



1001 formas de usar o kettlebell

Com a constante evolução do fitness veio também a necessidade de inovar nos treinos, mas também no tipo de materiais utilizados. Podemos dizer que tanto para os profissionais de fitness como para os praticantes de atividade física, o kettlebell foi um dos materiais mais interessantes que apareceram

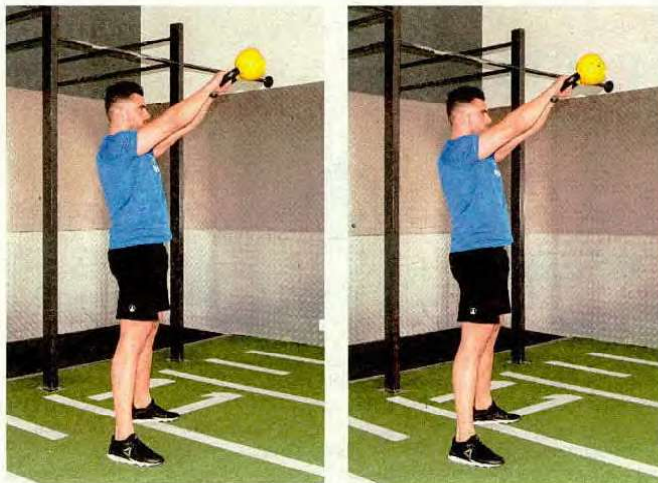
O seu grande sucesso centra-se na facilidade de transporte, que nos permite utilizá-lo tanto em espaços interiores como exteriores, e na sua versatilidade de utilização, que nos permite realizar mil e um exercícios, tanto localizados como integrados, que utilizam vários músculos do corpo. Este é o seu maior segredo pois, com um movimento só, consegue potenciar a queima de gordura, o ganho de resistência e o aumento da força, sendo, por isso, um dos materiais mais utilizados. Lembre-se que o KB é excelente para ser utilizado na prática regular, mas também requer uma técnica de execução correta para o utilizar de forma segura. Antes de começar, procure o seu personal trainer ou frequente aulas de grupo como o Cross moves, existentes em qualquer Fitness Hut, para ter alguém a seu lado com o devido conhecimento técnico a ensinar a utilizá-lo da melhor forma

Treino
20 swing
10 trust
5 turkish (cada lado)

Realize estes exercícios durante 10 m, 3 x por semana; gira a sua recuperação consoante necessitar, mas pare o menos possível. Durante esses minutos conte quantas voltas completas consegue dar e observe a evolução ao longo da semana. A cada semana que passa repita e acrescente 2 minutos de treino. No final do mês vai ver que não só dá mais voltas como já aguenta mais tempo de treino, além de ter mais força e não necessitar de parar tanto tempo na recuperação.

1 Swing

- a Mantenha o olhar dirigido para a frente
- b Coluna em posição neutra e pés afastados à largura dos ombros
- c Agarre o KB com ambas as mãos
- d Ganhe balanço com o KB ativando bem o glúteo e os abdominais, mas mantenha sempre o olhar dirigido para a frente
- e Eleve o KB até este atingir o nível dos seus olhos



3 Clean and press

- a Mantenha o olhar dirigido para a frente
- b Coluna em posição neutra e pés afastados à largura dos ombros
- c Agarre o KB com uma mão apenas
- d Ganhe balanço com o KB e coloque-o junto ao corpo e ao centro
- e KB encaixado em vários pontos de contacto: antebraço, bíceps e peitoral
- f Realize um press até ficar com o braço em extensão completa e bíceps junto à cabeça



5 Russian twist

- a Agarre o KB com ambas as mãos por cima da cintura
- b Mantenha os pés afastados do chão e controle o seu core
- c Rode o KB para ambos os lados até tocar no chão



Fonte
João Louro
Personal trainer @ Fitness Hut Oeiras

Fotos

Liete Couto Quintal – LCQ Photography
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>
Mais informações em:
<http://www.fitnesshut.pt>

2 Trust

- a Agarre o KB com ambas as mãos e apoie-o junto ao peito
- b Realize um agachamento
- c Ganhe impulsão das pernas
- d Realize um press até ficar com os braços em extensão completa e os bíceps junto à cabeça



4 Turkish get up

- a Em decúbito dorsal, realize um press unilateral
- b Apoie o braço contrário lateralmente
- c Transfira o peso para o lado contrário ao braço que segura o KB
- d O peso do KB deverá estar directamente por cima do apoio no chão
- e Apoie o joelho por baixo da anca
- f Transfira o peso permitindo atingir a posição de lunge
- g Realize um lunge com o KB em posição de press

