



# Kettlebell

## **Wat is een Kettlebell?**

Een Kettlebell is een traditioneel Russische trainingstool, die vooral werd gebruikt om Speciale eenheden binnen het leger en atleten te trainen.

## **Waarom trainen met de Kettlebell?**

Met de Kettlebell kun je een ideale Totalbody work-out doen. Zo kun je trainen op maximale kracht, uithoudingsvermogen en trainen op lactaat. Daarnaast verbeter je met de Kettlebell je coördinatie en flexibiliteit. Doordat je met de Kettlebell veel oefeningen met één hand doet, moeten vooral de spieren van je core constant corrigeren, het is dus ook een ideale core training. De trainingen zijn kort en explosief en je hebt het zelfde effect als anderhalf uur trainen in de sportschool.

Uit onderzoek is gebleken dat door met de Kettlebell te trainen je bij bepaalde oefeningen een grotere transfer hebt zoals bij; kracht bij powerlift oefeningen (bankdrukken, squat, deadlift), knijp kracht , kracht - uithoudingsvermogen gemeten bij pull-ups en dips en 1000 meter hardlooptest . Ook is het goed voor de vetverbranding. De Kettlebell is de ultieme trainingmethode om het snel afremmen van bewegingen te trainen. Denk aan alle plotselinge stop en draaibewegingen bij diverse sporten.

## **Veiligheidsregels voor het trainen met de Kettlebell:**

- Draag geen sieraden
- Zorg dat je schoenen draagt met een vlakke zool, bij voorkeur sportschoenen;
- Behandel iedere Kettlebell als een zware bal;
- Zorg dat je voldoende ruimte om je heen hebt;
- Zorg dat er niemand voor je staat;
- Laat de bal los als je hem niet kunt houden;
- Train op een vlakke en schone ondergrond;
- Kwaliteit is beter dan kwantiteit.

## Warming-up

Verschillende voorligsteunvormen uitvoeren:

Je gaat op handen en voeten staan en houdt het lichaam recht als een plank, dit is de uitgangspositie. Na iedere positie keer je hier in terug.

Duw je billen naar achteren, benen blijven recht, druk je hielen richting de grond en druk je schouderbladen naar achter. Deze positie houd je een aantal seconden vast en daarna weer terug komen in de uitgangspositie. Druk dan je heupen richting de vloer en houd deze positie ook weer een aantal seconden vast. Kom vervolgens weer terug in de uitgangspositie. Varieer de andere vormen die we samen hebben gedaan net zo (over èèn schouder kijken en je tegenovergestelde heup richting de grond draaien, èèn been onderdoor voorlangs het andere been brengen. Door de armen zakken en èèn been zo ver mogelijk opzij plaatsen). Varieer ook de uitgangspositie door breder en smaller te gaan staan.

## KB oefeningen

### Stiff Leg Deadlift

Uitgangshouding: Voeten op schouderbreedte  
Borst vooruit  
Schouderbladen naar achteren  
Kettlebell met 2 handen vasthouden

Start: Breng de heupen naar achteren terwijl het bovenlichaam naar voren komt  
Kniehoek maximaal 20 graden  
Alleen de heupen bewegen, je houdt de rug constant recht

Einde: Volledig terugkomen naar de uitgangshouding

Aandachtspunten: Gewicht op de hielen  
Voel de spanning op de hamstrings  
Rug blijft vlak en beweegt nooit mee  
Armen blijven gestrekt  
De Kettlebell blijft tussen de benen

## Two Arm Swing

- Uitgangshouding:** Voeten schouderbreedte  
Borst vooruit  
Schouderbladen naar achteren
- Start:** Breng de heupen naar achteren terwijl en bovenlichaam naar voren komt  
Kniehoek maximaal 20 graden  
Alleen de heupen bewegen, je houdt de rug constant recht.  
De heupen buigen maximaal 45 graden  
Swing de Kettlebell met 2 handen tussen je benen en strek het lichaam uit, laat de Kettlebell tot ooghoogte komen
- Einde:** Volledig terugkomen naar de uitgangspositie
- Aandachtspunten:** Gewicht op de hielen  
Voel de spanning in de hamstrings  
Rug blijft vlak en beweegt nooit mee  
Armen blijven gestrekt  
Kijk tijdens de hele beweging naar voren  
Maximaal uitstrekken

### One arm swing

- Uitgangshouding:** Voeten schouderbreedte  
Borst vooruit  
Schouderbladen naar achteren  
Kettlebell met 1 hand vast houden  
(Begin altijd met je minder ontwikkelde arm)
- Start:** Breng de heupen naar achteren terwijl het bovenlichaam naar voren komt  
Kniehoek maximaal 20 graden  
Alleen de heupen bewegen, je houdt de rug constant recht.  
De heupen buigen maximaal 45 graden  
Swing de Kettlebell met 1 hand tussen je benen en strek het lichaam uit, laat de Kettlebell tot ooghoogte komen
- Einde:** Volledig terugkomen naar de uitgangspositie
- Aandachtspunten:** Gewicht op de hielen  
Voel de spanning in de hamstrings  
Rug blijft vlak en beweegt nooit mee  
Arm blijft gestrekt  
Kijk tijdens de hele beweging naar voren  
Maximaal uitstrekken  
Houd het bovenlichaam recht

## Clean

- Uitgangshouding: Voeten schouderbreedte  
Borst vooruit  
Schouderbladen naar achteren  
Kettlebell met 1 hand vast houden (begin altijd met je zwakke arm)
- Start: Breng de heupen naar achteren terwijl het bovenlichaam naar voren komt  
Kniehoek maximaal 20 graden  
Alleen de heupen bewegen, je houdt de rug constant recht  
De heupen buigen maximaal 45 graden  
Swing de Kettlebell tussen je benen trek de bal naar de Rack Position (dat is je eind positie)
- Einde: Volledig terugkomen naar de uitgangspositie
- Aandachtspunten: Gewicht op de hielen  
Voel de spanning in de hamstrings  
Rug blijft vlak en beweegt nooit mee  
Kijk tijdens de hele beweging naar voren  
Maximaal uitstrekken  
Houd je bovenarm bij het lichaam

## Front Squat

- Uitgangshouding:      Houd 1 Kettlebell in de Rack position  
Voeten schouderbreedte  
Schouderbladen naar achteren  
Handen voor het lichaam
- Start:                      Zak langzaam maximaal diep naar beneden  
Houd de hielen op de grond
- Einde:                      Volledig terugkomen naar de uitgangspositie
- Aandachtspunten:      Laat de knieën constant in de richting van de tenen wijzen  
Het volledige traject van de beweging blijft gecontroleerd  
Het zakken naar beneden gaat zo rustig mogelijk  
Het omhoog komen gaat zo explosief mogelijk

## 1 1/4 Squat

Uitgangshouding: Houd 1 Kettlebell in de Rack position

Voeten schouderbreedte

Schouderbladen naar achteren

Handen voor het lichaam

Start: Zak langzaam maximaal diep naar beneden

Houd de hielen op de grond

Kom rustig omhoog tot 90 graden en zak weer zo diep mogelijk

Einde: Volledig terugkomen naar de uitgangspositie

Aandachtspunten: Laat de knieën constant in de richting van de tenen wijzen

Het volledige traject van de beweging blijft gecontroleerd

Het zakken naar beneden gaat zo rustig mogelijk

Het omhoog komen gaat zo explosief mogelijk



### Windmail laag

- Uitgangshouding:** De kettlebell staat op de grond aan de binnenzijde van je voet  
Voeten schouderbreedte; voeten 45 graden gedraaid naar de Kettlebell toe  
Als de bal bij je rechter voet staat gaat de linker arm gestrekt omhoog  
Borst vooruit, schouderbladen naar achteren
- Start:** Laat je lichaam zijwaarts zakken zodat de vrije hand langs het boven- en onderbeen naar beneden glijdt en de bal bij het handvat kan pakken  
Kom rechtop met de bal in de ene hand en de andere arm gestrekt omhoog
- Einde:** Volledig terug komen naar de begin positie door weer overeind te komen.
- Aandachtspunten:** Kwaliteit.  
Arm volledig gestekt.  
Kijk naar de Kettlebell.  
Achterste been blijft gestrekt.

## Push press

Uitgangshouding: Houd 1 Kettlebell in de Rack Position

Voeten schouderbreedte

Borst vooruit, schouderbladen naar achteren

Handpalm wijst naar het lichaam

Start: Maak een korte Squat beweging, druk bij het omhoog komen en het uitstrekken van de knieën de Kettlebell uit

Uitdrukken van de Kettlebell dient recht omhoog te gebeuren met de bovenarm langs het oor

Einde: Terug naar uitgangspositie

Aandachtspunten: Kwaliteit

Arm volledig gestrekt

Kijk naar de Kettlebell

Breng de Kettlebell gecontroleerd naar beneden

## Truster

- Uitgangshouding:** Houd 1 Kettlebell in de Rack position  
Voeten schouderbreedte.  
Schouderbladen naar achteren.  
Handen voor het lichaam.
- Start:** Zak langzaam maximaal diep naar beneden.  
Houd de hielen op de grond.
- Einde:** Volledig terugkomen naar de uitgangspositie en maak een kettlebell press.
- Aandachtspunten:** Laat de knieën constant in de richting van de tenen wijzen.  
Het volledige traject van de beweging blijft gecontroleerd.  
Het zakken naar beneden gaat zo rustig mogelijk.  
Het omhoog komen gaat zo explosief mogelijk.

## **Trainingsmethoden.**

### **Neurologische training:**

Doel:           Het trainen van Maximale Kracht.  
                  Het trainen van Explosiviteit.

Methoden:     Trainen met een zwaar gewicht waar je maximaal 5 herhalingen mee kan maken en explosief kunt uitvoeren, voor kracht en explosiviteit.

Kenmerken:    Bij de maximale krachttraining worden de herhalingen er echt uitgeperst.

### **Lactische training:**

Doel:           Lactaat opbouw met als doel afvallen of om het lichaam te leren met lactaat om te gaan.

Methoden:     20 tot 40 seconden een oefening achter elkaar uitvoeren met tussen de oefeningen korten pauzes van ongeveer de helft van de werktijd.

Kenmerken:    Zuurstofschuld met als gevolg een gevoel van adem te kort en je kunt duizeligheid ervaren.

### Cardiovasculair:

Doel: Uithoudingsvermogen verbeteren.

Methoden: Langer dan 40 seconden met een lichter gewicht oefening uitvoeren, kan ook meerderen oefeningen achterelkaar doen. Met weinig tot geen rust tussen de oefeningen.

Kenmerken: Vermoeidheid van het lichaam.

### Voorbeelden trainingvormen.

**Tabata protocol: 20 sec werken 10 sec rust 4 min lang.**

Om lactaat op te bouwen en uithoudingsvermogen.

Vb.

Oefening	Herhaling	Tempo	Rust
Clean links	20 sec	1-0-1	10 sec
Clean Rechts	20 sec	1-0-1	10 sec
One Arm Swing links	20 sec	1-0-1	10 sec
One Arm Swing Rechts	20 sec	1-0-1	10 sec
Clean links	20 sec	1-0-1	10 sec
Clean Rechts	20 sec	1-0-1	10 sec
One Arm Swing links	20 sec	1-0-1	10 sec
One Arm Swing Rechts	20 sec	1-0-1	180 sec

Eventueel oefening herhalen.

**Circuittraining: Alle oefeningen achter elkaar uitvoeren en dit eventueel 1 of 2 keer herhalen.**

**Vb.**

<b>Oefening</b>	<b>Herhaling</b>	<b>Tempo</b>	<b>Rust</b>
One Arm Swing links	5	1-0-1	0
One Arm swing rechts	5	1-0-1	0
Swing Pull links	5	1-0-1	0
Swing Pull rechts	5	1-0-1	0
Full Squat links	5	6-0-1	0
Full squat rechts	5	6-0-1	0

**Stations trainingen: Eerst 1 oefening bv. 2 of 3 sets uitvoeren en dan naar de volgende oefening.**

**Vb.**

<b>Oefening</b>	<b>Herhaling</b>	<b>Sets</b>	<b>Tempo</b>	<b>Rust</b>
One Arm Swing links	30 sec	3	1-0-1	30 sec
One Arm Swing rechts	30 sec	3	1-0-1	30
One Arm Clean links	30 sec	3	1-0-1	30
One Arm Clean rechts	30 sec	3	1-0-1	30
Front Squat 1 ¼ links	30 sec	3	1-0-1	30
Front Squat 1 ¼ rechts	30 sec	3	1-0-1	30

**Ladder:**

Een ladder is een trainingmethode waarbij het aantal herhalingen oploopt. De rust is de tijd die het kost om de herhalingen die als laatst zijn behaald uit te voeren.

De Ladder wordt voortgezet zolang de uitvoering correct blijft. Op het moment dat de uitvoering ook maar iets afwijkt wordt de ladder gestopt.

Voorbeeld:

1 Two Arm Swing

Rust (in gedachte de Two Arm Swing uitvoeren)

2 Two Arm Swings

Rust (in gedachte 2 Two Arm Swings uitvoeren)

3 Two Arm Swings

Rust (in gedachte 3 Two Arm Swings uitvoeren)

Etc. (zolang de uitvoering correct blijft)