

## KETTLEBELL

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 herhaalafpraak in bij de receptie.



### ► Goblet squat

Ga met je voeten iets breder staan dan schouderbreedte, pak de Kettlebell met twee handen vast en houdt deze voor je borst. Houd je borst recht omhoog en kijk voor je uit. Laat je langzaam door je knieën zakken, alsof je gaat zitten op een stoel. Leg bij het zakken je lichaamsgewicht op je hakken. Kom parallel met de grond (hoek van 90 graden) en druk vervolgens met je hakken jezelf weer omhoog. Zorg ervoor dat je knieën niet op slot gaan wanneer je bovenin komt, wel volledige heupstrekking.



### ► Two handed clean and press

Pak een Kettlebell met twee handen vast, voeten onder de heupen, knieën uit het slot. Trek je ellebogen naar buiten/omhoog en draai ze daarna onder de Kettlebell door. Tijdens het indraaien zak je lichtjes door je knieën. Vanuit de gebogen knie positie strek je uit en tegelijkertijd duw je de Kettlebell omhoog tot de armen volledig gestrekt zijn. Dit is de eindpositie. Laat de Kettlebell weer rustig zakken en vang de Kettlebell op door je knieën licht te buigen. Draai je elleboog naar buiten en hierna laat je de Kettlebell weer rustig langs het lichaam zakken. Kettlebell blijft dicht langs het lichaam.



### ► Walking pass under lunges

Pak een Kettlebell in een hand. Voeten staan onder de heupen, borst is op. Zet een grote stap naar voren en breng je achterste knie naar de grond, bij het omhoog komen breng je de Kettlebell onder je been door naar de andere hand. Herhaal dit in een lopende beweging.



### ► Bent over row

Neem in iedere hand een Kettlebell. Voeten onder de heupen, knieën licht gebogen. Buig met een rechte rug vanuit je heup naar voren. Kettlebell is dicht bij het lichaam en je trekt het langs de zijkant omhoog. Elleboog wijst naar boven. Blijf voorover staan en strek je arm weer terug naar beneden.



### ► Kettlebell Swing

Zet je voeten op schouderbreedte en pak de Kettlebell met twee handen 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.