



Sport of belevenis?

Toen ik in 2006 als ondernemer met kettlebell begon, had ik twee dingen die ik wilde doen: kettlebellen verkopen en bedrijfssport begeleiden. Lange tijd liet ik bedrijfssporters op dezelfde manier als alle anderen bewegen. De kettlebelltraining moest in elke training zijn doeltreffendheid bewijzen en vaak vonden de sporters die van zweten hielden kettlebell leuk.

En ik was tevreden. Revolutionair was het, toen ik besepte wat ik de bedrijven moest aanbieden. Leuke beweging die je aan het lachen maakt, buitenlucht en een goede sfeer. Vooral als je de minder sportieve deelnemer aan het glimlachen of zelfs lachen krijgt, zorgt de beweging voor een positieve flow op het werk. En dan is ook de baas tevreden.

Toen ik me er in de trainingen op richtte om deelnemers nieuwe dingen te laten proberen, begon het te lopen. En als de training buiten was, werd de sfeer nog beter. Evenwichtsoefeningen, werpcompetities en oefeningen in koppels geven een geweldige, nieuwe draai aan de training van de basisbewegingen. Als de bedrijfssportinstructeur belevenissen in plaats van een sport aanbiedt, geloof ik dat we zaken kunnen doen. Als dat dan ook nog met de kettlebell gedaan wordt, geeft het de sport veel positieve bekendheid.

Groepssport buiten/ Buitentraining

De buitentrainingen overal in Finland zijn de reden geweest dat kettlebell hier zichtbaar en bekend is geworden. De kettlebellwerpers buiten hebben vast genoeg lachende gezichten en twijfelaars gezien, maar tegelijkertijd hebben ze kettlebell een hoop zichtbaarheid gegeven.

Als de kettlebellen in de fitnesszaal waren gebleven, verstopt voor het grote publiek, had deze kettlebellhype nooit plaatsgevonden. Verslaggevers schrijven over interessante verschijningen en mensen van alle leeftijden die buiten met een ijzeren blok aan het bewegen zijn, is zeker een bijzondere zaak. Dit moet voortgezet worden.

Van alle Finnen zou zo'n 70 % naar de fitness willen gaan, maar slechts 6 % gaat ook daadwerkelijk. Waarom? Ik denk dat de drempel te hoog ligt. Breng dus de kettlebell naar buiten en zorg dat je gezien wordt.



KETTLEBELLTRAINING

Posities en grepen

Staande positie

Ga in spreidstand staan met je benen iets breder dan je schouders. Houd je knieën iets gebogen en zorg dat je voeten dezelfde richting op wijzen. Armen en schouders zijn ontspannen.

Pincetgreep

De manier waarop je de kettlebell vasthoudt tijdens de training is heel belangrijk. Duim en wijsvinger moeten elkaar altijd raken. De greep moet wel ontspannen zijn, omdat in veel bewegingen het handvat in je palm draait. Je hoeft het handvat alleen vast te klemmen als het echt nodig is. Een te sterke omklemming tijdens de draai veroorzaakt wrijving en kan blaren tot gevolg hebben.

Houd je vingers ontspannen, vooral bij de hogere bewegingen. In de rack-positie en als de kettlebell met gestrekte armen omhoog wordt gehouden is het verstandig om je vingers los te maken en het handvat op de holte van je handpalm te laten steunen.

In dit verband wil ik ook het grote belang van het handvat benadrukken. Er zijn namelijk ook kettlebellen met een driehoekig handvat. De argumentatie hiervoor is dat er dan twee handen in passen. Toch zou je een handvat moeten kiezen op basis van de bewegingen die met één hand gedaan worden. Behalve de double hand swing worden alle basisbewegingen van kettlebell met één hand uitgevoerd. Het gebruik van beide handen vraagt in meer gevorderde oefeningen om een tweede kettlebell.

Bij de snatch en de clean moet je het handvat dicht bij de hoek vastpakken. Probeer hierbij zoveel mogelijk gebruik te maken van de pincetgreep die je duim en wijsvinger vormen.

Bij de hoorns

Bij around the head en in veel combinatie-oefeningen heb je de kettlebell bij de hoorns vast. In deze greep is het zwaartepunt tegenovergesteld van normaal. Pak de kettlebell met twee handen en zo dicht mogelijk bij het balgedeelte vast.

Rack-positie

De rack-positie is de eindpositie van de clean. Hierbij leunt de kettlebell op zowel je onder- als bovenarm. Dit is tevens de startpositie voor de jerk en opwaartse bewegingen.

Probeer je elleboog tegen je lichaam aan te houden en je schouder te ontspannen. Je gewicht mag iets naar achteren zijn, zodat je het ook met een zware kettlebell kunt volhouden.

Warming-up

Doe een zorgvuldige warming-up en stretch voor je aan de training begint. Aerobic-oefeningen zijn erg geschikt als warming-up. Lopen of joggen is een fantastische manier om je lichaam voor te bereiden. En vergeet niet om ook een aantal warming-upbewegingen met de kettlebell te doen. Als je bijvoorbeeld



in een nabijgelegen park gaat trainen, kun je de warming-up doen door de kettlebell erheen te dragen. Wissel onderweg van draagpositie: houd de kettlebell een deel van de weg met twee handen vast en til hem af en toe op met gestrekte armen of draai hem om je torso heen terwijl je loopt.

De training

Begin de training met de gemakkelijkere basisoefeningen. De swing is dé beweging waar je van meet af aan in moet investeren. Het is in feite de basis van de hele kettlebelltraining en zou in elke training moeten voorkomen. Het intensificeert de training, terwijl je tegelijkertijd lichaamsbeheersing, conditie en je core traint.

Een race tegen de klok

Probeer ook eens te trainen met de tijd erbij: tel niet het aantal herhalingen, maar



neem een bepaalde tijd voor het uitvoeren van een reeks. De eerste keer kan dit bijvoorbeeld een minuut around the body en een minuut de double hand swing zijn. Als je tien rondes van dit bewegingspaar doet, heb je een trainingsset gemaakt.

Als je gaat trainen met de tijd erbij is het verstandig om een timer te gebruiken. Met een Gymboss of vergelijkbare

intervaltimer kun je een hele training samenstel-

len en de duur ervan aanpassen. Een horloge werkt ook, maar je kunt je aandacht beter bij de training houden als de timing met piepjes aangeven wordt.

Cooling down

Doe als afsluiting van de training een paar ontspannen reeksen, zonder tijdsstreven. Gebruik, indien mogelijk, kleinere gewichten.

Draai met je handen, nek en heup, en doe een lichte stretch als je daar behoefte aan hebt.

Uitvoeringssnelheid

Probeer de snelheid waarmee je de bewegingen in kettlebelltraining uitvoert te optimaliseren. Als je de werkfase snel en scherp uitvoert, heb je meer tijd om te rusten tijdens de andere delen van de beweging. Probeer de bewegingen zo te doen, dat je geen energie hoeft te gebruiken om de kettlebell af te remmen. Ontspanning is het sleutelwoord.

Gewichtloze toestand

De gewichtloze toestand is een van de belangrijkste ideeën van kettlebelltraining. Als de kettlebell in de swing naar voren zwaait, komt hij in een staat van gewichtloosheid. Als hij ten hoogte van de navel is, zou zijn richting opwaarts moeten zijn. In deze fase van de beweging is er een moment waarop je arm of lichaam de kettlebell niet hoeft te ondersteunen. Zo kan het lichaam heel even rusten tijdens de beweging en zich tegelijkertijd klaarmaken voor de volgende verrichting. Het begrijpen van deze gewichtloze toestand helpt je bij het vinden van de juiste techniek. Als je de swing te veel met je handen en zonder acceleratie doet, ontstaat er geen gewichtloze toestand.



De swing activeert 80 % van je spieren.