

Kettlebell Training

SPECIFICATIONS

Paperback
19.3 x 25.4 cm
224 Pages
Full-colour insides
Published: October 2016



THE AUTHOR



GUIDO BRUSCIA is one of the most requested Master Trainers in Italy and abroad, a specialist in Functional, Fitvibe and Kettlebell training. Apart from his role as technical manager at the Functional Training School, he also teaches in several training centers for fitness and body building and works as a personal and sports trainer.

Author of several successful books, he currently lives in Rimini, Italy, where he founded Personal Care, an innovative method for personal training that revolutionized the idea of training for his students and future personal trainers.

SALES POINTS

This book represents the first and most complete guide to kettlebell training, the new frontier for those who want to improve their technique and performance getting the most out of their training.

This manual consists of seven chapters, each one focused on different training aspects and activities. The consists of a brief introduction to kettlebell training. In this chapter the author clearly explains the functions and benefits of kettlebell. The second part illustrates the basics and preparatory exercises; the third part is dedicated to the basic exercises with one kettlebell and the fourth focuses on the advanced exercises with two kettlebells. The fifth and the sixth chapters draw the attention on the unconventional exercises with one and two kettlebells for athletic training and specific sports. The book ends with a series of training programs specifically devised to create a customized and personal training plan. Furthermore, at the end of each chapter there are some training plans with a proper exercise selection.

The book is enriched by muscle anatomical charts on the muscles and chains involved in the manual and by an alphabetical list of the exercises, thus making it an indispensable guide for all those who want to have both a theoretical and practical approach on kettlebell training.

The manual is written in a simple and direct language, therefore it is ideal for a wide audience, which goes from beginners and advanced athletes to trainers and technicians.

All these things considered, *Kettlebell training* is **a must-have book** that should be on the desk of anyone who takes kettlebell training as a sport career or simply as a passion.

TABLE OF CONTENTS

Acknowledgement

Preface

Forward

Attention

How to use this book

Muscle anatomical charts

Chapter 1. Kettlebell Training: introduction

1.1 What is a kettlebell?

1.2 Athletic training

1.3 Cosmetic and functional hypertrophy

1.4 Clothing, tools and shoes

1.5 Progression of loading

1.6 Kinds of movement

1.7 Cadence

1.8 Breathing

1.9 Preparatory exercises: why?

1.10 Benefits of Kettlebell Training

Chapter 2. Kettlebell Training: basics and preparation

2.1 Grips

Rack Position

Double Rack Position

Lock Out Position

2.2 Preparatory exercises

Box Squat

Laputin Shrug

Kettlebell Walking

Reverse Scorpion

Preparatory training

Chapter 3. Basic one kettlebell

3.1 Exercises

Two-hand Swing

Push Press

One-hand Swing

American Swing

Clean

Snatch

Squat Overhead

Jerk

Chapter 4. Advanced two kettlebells

4.1 Exercises

Double Swing

Double Clean

Double Push Press

Double Jerk

Double Long Cycle

Double Squat & Press

Double Snatch

Double Deadlift

Double Windmill

Step Windmill

Advanced two kettlebells training

Chapter 5. Unconventional one kettlebell

5.1 Exercises

Mahler Swing

Rubber Band Swing

Mahler Snatch

Squat & Swing

Bent Press

Side Press

Bottom Up Press

Halo

Kettlebell Cossack

Front Squat

Sots Squat

Alternate Box Deadlift

Walking Lunge

Walking Lunge Overhead

Bottom Up Overhead Squat

Stand Up Squat

Stand Up Snatch

Reverse Push Up

Kneeling Jump & Snatch

Asymmetric Push Up

Bottom Up Walking

Roll Up Roll Down

Unconventional one kettlebell training

Squat & Press

Long Cycle

Windmill

Turkish Get Up

Basic one kettlebell training

Chapter 6. Unconventional two kettlebells

6.1 Exercises

Double Mahler Swing
Double Mahler Snatch
Double Kneeling Jump & Snatch
Get Up Sit Up
Two-kettlebell Push Up
Renegade Row
Alternate Snatch
Double Reverse Push Up
Double Front Squat
Double Squat & Swing
Bent Press & Deadlift
Rack Walking Lunge
Walking Lunge One Kettlebell Overhead
Double Sots Squat
Two Arms Bottom Up Press
Walking Lunge Two Kettlebells Overhead
Iron Militia
Double Stand Up Squat
Squat & Press su step
Two Hands Turkish Get Up
Double Stand Up Snatch
Push Up & Dips
Box Deadlift

Unconventional two kettlebells training

Chapter 7. Teaching and training

7.1 Training programs?

7.2 Teaching?

7.3 Training?

Kettlebell Training practice

Circuit training

Training for challenge

Alphabetical list of exercises

Bibliography

SAMPLE PAGES



I vari tipi di presa

Rack Position

È la posizione di partenza e/o intermedia per quasi tutti i movimenti. Vediamola più da vicino:

- Sistematevi in posizione eretta.
- Il braccio è aderente al corpo, con il gomito in appoggio all'interno della cresta iliaca.



Rack Position, veduta frontale.



Rack Position, veduta laterale.

- L'avambraccio è aderente al tronco o leggermente avanzato, con la mano posizionata all'altezza dello sterno.
- Il kettlebell chiude il triangolo formato da braccio e avambraccio.
- Il polso è dritto, allineato con l'avambraccio.
- Le anche sono in estensione e i glutei in leggera contrazione per decrementare l'affaticamento del quadricipite.
- La fascia addominale è contratta per stabilizzare il bacino e togliere carico alla cerniera lombare.

Double Rack Position

Per la Double Rack Position valgono gli stessi principi:

- Gomiti in appoggio sulle creste iliache.
- Avambracci vicini (ben più di quanto mostrato nella foto, se siete agonisti o intenzionati a diventarlo).
- Manici dei kettlebell sovrapposti per scaricare alternatamente le tensioni.

È una posizione stabile. Verificate: chiedete a un amico di sistemarsi davanti a voi ed esercitare pressione sul kettlebell con le mani. Se la vostra posizione è stabile, non riuscirà a muovere né il kettlebell... né voi!

26



Double Rack Position, veduta frontale.



Lock Out Position.

Lock Out Position (Lack Position)

Questa posizione ha più valenze: fase finale degli Snatch e del Jerk; posizione base degli esercizi overhead; posizione intermedia dei press.

- L'arto superiore è teso verso l'alto (immaginate di indicare in maniera decisa un punto sopra di voi).
- Il braccio è vicino all'orecchio.
- La fascia addominale è leggermente contratta.
- I glutei sono contratti per decrementare l'affaticamento del quadricipite.
- La proiezione del kettlebell cade posteriormente su scapola-bacino (zona coccigea)-tallone.

2.2 ESERCIZI PROPEDEUTICI

Gli esercizi propedeutici hanno un triplice scopo:

1. Insegnano il gesto.
2. Mobilizzano i sistemi articolari coinvolti.
3. Rinforzano gli anelli deboli delle catene cinematiche.

27

Double Push Press

Partenza A

- Sistematevi in stazione eretta, in Rack Position.



Esecuzione B

- Piegare ed estendere rapidamente le gambe con un movimento breve ma esplosivo.



Discussione

Esercizio funzionale per eccellenza, uno dei migliori per la parte superiore del corpo. Il blocco delle spalle trova nel Push Press una sublimazione. Allenare la sinergia e la coordinazione tra catena estensoria dell'anca e arti superiori è la scelta migliore per migliorare la performance di tutti gli sport prestativi dove questo binomio è essenziale: pugilato, basket, pallavolo, tennis, baseball, arti marziali, rugby, football americano, pallanuoto, pallanuoto. Come già detto, il paradosso è che con questa tecnica userete molto più peso rispetto ai normali esercizi per il cingolo scapolo-omale, diventando più forti, potenti e resistenti. Il tutto con molte controindicazioni in meno.

74



- Asecondate e trasmettete lo spinto delle gambe alle braccia in modo da sollevarle verso l'alto e raggiungere la Lock Out Position.

- Tornate alla Rack Position, ammortizzando con le gambe la fase di discesa dei kettlebell alla posizione iniziale.



Muscoli coinvolti

Catena estensoria dell'anca, trapezi, deltoidi, tricipiti, estensori del avambraccio.


75

SAMPLE PAGES

Scheda 1


Advanced two kettlebells training

Double Swing 3' pag. 72




1

Double Push Press 5' pag. 74




2

Double Clean 5' pag. 73




3

Double Squat & Press 5' pag. 81



4

Double Swing 3' pag. 72




5

Note:
L'obiettivo finale è eseguire ogni esercizio no stop, con una pausa di 3-5' tra un esercizio e l'altro.
È importante, quindi, il concetto di cadenza. Datevi un tempo con l'obiettivo di resistere.


Scheda 2

Double Deadlift 5x10, recupero 2-3' pag. 84




1

Double Clean 5x5-7 pag. 73




3

Double Squat & Press 5x5-7 pag. 81




5

Push Press 5x5-7 pag. 99




2

Double Snatch 5x5-7 pag. 82



4

Windmill su step 5x5 per lato pag. 87




6

Note:
• Lavoro su componenti di forza.
• Carico corrispondente a un 10 RM.
• Concentratevi sull'esecuzione: ci interessa come, non quanto.


Scheda 1

Kneeling Jump & Snatch


Partenza A
• Posizionatevi in ginocchio (Kneeling Position) con i kettlebell a terra tra le ginocchia.



Esecuzione B
• Caricate l'anca con una rapida flessione.



C
• Saltate verso l'alto e, quasi contemporaneamente, appena atterrate, afferrate il kettlebell con la mano destra.




Muscoli coinvolti
Gluteo, soprattutto la sua catena estensoria dell'anca, catena estensoria del dorso, paraspinali, trapezi, deltoidi, estensori dell'avambraccio.


Discussione
Anca, Anca, Anca! Qui ci sono forza e potenza e proposte per potenziare, incrementare, rafforzare. Il caricamento dell'anca in questo esercizio è doppio: dalla posizione di Half Kneeling e nel caricamento pliometrico subito dopo l'atterraggio.

Scheda 2


D
• Sfruttando l'azione delle componenti elastiche della catena estensoria dell'anca per imprimere un'ulteriore propulsione verso l'alto, trasmettete la propulsione agli arti superiori, "lanciando" il kettlebell verso l'alto in Snatch.



E
• "Fissate" il kettlebell tirando un pugno verso l'alto.



F
• Tornate giù in Rack Position e poi nuovamente in ginocchio, riportando a terra il kettlebell. Completate le ripetizioni preffissate e ripetete con l'altro braccio.



Note:
• Lavoro su componenti di forza.
• Carico corrispondente a un 10 RM.
• Concentratevi sull'esecuzione: ci interessa come, non quanto.