

KETTLEBELL VERDIEPING

In de afspraak Kettlebell heb je een aantal van onderstaande oefeningen doorgenomen en geoefend met één van onze fitness trainers. Nu is het tijd om zelf aan de slag te gaan! Twijfel je over de techniek of de uitvoering van de oefeningen? Lees dan onderstaande uitleg nog eens rustig door. Heb je daarna nog steeds moeite met een bepaalde oefening of techniek? Plan dan een 1:1 training of herhaalaafspraak in bij de receptie.



► Walking swing

Van een rechte positie wieg je langzaam heen en weer totdat de Kettlebell voor je neus zwaait. De kracht komt vanuit de heupen en niet vanuit de schouders. Je stoot dus de kettlebell als het ware met je heupen naar voren. Wanneer de kettlebell op het hoogste punt is zet je een stap naar voren zodat je langzaam naar voren loopt.



► Double swing

Zet je voeten op schouderbreedte en pak in beide handen een Kettlebell vast. De Kettlebell hangt met gestrekte armen voor het lichaam. Je brengt je billen een stukje naar achter door je knieën te buigen. Hierna strek je uit omhoog en beweeg je de armen mee omhoog tot schouderhoogte. Bij het terugzakken gaan de billen weer omlaag en naar achter. Borst op en navel in.



► Single leg one arm row

Pak met één hand de kettlebell vast. Ga op één been staan en buig vanuit je heup met een rechte rug naar voren. Je arm met de Kettlebell is gestrekt voor je, dicht bij het lichaam. Breng je elleboog omhoog langs het lichaam en strek weer omlaag.



► Snatch

Start in een staande positie met je voeten op iets meer dan schouderbreedte. 'Swing' de Kettlebell krachtig naar voren. De swing gaat over in een high-pull. Dit zorgt ervoor dat de voorwaartse beweging verandert in een opwaartse beweging. Zodra de Kettlebell ongeveer op schouderhoogte is verander je je greep en duw je de Kettlebell omhoog. In de eindpositie houd je de Kettlebell stevig en gecontroleerd met gestrekte arm boven je hoofd. Om weer terug te komen in de startpositie doe je dezelfde stappen, maar dan in omgekeerde volgorde.

