

ESERCIZI KETTLEBELL



SWING

E' l'esercizio base con cui chiunque ha iniziato ad approcciarsi con i kettlebell.

Piedi larghezza delle spalle e ben piantati al suolo, afferrare il kettlebell con 2 mani e iniziare a far oscillare frontalmente il kettlebell. L'oscillazione è data esclusivamente dalla spinta delle gambe e del bacino, le braccia assecondano il movimento e la schiena rimane sempre "tesa" e dritta.

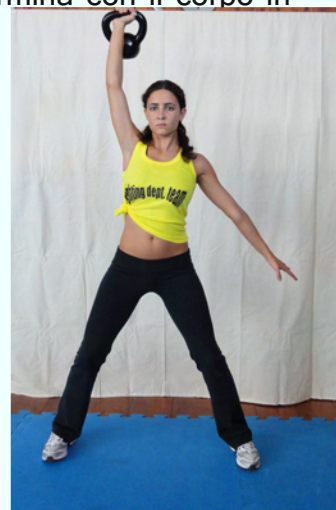
I muscoli principalmente coinvolti risultano i muscoli delle gambe e del bacino (glutei in particolar modo), ma tutto il corpo (in particolar modo addominali e muscoli del dorso) lavorerà intensamente al fine di coordinare e bilanciare il corpo in questo difficile esercizio.



SNATCH

E' un esercizio difficile, ma se ben eseguito non ha eguali. Tutto il corpo lavorerà intensamente per sollevare al meglio il kettlebell. Ci sarà un grande sforzo anche a livello cardiovascolare, proprio perché tutti i muscoli richiederanno ossigeno per riuscire ad esprimersi al meglio.

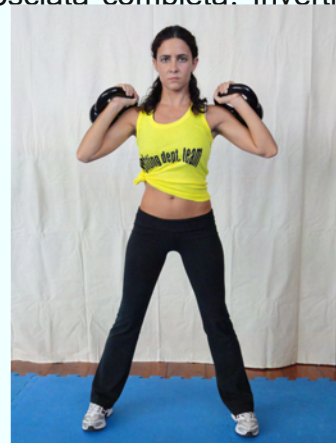
Posizionarsi come nell'esercizio precedente afferrando però il kettlebell con una sola mano. L'esercizio inizia con un movimento deciso e con la massima forza sprigionata dalle gambe, il kettlebell è spinto con forza frontalmente, il braccio si flette e spinge in alto il Giryra. Il movimento termina con il corpo in posizione eretta e con il kettlebell sopra la testa.



FRONT SQUAT

Esercizio eccellente per far lavorare tutti i muscoli delle gambe.

Portare due kettlebell alle spalle, piegare le gambe fino a giungere ad un'accosciata completa. Invertire il movimento spingendo con forza verso l'alto con le gambe.



ESERCIZI KETTLEBELL



PUSH UP

Esegui il classico esercizio di flessioni sulle braccia, ma in appoggio sul kettlebell. Scendere il più possibile durante la flessione. Ci sarà un maggior allungamento muscolare e di conseguenza una maggior contrazione. Muscoli chiamati in causa: Pettorali, tricipiti, deltoidi.



WINDMILL

Esercizio ottimale per reclutare tutti i muscoli posteriori del nostro corpo, in particolare glutei, ischio crurali, erettori e anche gli obliqui.

Piedi larghezza spalle afferrare un kettlebell e con uno snatch portarlo sopra la testa.

Flettere il busto in basso ruotandolo in modo tale che il braccio che sorregge il kettlebell risulti perpendicolare al pavimento. Ritornare alla posizione iniziale.



RUSSIAN SIT UP

Esercizio hard per allenare intensamente tutti i muscoli addominali.

Distendersi a terra tenendo un kettlebell in alto con il braccio teso. A questo punto iniziare a far forza sugli addominali iniziando a staccare prima le spalle, poi la schiena fino a giungere in posizione verticale.

Ritornare alla posizione di partenza facendo attenzione di scendere in modo graduale e non con movimenti bruschi. Durante l'esercizio spingere i piedi contro il pavimento, senza mai sollevarli.



ESERCIZI KETTLEBELL



CLEAN

Piedi larghezza delle spalle, in anteroflessione, schiena piatta, con il kettlebell posizionato oltre la linea dei glutei, eseguire, in modo esplosivo una distensione delle gambe, portando il kettlebell in posizione di rack. Avambraccio verticale e la maniglia sotto il mento.

E' possibile la variante a 2 braccia.



FLOOR PRESS

In posizione sdraiata a terra, con il kettlebell impugnato con la base che tocca terra, eseguire una distensione esplosiva del braccio, con una minima torsione del busto, posizionando le gambe a seconda del braccio che utilizziamo per svolgere il lavoro. Come in figura.

E' possibile la variante con entrambe le braccia completamente distesi a terra, gambe tese e divaricate.

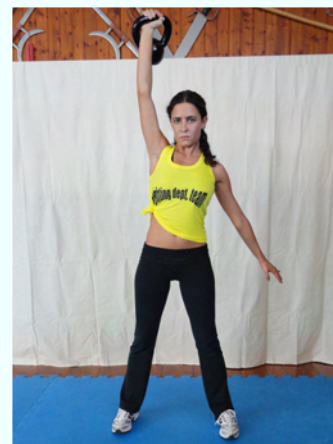
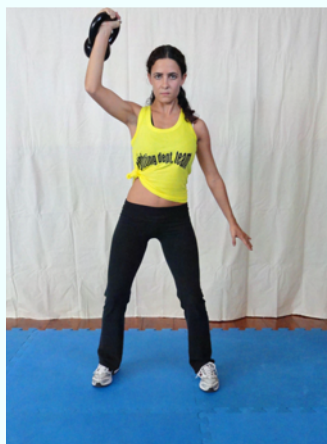


JERK

Piedi larghezza delle spalle, avambraccio verticale e kettlebell con presa sotto al mento, eseguire una minima flessione gambe e successiva spinta verso l'alto, fino ad alzarci sugli avampiedi.

Contemporaneamente distendere il braccio in alto, prima che il braccio si disteso riprendere l'appoggio con i talloni a terra.

Nella fase di ritorno, ammortizzare il movimento di discesa andando in appoggio prima sugli avampiedi, poi sui talloni e ammortizzare successivamente con le gambe.



ESERCIZI KETTLEBELL



MILITARY PRESS

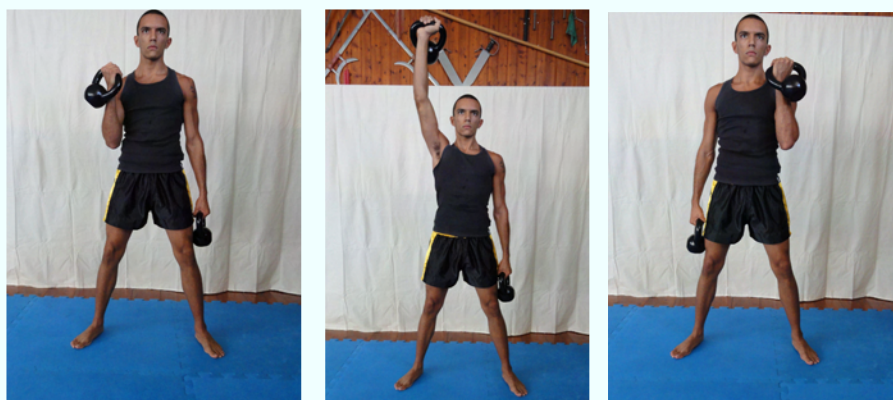
In questi esercizi dobbiamo sostenere uno/due kettlebell in linea verticale sul bacino, e con entrambi gli avambracci verticali, dobbiamo chiudere le spalle in avanti, ed arcuare la schiena in modo da scaricarla completamente e sfruttare così la stabilità della posizione delle gambe. Partendo dalla posizione di rack, distendere le braccia in maniera esplosiva, spostando la testa in avanti, e contrarre i glutei in modo da aumentare la stabilità del bacino. Vedi nelle immagini riportate tutte le varianti.

Kettlebell Military press a due braccia

Kettlebell sots Press ad un braccio



Kettlebell Military Press Alternata



ROW

Una gamba avanzata, in anteroflessione con schiena dritta, impugnare il kettlebell ed eseguire delle "tirate" esplosive, mantenendo il braccio aderente al tronco per tutta l'esecuzione del movimento, portando il kettlebell sino all'altezza dell'anca. sono possibili varianti con entrambe le braccia e alternate.

Renegade Kettlebell Row

Row ad un braccio

Row a due alternate



ESERCIZI KETTLEBELL



TURKISH GET UP

Il get-up si esegue alzandosi da una posizione supina a terra, mantenendo alzato e ben eretto il braccio con il kettlebell. La difficoltà sta nel mantenere l'equilibrio e coordinare i punti d'appoggio e la muscolatura man mano che ci si alza e si torna poi in posizione iniziale. La sequenza è: puntare il tallone della parte caricata, in appoggio prima sul gomito e poi sulla mano opposti, successivamente raddizzare il busto, effettuando un cambio gamba e cominciare poi a salire. Lo sguardo deve essere mantenuto in alto sul kettlebell. Variante andando in appoggio su entrambi i piedi prima di sollevarsi. Vedi immagine.



ROCK'S UP

E' un esercizio che prende origine dalle cadute del ju-justu, e consiste nel rotolare sulla schiena ben arcuata tenendo la gyria con entrambe le mani, raccogliere i talloni ben aderenti ai glutei e quindi, sfruttando l'inerzia acquisita a terra, rialzarsi in piedi con un unico movimento puntando sui talloni e portando il bacino in avanti. È fondamentalmente un esercizio completo per tutta la parte inferiore del corpo, e a seconda dell'ampiezza dei piedi che vogliamo impiegare, può diventare un vero "killer" per glutei, femorali e interno coscia.

