho para principiantes não é perigoso em si, mas existem erros comuns que podem ser evitados com um pouco de boa instrução, senso comum ou, neste caso, algumas dicas inteligentes aqui em Kettlebell Advantage.

Preste atenção a estes e não só aumentará as suas hipóteses de se manter livre de lesões como também tirará o máximo partido do seu treino precoce de Kettlebell!

Erro 1: Indo demasiado pesado. Toquei nisto no nosso

## A Vantagem da Chaleira

---

capítulo sobre a escolha da sua primeira Kettlebell, mas vale bem a pena repetir. Não há uma forma mais fácil e rápida de

## A Vantagem da Chaleira

---

é melhor desencorajar-se de continuar o treino de Kettlebell ou, na pior das hipóteses, de se ferir gravemente do que tentar treinar movimentos de Kettlebell com uma Kettlebell demasiado pesada. Muitas algemas rotadoras têm sido manchadas por entusiastas da aptidão física conduzidos pelo ego que tentaram fazer a limpeza da chaleira e pressionam com uma campainha de 65lb que deveria ter usado uma campainha de 45lb. Amigos, verifiquem o vosso ego à porta quando pegarem na Kettlebell Advantage.

Erro 2: Utilização de Movimentos de Isolamento O treino da campainha tem tudo a ver com movimentos compostos, e não com pequenos movimentos de isolamento das articulações que se podem ver pessoas num ginásio a fazer com halteres leves. Por favor não faça coisas como caracóis de pulso com as suas Kettlebells, a menos que queira acabar com as articulações doridas. O treino com chocalho irá construir a sua força, poder e aptidão física sobre todo o seu corpo, trabalhando todo o seu corpo como um todo, e não cometendo o erro de tentar concentrar-se em partes muito pequenas do corpo uma a uma. Esta é uma diferença chave no Kettlebell Advantage que coloca as



## A Vantagem da Chaleira

---

cabeças e ombros do programa acima dos disparates com que se vê a maioria das pessoas a perder o seu tempo em grandes ginásios comerciais.

## A Vantagem da Chaleira

---

Erro 3: Confiar demasiado nos seus braços para mover as suas chaleiras. Quando treina com as chaleiras a maior parte do seu poder vem dos seus ombros, ancas, quads e núcleo actuando como um só. Tentar puxá-los do chão usando uma coluna arredondada e a força dos seus braços é um erro comum de principiante que não só limitará a potência que pode gerar, mas que também pode levar a lesões. Aprenda o hábito de usar todo o seu corpo para mover as suas chaleiras. Um olhar para alguns dos bons vídeos do YouTube sobre o assunto (pense em Pavel, Mike Mahler e Steve Maxwell) pode ser uma grande ajuda se estiver a treinar em casa sem um instrutor.

Erro 4: Não Construir uma Fundação Kettlebell Sólida. Há muitos exercícios de Kettlebell para aprenderes à medida que te tornas um elevador mais avançado. De facto, não há quase nenhum limite para eles. Tudo em tempo útil. Como principiante, concentre toda a sua energia na construção de uma fundação sólida e forte de Kettlebell. Isto pode demorar um ou dois anos. Esta é uma das coisas bonitas sobre a Vantagem da Chaleira - é a simplicidade e concentrar-se no aspecto básico do que funciona, ponto final. Abrace-a!

## A Vantagem da Chaleira

---

---

Evite estes erros de principiante e vai encontrar-se no caminho rápido para o sucesso da Kettlebell e do fitness!

## CAPÍTULO 6 - OS MELHORES MOVIMENTOS DA CHALEIRA

---

Falei um pouco nos capítulos anteriores do nosso guia aqui sobre as vantagens de construir uma base forte em movimentos básicos de Kettlebell. Estas demonstraram, uma e outra vez, dar-nos o maior "estrondo" pelo nosso dólar e levar a enormes ganhos de força e aptidão física num período de tempo muito curto. Eles fornecem a verdadeira carne da Vantagem de Kettlebell Advantage.

Cavem até ao topo dos Movimentos Kettlebell!

\* O Baloço da Chaleira. Alguns juram que o "agachamento é rei" mas este pode ser o mais poderoso movimento de aptidão de todos eles. O Baloço Kettlebell é tão poderoso e trans-formativo que tem havido livros e programas inteiros de fitness escritos em torno deste simples movimento, e com razão. Alguns meses de baloços e talvez não se consiga reconhecer ao espelho!

## A Vantagem da Chaleira

---

Para executar o baloiço, fique de pé com as pernas um pouco mais largas do que os ombros a segurar a sua Kettlebell entre as pernas com ambas as mãos. Dobre os joelhos e as ancas balançando o sino atrás de si entre as pernas. Balance o sino para a frente enquanto endireita os joelhos e empurra os quadris num só movimento. Parar ao nível dos olhos e oscilar para trás sob controlo.

O Baloioço Kettlebell Swing é frequentemente utilizado para altas repetições como queimador de gordura, bem como para as suas propriedades de construção de resistência.

\* The Kettlebell Press. Há uma variedade de prensas Kettlebell Press e todas elas farão maravilhas para construir os seus ombros, peito superior, tríceps e núcleo.

A prensa de ombro básica Kettlebell envolve começar com a Kettlebell no seu ombro e pressioná-la por cima. Uma ligeira curva no joelho e na anca é aceitável, transformando isto naquilo a que a maioria dos treinadores chamaria uma "prensa de empurrar".

## A Vantagem da Chaleira

---

Também se pode começar com a Kettlebell pendurada balançando-a até à parte superior do peito e pressionando num movimento fluido. Isto constrói uma enorme potência e faz com que o movimento seja uma "Kettlebell limpa e prensada". Este movimento é adorado por artistas marciais, pugilistas e outros atletas de alto impacto desportivo.

\* O Agachamento Frontal de Kettlebell. Balançar a(s) Campainha(s) para cima do peito, com a ajuda de um parceiro de treino. Em vez de premir a tecla de queda para baixo de forma controlada, glúteos o mais próximo possível do chão. Pausar e explodir até à posição inicial.

Isto irá tonificar e fortalecer os seus quads, tendões, glúteos e núcleo.

\* O Kettlebell Deadlift. Posicione a Kettlebell no chão à sua frente. Dobrar os joelhos, apertar a campainha e apertar tanto a parte inferior das costas como o núcleo. Pense nas suas mãos como ganchos. Estenda os joelhos e puxe com o corpo inteiro terminando com o Kettlebell

## A Vantagem da Chaleira

---

na sua cintura. Repito.

## A Vantagem da Chaleira

---

O elevador morto Kettlebell constrói quase todos os músculos do seu corpo. Não o negligencie. Igualmente útil para conjuntos muito pesados com pesos baixos e conjuntos mais leves com repetições muito altas.

\* A Torcida Russa de Kettlebell. Sim, temos até um exercício de Kettlebell específico para abdominais. Sente-se na posição sentado no chão. Desça a parte superior do corpo até estar no ponto médio entre os joelhos e o chão. Segure uma ligeira Kettlebell no seu peito. Rodar a parte superior do corpo de um lado para o outro com a Kettlebell quase tocando o chão em ambas as extremidades.

Este fantástico exercício irá construir uma força nuclear total como nenhum outro. Os abdominais e os abdominais não podem chegar perto de se comparar com a sua eficácia!

Há muitos outros movimentos de Kettlebell, mas estes movimentos de topo são um ótimo começo tanto para os novos como para os experientes elevadores. Está



## A Vantagem da Chaleira

---

pronto a dominá-los?

## CAPÍTULO 7 - DICAS DE SEGURANÇA PARA TREINO COM CHALEIRA

---

A formação em segurança é uma das chaves para ficar em forma rapidamente. O tempo passado longe dos seus Kettlebells a amamentar feridas, ou ombros, pulsos e joelhos de gelo é uma perda de tempo que poderia ter sido gasto a queimar gordura e a construir músculo magro. Portanto, vamos fazer o nosso melhor para treinar em segurança e não nos magoarmos, OK?

Eis algumas dicas de segurança que não devem ser ignoradas. Algumas foram até mesmo pegadas da maneira mais difícil! Estou a partilhá-las para que talvez se possa evitar qualquer desconforto desnecessário.

É para isso que servem os amigos, afinal

de contas. Dicas de segurança com

chaleiras

## A Vantagem da Chaleira

---

\* Você está sob controlo. "Eu estou no controlo" deve ser a sua mentalidade e mantra quando estiver a treinar com Kettlebells. É fácil cair na armadilha de deixar os seus pensamentos escorregar para "Estou a ser movido pelo peso da Campainha", especialmente quando está no seu treino inicial

## A Vantagem da Chaleira

---

dias. Isto pode levar rapidamente a contratempos. O que a sua mente pensa que o seu corpo é muito mais provável de fazer. Por isso lembre-se sempre que está sempre a controlar a Kettlebell que não está a controlar o seu corpo.

\* **Seja Focado.** Um segundo e quase igualmente importante elemento mental do treino de Kettlebell é manter-se sempre focado. Pense no que está a fazer. Não sobre trabalho, escola, a pessoa gira a fazer almoços, jantar ou qualquer outra coisa. Mesmo para os treinadores experientes é importante respeitar os movimentos de Kettlebell e manter-se sempre concentrado neles enquanto se exercita. Numerosos estudos têm demonstrado que isto também o ajudará a construir força mais rapidamente.

\* **Arranjar espaço.** Não se deixe ter que competir por espaço com a sua Kettlebell. Mais cedo ou mais tarde os seus dedos dos pés irão perder. Idem para o treino muito próximo de outras pessoas. Se deixar cair uma Kettlebell, deixe-a estar no chão e não no seu pé ou em um dos seus amigos!

\* **Manter Pulsos Neutros.** Certifique-se de que nunca

## A Vantagem da Chaleira

---

hiperalonga os pulsos. Já o fiz e não é divertido. Agora, uso principalmente os invólucros dos pulsos como lembrete para não cometer o erro

## A Vantagem da Chaleira

---

novamente. Os pulsos são uma articulação fácil de ferir, pelo que um pouco de atenção pode poupar muita aspirina a longo prazo!

\* Aqueça sempre. Se tiver progredido ao ponto de usar as chaleiras mais pesadas, não se esqueça de fazer sempre alguns conjuntos mais leves primeiro. Todos nós precisamos de fazer alguns alongamentos ligeiros, flexões e alguns minutos de cardio (os macacos de salto funcionam) antes de tocar a Kettlebell para ter a certeza de que não puxamos nenhum músculo. O senso comum, certo?

\* Corrija o seu formulário entre os representantes. Por vezes, vamos encontrar-nos a quebrar a boa forma durante uma repetição de um movimento de Kettlebell. A dica de segurança inteligente é não tentar resolver o problema a meio de um balanço, de uma prensa ou de um elevador. Isto poderia repercutir-se numa questão ainda maior. Corrija a sua forma entre as repetições quando a Kettlebell não está em movimento.

\* Respeitar até as Campainhas de Isqueiro. Respeitar as campainhas de todos os tamanhos. Até mesmo os

## A Vantagem da Chaleira

---

movimentos mais leves e as pancadas de aquecimento. Continua a movimentar dinamicamente um peso pesado que pode ferir-se a si próprio, aos outros ou à arquitectura circundante!

As chaleiras são divertidas, eficazes e geralmente seguras.

## A Vantagem da Chaleira

---

Em última análise, eles ajudá-lo-ão a construir um corpo muito mais resistente a lesões. Só precisamos de nos certificar de que os tratamos, e a nós próprios, com o respeito que eles merecem!



## CAPÍTULO 8 - TREINO DA CHALEIRA REVELADO NESTES TREINOS

---

Agora que está mais familiarizado com o Kettlebell Advantage, está na altura de colocar os seus novos conhecimentos em bom uso no programa de treino de queima de gordura, construção de energia Kettlebell.

As ideias para treinos de Kettlebell são quase ilimitadas. Aqui estão algumas experimentadas e verdadeiramente comprovadas para começar.

Está pronto para pôr o pensamento em acção?

Amostra de treinos de chaleira

O Treino das Vantagens da Chaleira

Este é o meu plano favorito que cobre todo o seu corpo. Faça isto duas vezes por semana, com pelo menos dois dias sólidos de descanso no meio. Para aqueles que ainda

## A Vantagem da Chaleira

---

não fizeram treinos com o corpo todo

## A Vantagem da Chaleira

---

antes (como muitos habituados a seguir planos de musculação típicos de revistas ou de mulheres) estarem preparados para ficarem chocados com o seu funcionamento. Verdadeiramente quase um segredo perdido do treino que, felizmente, os atletas de Kettlebell estão a trazer de volta à linha da frente. Estar rasgada e forte está mesmo ao virar da esquina quando se segue isto, juntamente com um plano de dieta sólido!

1. Baloços de chaleira. 15 repetições. Descanso de 1 minuto.
2. Empurrar com as mãos em chaleiras Dando um alcance alargado. Usar as pegas da chaleira como barras de empurrar para cima. Se tiver apenas uma chaleira, empurre-a para cima no chão. Fazer o maior número de repetições possível. Descansar 1 minuto.
3. One Arm Kettlebell Clean and Press. 10 repetições. Descansar 1 minuto. Repetir com outro braço. Descansar 1 minuto.
4. Agachamentos dianteiros de chaleira. 15 representantes. Descanso de 1 minuto.

## A Vantagem da Chaleira

---

5. Kettlebell Russian Twist. 15 repetições. Descansar 2 minutos.

Repetir toda esta sequência três vezes. À medida que se constrói

## A Vantagem da Chaleira

---

a sua força e condicionamento a níveis mais elevados, comece a subtrair o tempo de descanso em blocos de 15 segundos, até que se reduza para períodos de descanso de 30 segundos após os primeiros quatro exercícios. Quando isto também se tornar mais fácil, adicione outra sequência. Quando puder fazer seis sequências completas com períodos de descanso de 30 segundos, vá até um Kettlebell mais pesado.

Já vi este plano deixar artistas marciais mistos treinados a ofegar pelo ar, por isso não se esqueça de acelerar! Eu sei que o pode fazer.

Agora se o seu objectivo é mais orientado para queimar gordura, aqui está um programa que é um pouco mais simples, mas que queimará a gordura do seu corpo. É simples e funciona de forma bastante mágica. Requer uma campainha ligeiramente "mais leve" para ser feita na sua forma mais pura.

Vantagem da campainha para a perda de gordura

1. O Baloço da Chaleira. 25 repetições. Descanso de 2 minutos.

## A Vantagem da Chaleira

---

---

2. O Agachamento Frontal de Kettlebell. 25 representantes.  
Descanso de 4 minutos.

## A Vantagem da Chaleira

---

Executar sequência três vezes. Quando tiver as suas 25 repetições em todos os três conjuntos, comece a adicionar repetições. Quer construir até 50 repetições em cada conjunto de ambos os exercícios. Os baloiços de alta rep Kettlebell e os agachamentos frontais demonstraram não só dar grandes benefícios cardiovasculares, mas também sobrecarregar o metabolismo de uma pessoa.

Nunca vi dois outros exercícios reesculpir um corpo fora de forma tão cuidadosamente. As mulheres encontram os seus corpos transformados em todos os lugares certos, em particular pelo baloiço de Kettlebell e pela combinação de agachamento frontal. Elas trabalham e trabalham muito.

Claro que há muitos outros programas de treino de Kettlebell que podem ser concebidos para satisfazer as suas próprias necessidades ou desejos específicos.

As chaleiras estão a ser abraçadas por uma gama mais vasta de treinadores em tudo, desde artes marciais, ao futebol, até ao esqui. Recentemente vi até um artigo interessante que alguns condutores americanos da

## A Vantagem da Chaleira

---

NASCAR levaram para o treino de Kettlebell para aumentar os seus tempos de reacção!



## CAPÍTULO 9: ESTÁS A JOGAR?

---

### CONCURSOS DE CHALEIRAS

---

Uma vez apaixonado pelo treino de Kettlebell, como suspeito que estará, poderá ficar entusiasmado por aprender que pode realmente participar em competições desportivas de Kettlebell. Kettlebell Sport? Sim, Kettlebell Sport!

Tomando a sua deixa da Mãe Rússia estamos agora a ver vários organismos sancionadores a realizar competições desportivas de Kettlebell em todo o mundo.

Soa bem, não soa? O que é

o Kettlebell Sport

Os detalhes variam ligeiramente entre os vários corpos sancionadores da Kettlebell, mas geralmente são estruturados algo do género...

Três Eventos Kettlebell. Os homens podem competir num

---

## A Vantagem da Chaleira

---

(ou em todos os três) eventos de Kettlebell. As Campainhas de 32Kg são utilizadas por

## A Vantagem da Chaleira

---

profissionais, 24kg para amadores e 16kg para júniores e mulheres. Os três eventos são o Kettlebell jerk e a imprensa, Kettlebell snatch e press e o Kettlebell Long Lift.

As mulheres na maioria dos organismos sancionadores competem apenas contra outras mulheres e apenas no roubo da chaleira. Estão divididas por peso, peso e idade da Kettlebell.

Os homens são divididos por classe de peso, peso da campainha e idade.

Todos os exercícios são realizados durante dez minutos com a pessoa que obtém o maior número de repetições vencedoras. O formulário de representação é rigorosamente vigiado pelos juízes para assegurar que não são permitidas batota ou representantes desleixados.

Um olhar sobre os Exercícios do Concurso Kettlebell

Isto é o que se espera nos três movimentos desportivos de Kettlebell.

## A Vantagem da Chaleira

---

---

Kettlebell Jerk e Imprensa. Neste caso, traz a

## A Vantagem da Chaleira

---

Chaleira ao peito uma vez seguida do maior número possível de prensas por cima no limite de dez minutos.

Kettlebell Snatch and Press. Usando apenas uma mão, a Kettlebell deve ser pendurada entre as pernas e levada acima da cabeça num movimento o maior número de vezes possível no limite de dez minutos.

O Kettlebell Long Lift. Neste evento robusto, deve limpar a Kettlebell até ao peito e depois carregar em cima também num concurso de representantes dentro de um limite de dez minutos.

Bastante selvagem!

Posso dizer-vos que há poucas coisas mais desafiantes ou excitantes do que a competição desportiva Kettlebell. Eis alguns dos benefícios reais de se dar a si próprio o desafio da competição de Kettlebell.

Dando a si mesmo um novo tipo de motivação. Ficar forte e em forma é uma grande motivação, mas também é verdade que alguns de nós precisamos de um pequeno impulso extra para tirar o máximo partido do nosso

## A Vantagem da Chaleira

---

formação. Especialmente aqueles de nós que competiram no desporto enquanto estivemos na escola e ainda têm esse instinto a arder dentro de nós! Prepararmo-nos para uma competição de Kettlebell pode dar-nos exactamente aquilo de que precisamos para entrar realmente em velocidade alta. Compare com a forma como os corredores usam uma futura maratona como objectivo para os manter a avançar. Excepto que os eventos Kettlebell são muito mais fixes!

Ajuda a Ligar-te à Comunidade Kettlebell. Uma das coisas realmente divertidas de se envolver mais no treino de Kettlebell é que existe uma subcultura rica e vibrante de rapazes e raparigas em Kettlebell lifting. Fóruns e websites são uma coisa, mas entrar numa competição e conhecer pessoas cara-a-cara não pode ser melhor que isso. Pode encontrar novos amigos para toda a vida!

Direitos de Bragging. Sim, uma medalha Kettlebell fica bem na parede mesmo que 99% dos hóspedes da casa possam não fazer a menor ideia do que significa. Os poucos que o conhecem apreciarão a sua espantosa beleza.

## A Vantagem da Chaleira

---

---

Então, está a preparar-se para competir? Talvez um dia te veja num evento!

## CONCLUSÃO - O FUTURO DAS CHALEIRAS

---

Agora vimos a Kettlebell levantar tem um passado impressionante e um presente brilhante. Uma última questão a considerar aqui no nosso guia Kettlebell Advantage - o que é que o futuro reserva para o treino de Kettlebell?

Agora não sou certamente psíquico, mas tenho uma grande experiência tanto no campo da saúde e da forma física como especificamente na área de Kettlebells.

Eis o meu pensamento sobre o futuro de Kettlebells.

\* Aceitação mais ampla para a formação de Kettlebell. O terreno é verdadeiramente fértil para que o treino de Kettlebell se torne cada vez mais prevalecente fora da Rússia. As chaleiras baratas, uma chave para que mais pessoas lhe dêem uma injeção no método de treino, estão agora muito disponíveis e muitos ginásios estão também a equipar-se com conjuntos completos de



## A Vantagem da Chaleira

---

chaleiras. Junte isto a vários formadores de celebridades que endossam as Kettlebells e podemos esperar

## A Vantagem da Chaleira

---

o seu aumento de popularidade para continuar a crescer.

\* Desenvolvimento de Novas Técnicas de Formação em Sinos de Chaleira. Isto já começou a manifestar-se no trabalho de treinadores como Steve Cotter. Esperar exercícios de Kettlebell que são ainda mais baseados na habilidade, bem como métodos de Kettlebell que são especialmente específicos do desporto. A criatividade que um simples peso redondo pesado com uma pega pode inspirar tem sido, é e continuará a ser verdadeiramente notável!

\* Experiências com o desenho da chaleira. Isto virá, mas é algo a que eu pessoalmente me oponho. Chaleiras ajustáveis, chaleiras de plástico leve e baratas, todos estes tipos de coisas estão a chegar ao mercado. Continuo a dizer, se não estiver avariada, não a conserte. Este é um provável desenvolvimento futuro que, na minha opinião, podemos dispensar.

\* Um aumento na Popularidade do Concurso Kettlebell. O desporto de Kettlebell tem uma grande probabilidade de explodir em popularidade. Se precisar de provar as possibilidades da competição de Kettlebell, não procure

## A Vantagem da Chaleira

---

mais do que o novo alto perfil do CrossFit. O Kettlebell Sport tem todos os elementos que têm

## A Vantagem da Chaleira

---

tornou o Crossfit popular e depois alguns.

\* Mais peritos russos em chaleiras a partilhar a sua própria experiência. Por agora só vimos uma grande figura russa partilhar o seu conhecimento e experiência com os entusiastas da Western Kettlebell. Num futuro próximo, é provável que mais mestres de tochas da Europa Oriental também se abram e tragam a sua sabedoria de tochas para o mundo de língua inglesa. Espero que isto irá verdadeiramente revolucionar muito do que estamos a fazer. Os nossos próprios métodos podem mesmo mudar algumas das suas próprias ideias no Oriente. Dois conjuntos de olhos são quase sempre melhores do que um!

\* Estudos científicos aprofundados sobre os benefícios do treino de Kettlebell. Diz-se que muitos estudos científicos e de investigação estão a ser lançados ou já em curso para confirmar, provar e objectivar os benefícios para a saúde, a aptidão e a força do treino estruturado de Kettlebell. Esta é uma notícia empolgante e ajudará a cimentar o lugar da Kettlebell no mundo dos desportos e do exercício mais corrente. Aqueles de nós que os utilizam há anos sabem em primeira mão como

## A Vantagem da Chaleira

---

funcionam bem, mas obter a confirmação independente  
nunca faz mal em ganhar

## A Vantagem da Chaleira

---

alguns dos cépticos e inspirá-los a explorar coisas novas.

Uma coisa sobre o futuro das Campainhas que é certa é que é cegamente brilhante! Espero que celebrem comigo a Vantagem das Chaleiras durante muito tempo.

A sua para uma saúde vibrante e a Vantagem da Campainha!