

KETTLEBELL



Ester Albini & Guido Brucia

Son nom originel est Gyria.

Une Kettlebell est une boule d'acier de la taille d'un boulet de canon (ou d'une boule de bowling) avec une poignée en son sommet et un fond plat afin de lui assurer un certain équilibre lorsqu'elle est déposée. Elle peut être de poids différent.

La taille de cette boule d'acier varie selon le poids, sauf pour les Kettlebell de compétition qui ont le même volume quel que soit le poids.

A qui s'adressent les Kettlebell ?

Les Kettlebell ont la particularité de s'adapter à tout types d'individus.

Cela sous entend les hommes non sportifs et sportifs, les femmes non sportives et sportives ET les athlètes de haut niveau toutes diciplines confondues.

En quoi les Kettlebell sont elles différentes ?

Enumérer toutes les spécificités d'une Kettlebell pourrait devenir vite ennuyeux...et suspect tant les avantages sont nombreux.

En quelques mots...

Une kettlebell vous permet de travailler :

- le renforcement musculaire
- la résistance musculaire
- l'endurance musculaire
- La résistance cardio- vasculaire
- L'endurance cardio- vasculaire
- la coordination
- la respiration
- l'équilibre
- le grip
- les muscles du bas du dos
- les muscles stabilisateurs

et bien d'autres choses encore...

Toutes ces possibilités avec une boule d'acier qui équivaut à une salle de gymnastique tout en étant d'un prix abordable et en prenant un minimum de place.

Le Poids des kettlebells sont de 2 Kg - 4 - 8 - 12 - 16 - 20 - 24 - 32 - 40 - 48 Kg ... et le reste!

Warm up:

Rack Position



Lockout Position



Laputin Shrugs

Swing two hand
Swing one hand
Swing alternating



Clean



Jerk



Snatch



Front Squat



Squat Overhead



Bent Press



Windmill



Group Fitness Masterclass avec musique:

Swing Double Arm	8WH
Swing Single Arm	4WH pro Arm
Pause	
Front Squat	8WH
Pause	
Biceps	8WH pro Arm
Pause	
Clean	8WH pro Arm
Pause	
Stretch Press	8WH
Press	8WH
Pause	