



# WORK YOUR BODY

## PERSONAL TRAINING

### Wat Is Een Kettlebell

De kettlebell is een gietijzeren gewicht. Hij heeft veel weg van een kanonskogel met een handvat.

Hij komt oorspronkelijk uit Rusland, waar hij *girya* wordt genoemd. Degenen die ermee trainen worden Girevics genoemd. De kettlebell is compact, onverwoestbaar en hoewel je het niet zou zeggen als je hem ziet, kun je er je hele lichaam op een snelle en effectieve manier mee trainen. Kettlebell oefeningen vergroten je kracht, flexibiliteit en uithoudingsvermogen.



De kettlebell wordt steeds populairder. Dit is niet voor niets. Kettlebell training is een geweldige manier om je spieren te versterken, conditie op te bouwen, flexibiliteit te vergroten, vet te verbranden en af te vallen.

Als je voor het eerst een kettlebell ziet zou je niet zeggen dat je met dit simpele stuk gietijzer je hele lichaam kunt trainen. De kracht zit hem echter in de eenvoud. De unieke vorm van de kettlebell en de vele verschillende oefeningen die je er mee kan doen bieden een perfecte combinatie van krachttraining en cardio. Met een efficiënte kettlebell training kun je resultaten behalen waar je normaal een heel arsenaal aan fitnessstoestellen voor nodig zou hebben.

Kettlebell training is geschikt voor iedereen. De oefeningen zijn leuk en veelzijdig en je kunt met een training van 20 minuten tot een half uur al heel veel bereiken. Het is niet voor niets dat kettlebells tegenwoordig worden gebruikt door onder andere: soldaten, brandweer, politie, wielrenners, MMA vechters, Hollywood sterren en ga zo maar door.

Kettlebell oefeningen kunnen een geweldige aanvulling zijn op iedere sport of fitness programma. Omdat je er je hele lichaam mee traint kun je echter ook met uitsluitend kettlebell oefeningen een strak en gezond lichaam ontwikkelen

