

KETTLEBELL

DIVERTIDO

Melhora a força e aumenta a flexibilidade
de todos os músculos

DETONE AS CALORIAS



by cassie vasconcelos

Aviso legal

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Todos os esforços foram feitos para tornar este e-book o mais completo e preciso possível. No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação. Portanto, este e-book deve ser usado como um guia – não como a fonte final.

O objetivo deste e-book é educar. O autor e a editora não garantem que as informações contidas neste e-book sejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não têm responsabilidade com qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado direta ou indiretamente por este e-book.

INDICE

Introdução - Breve introdução ao Kettlebell

Capítulo 2 - Por que a força funcional e a mobilidade são tão importantes

Capítulo 3 - Primeiros passos com o Kettlebell

Capítulo 4 - Exercícios Kettlebell exclusivos para desenvolver a verdadeira força funcional

Capítulo 5 - Como o Kettlebell pode treinar seu cérebro

Capítulo 6 - Comer bem enquanto treina com Kettlebells

Capítulo 7 - Três programas Kettlebell para diferentes objetivos

Capítulo 8 - Explicação sobre Kettlebell

Capítulo 9 - Benefícios do Kettlebells

Capítulo 10 - Treinamento Kettlebell para Homens

Capítulo 11 - As técnicas básicas do Kettlebell

Capítulo 12 - 7 melhores exercícios Kettlebell

Capítulo 13 - Erros de exercício Kettlebell a evitar

Breve introdução ao Kettlebell

Capítulo 1



Introdução

No momento, kettlebells são uma das grandes modas da saúde que fazem todo mundo comentar. Quase todas as revistas e sites de fitness parecem estar defendendo o uso de kettlebells e eles estão aparecendo em uma tonelada de academias onde nunca estiveram antes.

É apenas mais uma mania de saúde que vai desaparecer com o tempo? Ou há algo mais nisso? A realidade é que kettlebells são uma pequena parte de um movimento muito mais amplo.

De repente, irmãos de ginástica estão saindo de moda, pois mais liberdade de informação está nos ajudando a ter uma ideia melhor do que é melhor para nossos corpos.

Agora sabemos que você não pode consertar uma vida inteira sentado em uma mesa com 10 minutos de halteres.

O que está faltando em nossas vidas é força funcional e mobilidade. Simplificando: não estamos usando nossos corpos da maneira que a natureza planejou.

E, como resultado, eles estão começando a se deteriorar muito mais rapidamente do que deveriam.

Precisamos começar de novo. Precisamos usar ferramentas mais criativas para tornar o treinamento divertido novamente, para explorar o uso de nossos corpos e para começar a desenvolver a força do mundo real que possamos aplicar em nossa vida cotidiana.

Precisamos nos tornar poderosos, flexíveis e móveis novamente. E kettlebells podem ajudá-lo a fazer exatamente isso.

Vamos explorar o que são os kettlebells e por que eles representam essa mudança de paradigma. Neste livro, você aprenderá como criar um treino inteiro usando somente kettlebells.

E este não será um treino qualquer: este será um treino que lhe dará o tipo de corpo que você sempre quis junto com o tipo de desempenho você sempre sonhou. Você ficará mais forte, mais rápido, mais adaptável e com mais energia.

Você se sentirá mais acordado e até mesmo seu cérebro ficará sobrecarregado além da medida.

Não acredita em mim? Isso é justo - são afirmações ousadas. Mas eu prometo que assim que terminar este livro, você entenderá exatamente por que isso é possível e exatamente por que você precisa começar o treinamento com kettlebell hoje

Portanto, vamos começar do início. O que é um kettlebell? De onde veio? E como suas propriedades exclusivas o tornam uma ferramenta de treinamento verdadeiramente eficaz? Essencialmente, o kettlebell é um peso pequeno que pode ser usado para fornecer resistência externa de uma maneira muito semelhante a um haltere.

A diferença está na forma como a alça está posicionada em relação ao peso. Em vez de ter pesos em ambos os lados e uma barra no meio, o kettlebell é essencialmente uma grande bola de ferro fundido que você pode segurar com uma das mãos a partir do topo.

Isso significa que quando você enrola o kettlebell, o peso fica pendurado sob sua mão e muda de posição de acordo com a gravidade, de modo que sempre estará apontando para baixo em direção ao solo.

Isso adiciona muito movimento extra ao que, de outra forma, seria um exercício bastante estático e imutável.

À medida que o peso muda, também muda o ângulo da resistência e isso altera os músculos precisos que estarão envolvidos no exercício.

Em particular, os antebraços estão muito mais envolvidos em uma rosca kettlebell do que normalmente estariam. O que é mais interessante ainda, é que o kettlebell permite segurá-lo de vários ângulos diferentes.

Você pode agarrá-la por cima, por exemplo, ou pode segurar a própria bola com as duas mãos. E se você balanço o kettlebell, exercitando-se com um movimento rápido, então você pode adicionar uma dimensão extra de momentum.

De repente, o kettlebell ganha sua própria força e trajetória e agora você tem que compensar isso enquanto está levantando.

É aqui que entra o verdadeiro desafio de usar um kettlebell, porque agora você vai ter que se adaptar constantemente às mudanças de ângulo, impulso e trajetória do kettlebell.

Isso, por sua vez, significa que você precisa manter o equilíbrio usando os músculos centrais de estabilização, precisa agarrar com força na alça usando a empunhadura e precisa recrutar músculos de apoio que provavelmente você faz longos alongamentos sem usar o resto do tempo.

Isso é o que significa força funcional e é o que torna o kettlebell muito mais potente como ferramenta de treinamento do que qualquer halter ou barra jamais foram.

Uma breve história do Kettlebell

Mas de onde veio o kettlebell? E por que só agora está chegando às academias? Na verdade, o kettlebell é mas uma nova moda.

Na Rússia, os kettlebells são conhecidos como girya e são tradicionalmente feitos de ferro fundido ou aço fundido. Existe até um esporte na Rússia dedicado ao treinamento com kettlebell chamado girevoy sport.

Os Kettlebells têm até sua própria unidade de medida - o 'pood' - que é de 16 quilogramas! Porém, quando os kettlebells foram inicialmente inventados, não era para fins de treinamento de força ou para o esporte.

Em vez disso, eles foram projetados para pesar colheitas e eram usados por fazendeiros.

O que aconteceu, porém, é que esses fazendeiros se tornaram musculosos, o que os levou a exibir seus feitos de força durante os festivais. Isso obviamente chamou a atenção da crescente indústria de saúde e fitness, bem como do exército soviético, que os apresentou como parte de seus programas de treinamento físico e condicionamento no início dos anos do 20 ° século.

Kettlebells também se tornaria popular entre os "homens fortes dos velhos tempos", que demonstrariam seu poder e tamanho em circos itinerantes ao lado de muitas outras ferramentas que lhes permitiam exibir essa habilidade.

E então, eles simplesmente desapareceram ... Até o início dos anos 200, quando eles começaram a fazer um retorno.

Então o que aconteceu? Conforme mencionado, os kettlebells se tornaram populares em parte como resultado de uma maior compreensão da aptidão funcional.

À medida que nossa compreensão sobre saúde e condicionamento físico progrediu, encontramos novos méritos em ferramentas antigas que nos permitem usar nossos corpos de maneiras mais dinâmicas e desafiadoras.

Alguns pioneiros ajudaram a liderar esse movimento. Um foi o agora lendário Pavel Tsatsouline que publicou o livro Digite o Kettlebell: segredo da força dos super-homens soviéticos e passou a aparecer em vários blogs e podcasts de alto nível. Outro foi Tim Ferriss, que se tornou um campeão do kettlebell em seu próprio blog e em seu livro O corpo de 4 horas.

O kettlebell foi então rapidamente adotado pelo movimento CrossFit altamente divisivo - e se você ama ou detesta essa escola particular de treinamento, não há como negar que ela teve um imenso impacto na indústria. O Kettlebell é apenas uma moda passageira, que provavelmente perderá a popularidade? Improvável. O kettlebell, no mínimo, é um retorno a uma época em que estávamos mais focados em realmente ficar mais fortes e mais atléticos do que apenas ter uma boa aparência. E esperançosamente isso não é uma moda passageira! Na verdade, o kettlebell é algo que devemos ver cada vez mais à medida que continuamos a levar a sério a mobilidade e o movimento funcional.

**Por que a força
funcional e a mobilidade
são tão importantes**

Capítulo 2



Vamos aprender mais tarde neste livro quantas opções diferentes o kettlebell cria quando se trata de nosso treinamento. Não se trata apenas de ser capaz de fazer manobras em um ângulo ligeiramente diferente:

Trata-se de coisas como o 'Levante Turco', que na verdade envolve – simplesmente – levantar.

Em suma, o kettlebell nos desafia a nos mover de maneiras que não faríamos normalmente e isso é incrivelmente bom para nossa preparação, nossa força e nossa capacidade geral de nos movermos de maneira funcional e saudável.

Por que isso muda tanto?

Por que precisamos tão desesperadamente de movimentos como esse em nossos regimes de treinamento?

A resposta É simples, é que não nos movemos mais – e isso está matando nosso cérebro e nosso corpo.

A maioria de nós passará a maior parte do dia sentado em um escritório das 9h às 17h e daí em diante às 18h, 19h ou mesmo às 20h.

Enquanto fazemos isso, mantemos uma única posição: aninhados na frente do computador, com as costas curvadas, os braços esticados para a frente e a cabeça esticada para cima.

Essa posição causa um grande número de problemas de saúde – encurta nossos músculos peitorais, fazendo com que fiquem mais tensos e menos móveis, nos obriga a desenvolver uma curvatura permanente e faz coisas ainda piores em nossas pernas.

Na posição sentada, os flexores das pernas (músculos das pernas que puxam o calcanhar para cima em direção às nádegas) serão encurtados, o que significa que se tornam mais tensos e mais difíceis de endireitar.

Enquanto isso, os flexores das pernas (que ajudam seus pés a chutar para frente), ficarão alongados e esticados, o que significa que eles perdem a normal tensão e força.

Isso é o suficiente para significar que suas pernas agora estarão exercendo uma força desigual em seu corpo e, especificamente, em sua pélvis.

Isso fará com que sua pélvis se incline ligeiramente para a frente, criando o que é chamado de 'inclinação pélvica anterior' – fazendo com que sua bunda se projete de uma maneira pouco atraente e sua altura total perca alguns centímetros.

Como você pode imaginar, isso é longe de funcional e rouba muito movimento.

Coisas simples como se curvar para tocar os dedos dos pés são um conceito estranho e dores nos joelhos e nas costas tornam-se incrivelmente prováveis.

A maneira como nos sentamos no trabalho até mesmo estraga nossa respiração. Especificamente, nossa posição curvada nos impede de respirar pelas entranhas como deveríamos fazer e, em vez disso, nos força a respirar superficialmente apenas na cavidade torácica.

Essa respiração superficial aumenta nossa frequência cardíaca e a liberação de hormônios do estresse, como cortisol e norepinefrina.

Resumindo, é o suficiente para nos deixar muito nervosos e cansados o tempo todo e significa que não dormimos bem, não nos recuperamos bem e geralmente passamos todo o nosso tempo prestes a estourar (parece familiar?).

Na selva não tínhamos cadeiras, então, em vez disso, agachava-se ao redor de fogueiras. Isso é algo que a maioria das pessoas agora não pode fazer.

Tente agora agachar-se, mantendo os calcanhares apoiados no chão e veja se consegue agachar até o fim.

As pernas já estão ficando tensas? Estes são os fundamentos básicos do movimento humano que a maioria de nós não pode desempenhar, simplesmente porque não usamos nossos corpos o suficiente da maneira como foram projetados para serem usados!

Não apenas sentamos, mas sentamos o tempo todo. Você vai de sentar no trabalho, para sentar no trem, para sentar na frente do sofá! Quantas etapas você dá em um dia normal?

Você acha que isso é o suficiente? Enquanto isso, nossa completa falta de exercícios físicos desafiadores significa que nossos corações estão fracos, nossas células são ineficientes no uso de energia, nosso sangue é espesso e viscoso e nossos músculos são quase inúteis.

Então, como a maioria de nós resolverá todos esses problemas? Vamos para a academia! Mas isso realmente torna as coisas ainda piores.

O problema é que muitos de nós parecem puramente interessados em treinar nossos "músculos espelhos". Esses são os músculos da parte frontal do corpo - bíceps, peitorais e abdominais - e são os músculos da parte superior do corpo. Mas há preocupações mais urgentes. Quando você treina apenas os músculos da frente do corpo, mais uma vez cria uma pressão desigual.

Suas costas arqueadas e peitorais tensos ficam piores, sentindo dor nas costas em potencial. Da mesma forma, seus abdominais também puxam seu corpo para frente, assim como seus bíceps.

É de se admirar que você possa se quebrar e machucar as costas a qualquer momento?

E a maneira como estamos treinando realmente não se traduz em força. Pense em quantas vezes você executa qualquer tipo de movimento semelhante a uma rosca direta de bíceps, você simplesmente não faz!

Quando foi a última vez que você teve que enrolar alguma coisa em um arco reto em sua rotina do dia-a-dia?

Os testes de força envolvem empurrar objetos pesados, puxá-los, virá-los, nos lançar de um terreno irregular e carregar itens de pesos variados em mãos diferentes.

Isto é muito raro para nós trabalharmos de uma forma que se assemelha à forma como treinamos na academia e, portanto, sua utilidade é limitada.

O problema com algo como uma rosca direta com halteres é que ela usa apenas um grupo de músculos. Nesse sentido, é conhecido como "exercício de isolamento" ou "exercício de articulação única".

Agora combine isso para um movimento melhor, como um agachamento, no qual você usa vários músculos diferentes em conjunto.

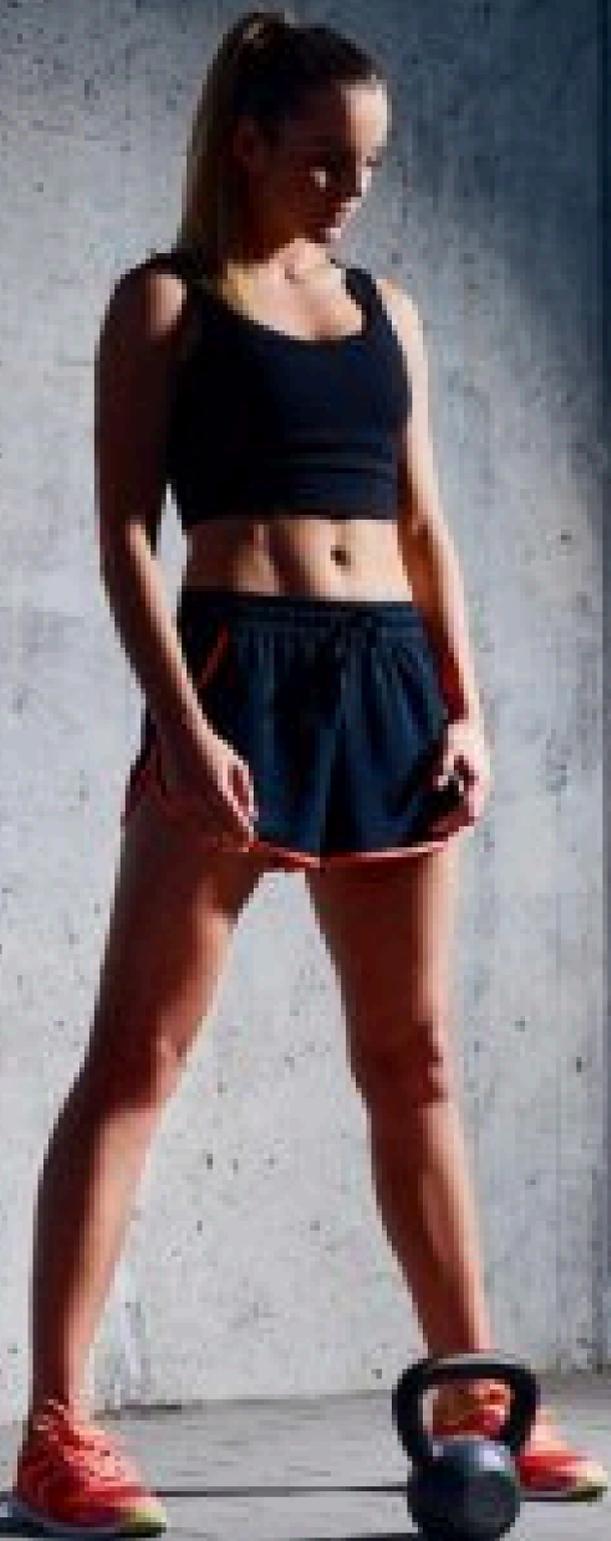
É assim que o corpo é projetado para ser usado e quando você realiza exercícios desta maneira, você está se desafiando a coordenar seu corpo e maximizar sua produção potencial de força: isso é extremamente mais valioso do que treinar cada músculo sozinho por meio de uma amplitude limitada de movimento.

Como você pode ver, as formas tradicionais de treinamento apenas aumentaram os problemas que muitos de nós já experimentamos e isso é um grande problema.

Mas o kettlebell pode mudar tudo isso, sendo uma das peças mais práticas e versáteis de equipamento funcional de treinamento de força do mundo ...

Primeiros passos com o Kettlebell

Capítulo 3



Antes de entrarmos em detalhes sobre os movimentos de kettlebell avançados, vamos primeiro ver como você pode adicionar um kettlebell à sua rotina atual. No momento, você provavelmente treina em casa ou em uma academia, ou talvez você esteja apenas iniciando pela primeira vez?

De qualquer forma, você pode melhorar a qualidade de sua rotina de forma muito rápida e simples adicionando um kettlebell (ou alguns!). Vamos dar uma olhada em como incorporar um kettlebell em seu treino com exercícios básicos.

Kettlebell's para treinamento de pernas

Se você está fazendo exercícios em casa, provavelmente tem alguns halteres e uma barra de puxar para cima. Isso é absolutamente bom para treinar grande parte do seu corpo, mas com certeza torna um pouco difícil treinar as pernas.

Claro, você pode usar halteres para realizar alguns agachamentos e estocadas, mas é estranho na melhor das hipóteses.

Para treinar as pernas normalmente na academia, você pode usar uma barra e um suporte de agachamento. Você então colocaria a barra sobre os ombros e se agacharia no chão.

Este é um ótimo exercício porque combina muitos músculos em uníssono e porque permite adicionar muito mais peso aos seus movimentos.

Infelizmente, porém, a maioria de nós não tem espaço para um suporte de agachamento ou finanças para pagar uma barra, um suporte de agachamento e várias centenas de quilos de peso! Assim, ficamos com os halteres.

Mas, simplesmente introduzindo um kettlebell em sua rotina diária, você abre uma tonelada de novas possibilidades, especificamente quando se trata de treinar as pernas.

Um exemplo é o agachamento de taça. Este é um agachamento realizado com qualquer peso pesado que possa ser segurado com as duas mãos – neste caso, você pega o kettlebell e o segura contra o peito e, em seguida, realiza o agachamento.

Se você tem um kettlebell muito pesado (eles podem ser acima de 50 kg), então este é um movimento bastante desafiador. Além disso, o maior controle que você obtém sobre o peso (devido à melhor aderência), significa que você pode executar movimentos mais elaborados.

Da mesma forma, você também pode usar o kettlebell para limpar e pressionar movimentos – com uma ou ambas as mãos.

Aqui, você está agachado com o peso, agarrando-o do chão e pressionando-o acima da cabeça.

Mais tarde, veremos o balanço do kettlebell e como esse movimento pode ser usado para treinar as pernas e deixar as nádegas perfeitas! Aqui estão alguns movimentos básicos e fáceis que você pode executar com o kettlebell para direcionar suas pernas:

- Agachamento com cálice / agachamento frontal - como mencionado, aqui você simplesmente manterá o peso à sua frente e, em seguida, realizará agachamentos regulares. Isso move ligeiramente a direção da resistência para a frente, desafiando mais os músculos da parte frontal das pernas e, por fim, tornando-o um movimento mais difícil para aqueles que já estão acostumados a agachamentos regulares. Isso vai treinar as pernas, o núcleo e as costas. O levantamento terra sempre foi um movimento popular e é indiscutivelmente ótimo, mas recentemente se tornou extremamente popular por todas as razões que o próprio kettlebell tem. Deadlift é outro exercício difícil de realizar sem uma barra, mas é possível usando um deadlift - você só tem que deitar no chão à sua frente, agachar-se e depois ficar em pé segurando-o (usando a forma correta de curso - costas retas e pernas afastadas na largura dos ombros). Deadlift com pernas retas - Esta é uma variação do deadlift que é ainda mais ideal para o kettlebell e é particularmente útil para fortalecer os músculos da parte inferior das costas, chamados de 'erectores da espinha'. Aqui, você simplesmente executa o mesmo movimento de levantamento terra descrito acima, exceto que você manterá as pernas retas. Simplesmente gire na cintura, pegue o kettlebell e levante-o em linha reta. Limpe e aperte - aquele que está armado para limpar e apertar é um movimento particularmente eficaz quando executado com um kettlebell. Com ele no chão, simplesmente agache-se para agarrá-lo e, em seguida, levante-se, enrole-o até o ombro e pressione-o acima da sua mão (ele deve ficar pendurado na sua mão enquanto você faz isso. Este movimento é excelente porque treina quase todo o corpo combinando um movimento de ondulação, um movimento de agachamento e um movimento de pressão.

Além do mais, é que ele o desafia a levantar um peso pesado em apenas um lado do corpo, o que significa que você precisa envolver ainda mais os músculos estabilizadores menores - particularmente os oblíquos localizados em cada lado dos músculos abdominais.

Agachamento

- segure o kettlebell de qualquer lado, colocando a parte de baixo do kettlebell em um dos lados ou segurando a alça pelos dois lados.

Agora agache e abaixe o kettlebell, depois levante-se e pressione o kettlebell sobre sua cabeça.

Basicamente, você está combinando um agachamento simples com um simples levantamento de ombro e esta é uma maneira fantástica de treinar o corpo inteiro.

Lunge press

- Fique de pé segurando o kettlebell em uma mão e, em seguida, lance para frente, enquanto pressiona o peso acima de você em uma mão.

Você pode fazer isso mantendo o braço estendido o tempo todo ou pressionando-o para cima sempre que avançar.

Kettlebells para tudo o mais

O que torna o kettlebell uma peça de equipamento de treinamento ideal é que sua forma exclusiva o empresta a quase todos os outros tipos de exercício.

Você pode usar isso para treinar movimentos de puxar, como cachos, linhas e até mesmo elevações laterais.

Ao mesmo tempo, porém, você também pode usá-lo para realizar pressões (simplesmente segurando o kettlebell por baixo com as duas mãos ou agarrando a alça com qualquer um dos lados) ou para a vasta gama de outros movimentos de puxar, você pode usá-lo como um halter .

Isso significa que você pode realizar:

Cachos Kettlebell

- Simplesmente segure a alça em uma mão usando uma pegada por baixo e, em seguida, levante-a através do movimento de arco de um cacho. Isso vai treinar o bíceps.

Ondulação do martelo Kettlebell

- Esta é uma variação mais difícil que move o centro de gravidade consideravelmente para fazer um movimento mais difícil.

que move o centro de gravidade consideravelmente para fazer um movimento mais difícil.

Basta segurar a alça de forma que o corpo do kettlebell fique apontando para o lado e se enrole na frente do seu corpo. Isso significa que você está usando uma pegada neutra e realmente desafiará os antebraços a manter o kettlebell estável nessa posição. Isso treinará os bíceps e também os antebraços.

Pressão no peito - Deite-se no chão ou em um banco e segure o kettlebell com as duas mãos sobre o centro do esterno.

Abaixe e pressione para cima. Dessa forma, você pode realizar o que é essencialmente um supino reto, exceto que você aproxima os braços e, portanto, torna o movimento mais centrado no tríceps. Isso treinará os peitorais, os músculos serráteis, os tríceps e os ombros.

Pressão de ombro - você pode fazer isso segurando o kettlebell de qualquer lado e pressionando para cima ou segurando o kettlebell por baixo e fazendo o mesmo. Isso treinará os ombros e peitorais.

Um ombro pressionado armado - Simplesmente segure o kettlebell em uma mão pela alça (de forma que fique pendurado ao lado do braço) e pressione acima de você em apenas um lado.

Você pode fazer isso sentado ou em pé. Isso treinará os ombros.

Levantamento lateral do Kettlebell - pegue um kettlebell mais leve em uma das mãos e levante o braço para o lado, mantendo o cotovelo reto e girando no ombro. Isso treinará o ombro externo - a cabeça deltóide medial (o músculo do ombro tem três 'cabeças musculares' que podem ser direcionadas individualmente).

Kettlebell levanta para cima - Este é o mesmo movimento de antes, exceto que agora você irá levantar o kettlebell diretamente à sua frente e abaixá-lo, novamente mantendo os braços retos.

Isso trabalha o deltóide anterior - a cabeça do músculo frontal do ombro.

Kettlebell inverte flyes - agora você vai pegar dois kettlebells, um em cada mão e, em seguida, inclinar-se ligeiramente para a frente com eles pendurados na sua frente, os braços dobrados.

Agora, mantendo os braços nessa posição, levante os kettlebells atrás de você como se você fosse uma galinha batendo as asas. Isso treinará os deltóides posteriores e deve ser o oposto de uma mosca em termos de movimento.

Flyes Kettlebell - Sim, também podemos realizar flyes regulares. Simplesmente deite em um banco e segure um kettlebell em cada mão, esticado acima de você.

Agora abaixe os kettlebells para os lados e puxe-os de volta para o meio. Isso treinará os músculos peitorais.

Rema Kettlebell – Para executar uma remar, ajoelhe-se num banco e coloque uma das mãos à frente do joelho de forma a que as suas costas fiquem paralelas ao solo e ao próprio banco.

Agora segure o kettlebell com apenas uma mão e levante o braço diretamente para usar os músculos posteriores.

Se você não tiver um banco, poderá realizar o mesmo movimento colocando uma das mãos contra a parede ou inclinando-se para a frente e colocando a mão na parte superior da perna. Isso irá treinar o lats.

Linha ascendente Kettlebell – A linha ascendente também trabalhará seu dorsal, mas também suas armadilhas e seu bíceps, entre outras coisas. Para realizar este movimento, basta segurar o peso em ambas mãos na alça e, em seguida, puxe-a diretamente à sua frente enquanto estiver em pé.

Você deve descobrir que é capaz de trazer o kettlebell quase até a ponta do queixo.

Kettlebell encolhe os ombros – segurando dois kettlebells que são tão pesados quanto você pode encontrar e deixando-os pendurados em cada lado, agora você vai encolher os ombros como se não soubesse a resposta a uma pergunta.

Isso treinará suas armadilhas, que são os músculos de cada lado do pescoço. Eles não recebem muito treinamento em rotinas regulares e o surpreendente é que eles podem ser usados para adicionar muito tamanho rapidamente.

Retrocesso de tríceps – Este movimento treina o tríceps. Fique na mesma posição que você fez para a linha dobrada e, em seguida, levante o braço de forma que o cotovelo fique dobrado em um ângulo reto e o kettlebell apontando para o chão. Agora, simplesmente estique o braço, de modo que o kettlebell acabe apontando para trás.

Tricep pull over – O pullover é um movimento que treina os lats. Deite-se em um banco, segurando a alça do kettlebell com as duas mãos e com a cabeça bem perto do final.

Agora, com os braços esticados e acima de você, deixe-os começar a se inclinar para trás até que estejam apontando para trás na parede oposta e o kettlebell esteja pendurado abaixo de sua perna.

Envolva os dorsais tensionando-os e depois endireite-os gradualmente para trazer os braços de volta ao ponto inicial.

Esmagamentos de crânio Kettlebell – Este é outro movimento para o tríceps que é semelhante ao pulôver. A diferença é que você está dobrando os braços na altura dos cotovelos, permitindo que o kettlebell fique pendurado logo acima do seu rosto (daí o nome) e, em seguida, endireitando-os novamente.

Não me solte! Isso treinará o tríceps.

Crunches Kettlebell – Estes são crunches regulares, mas a diferença é que você estará segurando o kettlebell em seu peito, permitindo assim adicionar uma resistência extra que irá treinar seu reto abdominal (a folha frontal do músculo em seu estômago).

Como você provavelmente pode imaginar, essa mesma lógica pode ser aplicada a praticamente qualquer exercício regular para o abdômen, incluindo abdominais, flexões de torção, abdominais em V etc.

Passe de Kettlebell – Se você já usou uma medicine ball, esta lhe será familiar. Aqui, você simplesmente se sentará no chão com o kettlebell atrás das costas.

Gire para pegá-lo e coloque-o no meio atrás de você e, em seguida, gire para o outro lado para pegá-lo novamente.

Esses movimentos permitem que você treine os oblíquos, que percorrem os abdominais de ambos os lados e são responsáveis por permitir que o torso gere torque.

Kettlebell Russian twist – Este movimento envolve sentar-se sobre as nádegas, mas com as pernas levantadas do chão. Agora, enquanto segura o kettlebell com as duas mãos à sua frente, gire no local.

Mergulhos de tríceps ponderados – Encontre uma superfície elevada, como um banco, um sofá ou um degrau. Coloque as mãos sobre ele de modo que você apoie o peso nas palmas.

Agora mergulhe o corpo até que as nádegas toquem o chão e levante-se novamente. A diferença? Você vai colocar um kettlebell em sua lâmpada para aumentar a resistência!

Extensão de tríceps Kettlebell – é muito parecido com um triturador de crânio, mas a diferença é que você está de pé. Simplesmente segure o kettlebell com as duas mãos e pendure-o atrás da cabeça, de forma que seus braços fiquem dobrados para trás sobre o rosto.

Agora estique os braços para levantar o kettlebell, evitando acertar o peso na parte de trás da cabeça ...

Como você pode ver, o kettlebell é uma ferramenta incrivelmente versátil, simplesmente como algo que pode substituir seus halteres e seus halteres.

Se você está procurando uma solução de ginástica doméstica barata e fácil que não ocupe muito espaço, mas também não limite o que você pode fazer, então não procure além de comprar um conjunto de kettlebells.

Esta não é de forma alguma uma lista abrangente dos exercícios regulares que podem ser realizados com kettlebells.

Basta dizer que os kettlebells realmente permitem que você treine todo o corpo e podem ser uma solução completa para a academia por conta própria. Mas isso não é realmente o que é empolgante sobre um kettlebell ...

O que é empolgante sobre o kettlebell são todas as possibilidades de treinamento funcional que discutimos no capítulo anterior.

Para isso, você vai precisar de alguns movimentos mais emocionantes que são inteiramente exclusivos do kettlebell.

E, por acaso, você poderá encontrá-los no próximo capítulo deste livro!

Exercícios Kettlebell exclusivos para desenvolver a verdadeira força funcional

Capítulo 4



Para aproveitar as vantagens exclusivas do kettlebell, você precisa treinar de forma a aproveitar suas propriedades exclusivas.

E para isso, você precisa se aprofundar um pouco mais. Vamos dar uma olhada em como fazer isso com alguns dos movimentos mais emocionantes.

O balanço Kettlebell Quando você diz a palavra kettlebell, é quase sinônimo da palavra 'swing' no que diz respeito a muitas pessoas. Isso porque o balanço do kettlebell é um movimento que tem tantos benefícios incríveis que se tornou famoso por si só. Discutiremos esse movimento muito mais ao longo deste livro, mas por enquanto vamos apenas aprender como usá-lo. Para realizar esse movimento, você vai pegar o kettlebell e colocá-lo entre as pernas com os pés plantados na largura dos ombros e os pés apontando para a frente. Agora, dobre os joelhos levemente para levantar o peso do chão e fique com ele pendurado diretamente à sua frente, seguro com as duas mãos. Fique em pé totalmente ereto antes de começar. O que você vai fazer agora é dobrar os joelhos ligeiramente e permitir que o kettlebell fique pendurado entre as pernas. Agora, levante-se dirigindo pelo chão e movendo apenas os joelhos ligeiramente, mas pop os quadris para a frente. Você deve contrair os glúteos, abdominais e dorsais enquanto faz isso e aquilo deve então forçar o kettlebell a balançar no ar à sua frente. Seus braços permanecem retos e agora suas pernas estão quase retas, mas o peso deve estar pendurado na altura do peito, diretamente na frente. Eventualmente, a gravidade assumirá e o peso deve começar a cair novamente. Enquanto isso acontece, deixe seu corpo cair e deixe o kettlebell balançar de volta pelas pernas atrás de você novamente. Em seguida, empurre para a frente e para cima novamente e repita o processo. No final, você deve agora empurrar os quadris repetidamente para fazer o kettlebell balançar na sua frente. Isso deve envolver um pouco as pernas, mas não deve envolver muito movimento dos joelhos. As costas também devem permanecer retas durante todo o movimento - imagine que você tenha uma régua métrica empurrada para baixo em sua camiseta ao longo das costas e não consiga quebrá-la. Isso irá construir seus músculos da cadeia posterior, que são usados no salto. É também uma forma fantástica de cardio que pode ser tão eficaz quanto correr. Vamos explorar isso muito mais tarde

Swing americano

O balanço do kettlebell também pode ser referido como o 'balanço russo', o que o diferencia da alternativa americana.

O swing americano, por sua vez, envolve um movimento básico muito semelhante, exceto que o objetivo é fazer com que o peso suba muito mais - quase a ponto de ficar acima da cabeça.

No entanto, você ainda está evitando usar os braços durante o movimento.

Balanço Kettlebell com Armado Único

Este é outro movimento que envolve uma torção no clássico balanço do kettlebell. Desta vez, a diferença é que você está usando apenas um braço. Você pode alternar os braços ou revezar. Se você quiser ser muito sofisticado, pode jogar o kettlebell para o alto e pegá-lo com a mão alternativa. Da mesma forma, você também pode executar um lançamento leve e uma pegada ao executar o balanço do kettlebell regular. Isso adiciona um pouco mais de brilho e torna-o um pouco mais divertido!

Turco Levante O traje turco é outro movimento que utiliza o kettlebell de uma maneira verdadeiramente única para o tipo de condicionamento físico que você simplesmente não conseguiria com um haltere.

Nesse caso, você terá como objetivo se levantar enquanto segura o kettlebell. É mais fácil do que parece, pois você aprenderá ...

A posição inicial envolve deitar ao lado do kettlebell de um lado e segurar a alça com as duas mãos.

Os joelhos devem ser dobrados e puxados até o estômago. Você deve olhar amorosamente para o kettlebell. Agora você vai rolar de costas e colocar o kettlebell em sua barriga.

A partir daqui, você vai plantar um pé no chão com o joelho dobrado, enquanto o outro está esticado à sua frente. Se você estiver levantando o kettlebell com a mão direita, o joelho direito será dobrado e plantado no chão.

Seu outro braço deve ficar para o lado, apoiando você contra o chão, enquanto você olha para cima. Agora, segurando o kettlebell de barriga para baixo com apenas uma das mãos, você vai pressioná-lo diretamente sobre o ombro e travar aquele braço.

Agora, empurre o braço e o pé que estão apoiados no chão, movendo seu peso para o pé que está apoiado no chão enquanto mantém seus olhos firmemente no kettlebell que está levantado acima de você.

Empurre o chão com a perna do lado de trabalho e role o outro braço sobre o cotovelo e depois sobre uma das mãos. Agora você pode tirar as nádegas do chão. Você estará apertando os glúteos e os quadris neste ponto e deseja manter uma extensão vertical do braço com o peso.

Agora traga a perna plana por baixo de você, de forma que você fique sobre um joelho, com o peso ainda no ar. O joelho deve apontar em um ângulo de 90 graus em relação ao outro pé. Com o pescoço ainda voltado para cima, é hora de se levantar para uma estocada e depois ficar em pé.

Você deve acabar ficando de pé e com o peso acima de você em uma das mãos. E agora? Agora você se deita, é claro!

Para fazer isso, você vai se abaixar novamente sobre um joelho, de modo que ele fique perpendicular à perna dianteira. Em seguida, coloque uma das mãos no chão e use-a para segurar seu peso enquanto puxa a perna de volta e a deita.

Role para baixo sobre o cotovelo e depois sobre o ombro. Se necessário, segure o kettlebell com as duas mãos e abaixe-o sobre o peito ou estômago. Coloque-o no chão próximo a você e role de volta para a posição inicial.

É hora de repetir o movimento do outro lado! Este é um movimento insano, sim. Mas também é aquele que treina quase todos os músculos do corpo, desenvolve força contralateral, equilíbrio e coordenação e geralmente pode melhorar muito seu desempenho atlético.

Figura Kettlebell-8

Este é outro movimento um pouco mais técnico, embora não seja tão técnico quanto o que acabamos de ver! Desta vez, o objetivo é começar com as pernas um pouco mais largas do que a largura do quadril e depois ficar em uma posição de um quarto de agachamento.

Agora você vai pegar o seu kettlebell com uma mão - digamos que a mão esquerda, vamos?

- e gire-o ao redor da perna desse lado. Agora volte pelo meio e contorne a parte externa da perna direita, trocando de mãos conforme faz.

Como você pode imaginar, isso basicamente desenha um oito ao redor de suas pernas e trabalhará os oblíquos, bem como o núcleo e as pernas.

Halos Kettlebell

O halo é um exercício único que envolve balançar a cabeça! Fique em uma posição semelhante a uma extensão de tríceps kettlebell, de modo que o peso fique pendurado atrás de sua cabeça.

Agora, traga o peso à sua frente no sentido horário e coloque-o sobre o outro ombro antes de continuar o mesmo movimento. Ao girar a cabeça com o peso, você pode mover o corpo de acordo, transformando isso em um ótimo treino oblíquo e central.

Moinhos de vento Kettlebell

Procurando por algo ainda mais dinâmico e desafiador? Moinhos de vento Kettlebell são isso! Aqui, você ficará com um kettlebell sobre a cabeça em uma das mãos e os pés separados na largura dos ombros. Seus dedos estarão apontando para longe do kettlebell.

Agora, dobre o quadril. Seu torso deve ser ligeiramente torcido para que um lado fique voltado para baixo (o outro lado) e isso permitirá que você se curve e toque o chão com a mão livre.

Este é um ótimo movimento para treinar praticamente todo o corpo, incluindo o núcleo, os oblíquos, os ombros e as costas. Também é ótimo para desafiar a mobilidade. Novamente, esta não é uma lista abrangente.

No entanto, você pode começar a ter alguma ideia sobre os movimentos mais complexos e desafiadores que são possíveis com kettlebells.

E isso é certamente o suficiente para começar a se desafiar com uma rotina de exercícios altamente eficaz que faz muito mais do que simplesmente esculpir suas armas ...

Carries

Carries são exatamente o que parecem - exercícios onde você simplesmente carregar o kettlebell. Você pode fazer isso da maneira que quiser, mas a ideia é que você irá percorrer a distância enquanto trabalha os músculos.

UMA bom exemplo é a caminhada do fazendeiro, que envolve segurar um kettlebell (ou outro peso) em cada mão e depois caminhar uma longa distância.

Por que não levar o seu kettlebell com você na próxima vez que for às lojas? Você pode deixá-lo do lado de fora e ter certeza de que ninguém vai roubá-lo!

Como o Kettlebell pode treinar seu cérebro

Capítulo 5



Só para demonstrar o quão incrível o kettlebell é para o seu condicionamento e saúde, vamos dar uma olhada em como esse tipo de treinamento pode Além disso fazem maravilhas para outra parte de sua anatomia – seu cérebro.

Porque há outro problema em passar o dia todo sentado em um escritório: é terrível para a massa cinzenta. O cérebro, você vê, adora movimento e adora aprender. A grande maioria das regiões do cérebro é dedicada a algum aspecto de nossos corpos – quer eles nos ajudem mais ou interpretem dados de nossos sentidos. O propósito da capacidade de aprendizagem do nosso cérebro é nos ajudar a nos movermos com mais eficiência em nossos ambientes. Quando você está constantemente se movendo, se exercitando e se desafiando, estará ajudando seu cérebro a crescer.

Cada vez que você tentar um novo movimento, primeiro você o visualizará. Em seguida, você tenta realizar o movimento e seu cérebro fica altamente sintonizado com o feedback que recebe de seus sentidos.

Isso significa não apenas visão, mas também propriocepção e tato. Usando essas informações, podemos dizer se o movimento foi bem-sucedido ou não.

Se fosse, o cérebro libera hormônios de recompensa e neuroquímicos como a serotonina. Estes, junto com os aumentos de dopamina e BDNF (fator neurotrófico derivado do cérebro) aumentam a plasticidade cerebral e nos ajudam a nos tornarmos melhores no aprendizado, mais focados e mais.

Isso faz com que a via neural que levou ao movimento correto seja reforçada e fortalecida por meio de um processo chamado mielinização. Isso significa que, da próxima vez que tentarmos o mesmo movimento, será mais fácil.

Cada vez que praticamos o mesmo movimento, os mesmos caminhos ficam cada vez mais fortes e nos tornamos cada vez melhores nisso. O cérebro adora esse processo e quanto mais ele se engaja nele, mais plástico e adaptável ele se torna – melhor estamos aprendendo de outras coisas, quanto mais enérgicos nos sentimos e mais despertos.

O exercício em geral é fantástico para o cérebro. O exercício estimula o fluxo sanguíneo, melhora a eficiência energética de nossas células e ajuda a reduzir o estresse e restaurar a massa branca. O exercício melhora a nossa memória, combate a depressão e geralmente ajuda-nos a desempenhar e sentir Muito de Melhor.

Mas é só desafiador exercício que realmente dá ao nosso cérebro esse incentivo para crescer. É um movimento complexo que o ajuda a se tornar mais ágil e melhor no aprendizado e que realmente combate coisas como o declínio relacionado à idade.

Se você continuar se desafiando com novos movimentos, poderá manter seu cérebro em constante crescimento e desenvolvimento - sempre pronto para enfrentar qualquer novo desafio. Assim como seu corpo pode ficar rígido e ficar rígido por falta de uso, o cérebro também pode. E em ambos cenários, o treinamento funcional é realmente o melhor tratamento. Quando você pratica esses movimentos, você desenvolve movimentos incrivelmente coordenados contra resistência e melhora drasticamente o seu desempenho. Este é o verdadeiro poder do kettlebell e do movimento de movimento funcional em geral.

Comer bem enquanto treina com Kettlebells

Capítulo 6



Agora você sabe o que são os kettlebells e sabe apenas porque eles são incrivelmente poderosos. Além disso, agora você também deve entender suas opções quando se trata de treinar com eles.

Agora você sabe como se exercitar usando um kettlebell para substituir o equipamento regular e você sabe como usar um kettlebell por seus benefícios exclusivos como uma ferramenta para um verdadeiro treinamento funcional de força e movimento.

Isso significa que agora você tem base suficiente para começarmos a colocar tudo isso em prática com alguns programas que o ajudarão a ganhar força, perder peso e ganhar mais potência explosiva.

Mas antes de entrarmos em aquele, vamos primeiro examinar o aspecto da dieta. Este não é um livro de dieta, mas forneceremos informações básicas suficientes para que você possa dar suporte ao seu treinamento com a dieta certa para atender aos seus objetivos.

Noções básicas de alimentação saudável

A comida tem duas funções básicas. É ao mesmo tempo uma fonte de combustível e uma fonte de matérias-primas.

Ou seja, você vai usar a comida para dar energia ao seu corpo para que possa continuar o seu dia, treinar e se esforçar em geral. Mas você é Além disso vai fornecer alimento ao seu corpo para que ele possa usá-lo para fazer reparos, ajudá-lo a crescer e ajudá-lo a se adaptar.

As proteínas são usadas para criar tecido muscular, neurotransmissores e enzimas. Vitaminas e minerais ajudam a apoiar o sistema imunológico, fortalecer os ossos, etc.

Calorias

Em termos de combustível, você precisa identificar seus objetivos e comer de acordo. Se o seu objetivo é perder peso, você precisa consumir menos calorias do que queima por dia.

Isso vai te colocar em uma caloria déficit. Em outras palavras, você pode calcular o número de calorias que queima e ter certeza de que não está dando ao seu corpo o suficiente.

Portanto, seu corpo precisará recorrer às suas reservas de gordura para fornecer energia e isso levará você a perder gordura. No entanto, esse processo também pode levar à quebra do músculo.

Os músculos demandam muita energia e, se você tem baixo nível de açúcar no sangue, seu corpo reconhecerá isso como um sinal de que você precisa reduzir o custo de energia do seu corpo.

Assim, você liberará cortisol e miostatina e isso fará com que os músculos sejam queimados junto com a gordura.

Se você quiser ganho espere entretanto

- seja gordura ou músculo

- então você precisa manter um excedente de calorias.

Isso significa que você precisa consumir mais calorias do que queima, o que significa que sobrará energia no final do dia. Isso impedirá que seu corpo entre naquele estado catabólico em que conserva energia e quebra os músculos.

Em vez disso, você ficará em um estado mais anabólico e isso o ajudará a continuar aumentando os músculos.

Se você é um ectomorfo que realmente quer ganhar uma tonelada de peso, então você deve fazer uma 'massa suja', o que significa que você aumenta drasticamente sua ingestão calórica enquanto treina com pesos pesados.

Se você é um mesomorfo

- alguém com um metabolismo mediano que talvez esteja lutando contra os braços magros e um estômago flácido

- você pode tentar manter suas calorias entrando e saindo em um equilíbrio bruto e, em vez disso, se concentrar em tonificar os músculos.

É tudo uma questão de encontrar aquele ponto ideal para seus objetivos. Enquanto isso, os endomorfos, que são grandes e lutam para perder peso, vão querer reduzir o valor calórico possível para queimar muita gordura.

Para calcular quantas calorias você queima em um determinado dia, você precisará calcular sua 'AMR' ou 'Taxa metabólica ativa'.

Você pode encontrar muitas calculadoras on-line que farão isso por você e elas só exigem que você insira sua altura, idade, peso etc.

Outra opção é usar um rastreador de fitness, que também precisará desses dados e, em seguida, usá-lo em conjunto com seus níveis de atividade e frequência cardíaca ao longo do dia.

Para medir as calorias que entram, você pode manter um registro constante usando um aplicativo como o MyFitnessPal (ou mesmo apenas um notebook), ou pode calcular aproximadamente as calorias em suas refeições mais regulares e usar isso para gerar uma estimativa aproximada.

De qualquer forma, aumente o número para ganhar peso e diminua para perdê-lo! (Para se ter uma ideia aproximada, a AMR média para homens é 2500 e para mulheres é de 2000.

Se você estiver realmente inseguro sobre como calcular sua AMR e ingestão de calorias, tente mantê-la abaixo desses números para começar e ver se você progresso.)

Macros

Além de monitorar suas calorias, você também precisa pensar na origem delas. Isso é o que chamamos de 'macros' ou 'macronutrientes'.

Aqui, o objetivo é ter certeza de que você está obtendo alimentos das fontes certas e há muito debate sobre o quanto isso importa e qual é o curso de ação correto.

Uma coisa que é comprovado (embora algumas pessoas ainda não acreditem), é que você precisa consumir 1 grama de proteína para cada 1 kg de gordura corporal. Isso ocorre porque nosso corpo obtém seus aminoácidos de proteínas e os aminoácidos são o que ele usa para criar o tecido muscular. Você precisa de proteína porque ela serve literalmente como o 'bloco de construção' de seus músculos.

Caso contrário, é como tentar construir um castelo de Lego sem Legos ... Então, se você pesa 170 libras, precisa comer 170 gramas de proteína. Visto que um grama de proteína equivale a 4 kcal, isso imediatamente terá consumido uma boa proporção de sua oferta em termos de calorias.

Isso é 680 calorias e provavelmente será mais alto, visto que poucas fontes de proteína são tão magras que não contêm calorias adicionais. Um pedaço de frango, por exemplo, também contém gordura.

A boa notícia é que a proteína não se converte facilmente em gordura, então, se você está tentando perder peso ou ganhar, aumentar a ingestão de proteínas é uma boa opção. Usar shakes de proteína é bom, mas na verdade não há necessidade se você puder obter a quantidade necessária de sua dieta.

Os ovos são uma fonte muito saudável, assim como o atum e o frango. A seguir estão os carboidratos.

Os carboidratos nos fornecem a forma mais disponível de açúcar e energia e isso é levemente menos probabilidade de ser armazenado como gordura em comparação com a gordura real.

Enquanto isso, os carboidratos são novamente 4kcal por grama e são úteis para se manter em um estado anabólico. O problema é que para perda de peso, os carboidratos (e especificamente 'carboidratos simples' como bolo e pão) podem causar um aumento repentino no açúcar no sangue que leva a um aumento repentino de energia, seguido por uma depressão e uma fome intensa. Além disso, um aumento no açúcar no sangue levará a outros problemas, como uma maior probabilidade de armazenamento de gordura (lipogênese). Basicamente, se o corpo tiver um súbito "despejo" de açúcar, isso não terá nada a ver com isso, exceto queimá-lo rapidamente ou armazená-lo como gordura. O problema aqui é que carboidratos simples são absorvidos muito rapidamente pelo corpo e, portanto, liberam todo o açúcar de uma vez. A gordura é superior nesse aspecto, porque é digerida mais lentamente e, portanto, libera energia mais lentamente na corrente sanguínea. Esse fluxo constante de energia significa que você pode continuar se esforçando sem se cansar e significa que você não ficará com um súbito excedente de açúcar que precisa ser armazenado como gordura. A gordura também é útil para auxiliar na absorção de nutrientes e, na verdade, é o que o corpo usa para produzir testosterona - portanto, também é uma inclusão necessária em sua dieta. E, ao contrário do que se pensa, a gordura não faz mal ao coração - essa crença se baseava em estudos antigos que já foram desmentidos e refutados. O único problema com a gordura? Ele contém 9 calorias por grama em vez de 4, então você pode comer muito menos sem quebrar sua meta de calorias. Além disso, a liberação lenta não é tão útil para fornecer energia imediata quando você está se sentindo deprimido e não é tão útil para mantê-lo em um estado anabólico. Uma categoria intermediária são 'carboidratos complexos'. São carboidratos mais naturais, ricos em amido ou ricos em fibras e gordura e geralmente demoram mais para serem digeridos. Os exemplos incluem batata-doce e aveia. É por isso que um café da manhã com mingau de aveia é excelente para fornecer um fluxo constante de energia ao longo do dia. Em última análise, precisamos de carboidratos e gorduras em nossa dieta, então a melhor coisa a fazer é calcular quanta proteína você precisa e então dividir o restante de seu 'orçamento' calórico entre gorduras e carboidratos, respectivamente.

Nutrientes

Por fim, você também precisa se certificar de que está recebendo muitos nutrientes. Os nutrientes encontrados nos alimentos naturais são como drogas que melhoram o desempenho

- em muitos casos, podem aumentar a massa muscular, melhorar a potência do cérebro, dar-lhe mais energia ou ajudá-lo a dormir melhor.

Os nutrientes podem aumentar a testosterona, melhorar a função mitocondrial, fornecer mais dopamina, aumentar a plasticidade cerebral ...

E, infelizmente, muito do que comemos hoje em dia é processado a ponto de faltarem todos os nutrientes essenciais.

Isso é o que chamamos de 'calorias vazias' e alguns exemplos importantes são coisas como rolos de salsicha, Big Macs, barras de chocolate, batatas fritas e refeições prontas.

Se é disso que você está vivendo, então você está fornecendo ao seu corpo enormes depósitos de açúcar e nada da bondade que ele anseia

- sem proteínas decentes, sem vitaminas, sem minerais ... como tal, você conterà alimentos de 'desejo' porque seu corpo saberá que algo está faltando.

E, ao mesmo tempo, você se sentirá cansado e lento e não conseguirá ganhar músculos. E a maioria dos alimentos processados são carboidratos simples, precisamente porque eles tiveram todos os nutrientes e fibras removidos e, portanto, serão digeridos muito rapidamente no corpo.

Livre-se da comida lixo e procure coisas que sejam saudáveis, naturais e cheias de bondade. Você se sentirá 100 vezes melhor e alcançará seus objetivos Muito de mais rapidamente.

Com tudo isso em mente, agora você deve saber como planejar sua dieta para obter os melhores resultados. Só falta o treinamento!

Três programas Kettlebell para diferentes objetivos

Capítulo 7



Você conhece os movimentos, conhece a ciência e agora sabe como comer para obter os melhores resultados. Agora é hora de pegar essa teoria e colocá-la em prática com três rotinas de treinamento com kettlebell para ajudá-lo a alcançar três objetivos muito diferentes. Primeiro, perda de peso ... **Programa 1: Programa de Perda de Peso** Se o seu objetivo é perder peso, então a primeira coisa que você vai fazer é corrigir sua dieta para conter menos calorias do que você queima e você vai se certificar de que está comendo muitos nutrientes e não muitos carboidratos e gorduras. Então você vai começar a fazer balanços com kettlebell. Grande quantidade de balanços de kettlebell. Por quê? Porque os balanços do kettlebell são absolutamente ideais, não só para queimar gordura, mas também para tonificar o corpo para lhe proporcionar o físico ideal. Quando você treina com um balanço do kettlebell, você está realizando o que é conhecido como 'cardio de resistência'. Isso significa que você está combinando exercícios cardiovasculares (aeróbicos) com uma forma de resistência. Foi demonstrado que isso ajuda a queimar mais calorias do que apenas o cardio, porque o corpo tem que trabalhar mais, envolvendo os músculos. Além do mais, é que os balanços de kettlebell são um movimento composto, o que significa que eles utilizam muitos músculos ao mesmo tempo. Isso causa mais danos musculares do que treinar apenas um grupo de músculos e o corpo responde produzindo mais hormônio do crescimento e testosterona para construir mais músculos. Isso tonifica você (e ter músculos queima mais gordura), mas também ajuda a queimar gordura. Finalmente, o balanço do kettlebell é perfeito para criar pernas e nádegas tonificadas. As mulheres particularmente amam o balanço do kettlebell porque ele é tão eficaz em criar glúteos redondos e firmes que apenas o agachamento pode chegar perto de fornecer normalmente. Também vamos usar algo chamado HIIT - High Intensity Interval Training. Isso significa que estamos alternando entre exercícios de alta intensidade e períodos de descanso / atividade de ritmo lento. Isso é ideal porque permite que você queime mais gordura, desencadeando algo chamado efeito 'pós-queima' que dura muito depois de você terminar o exercício. Isso também significa que você pode fazer mais esforço em menos tempo e um treino curto de HIIT o ajudará a perder mais peso do que um treino de estado estacionário significativamente mais longo.

Isso é importante porque você precisa de uma rotina de treinamento que seja fácil de ajustar ao dia. Muitos de nós estão fora de forma porque não temos tempo e energia para treinar. Tentar iniciar uma rotina que leva 7 horas por semana é um fracasso. Em vez disso, você pode fazer um treino incrível 5 vezes por semana com sessões de apenas dez minutos. Simplesmente: Realize movimentos de kettlebell por 1 minuto Descanse por 1 minuto E repita. Tente ver quantas oscilações do kettlebell você pode completar naquele minuto e quantas rodadas você pode fazer. Comece com cinco - vai ser mais do que suficiente no último set, acredite. Conforme você fica mais confiante, pode acumular rodadas que duram 20 ou até 30 minutos. Certifique-se de que o peso seja pesado o suficiente para que você comece a lutar no final dos primeiros 10. Se você está ainda mais pressionado pelo tempo, ou se está se sentindo particularmente sádico, pode tentar o que é conhecido como 'protocolo Tabata'. Isso envolve exercitar-se na capacidade máxima por 20 segundos e, em seguida, descansar por 10 segundos antes de ir novamente. Você pode encontrar muitos MP3s e vídeos do YouTube online para falar sobre isso. Pode parecer fácil, mas Tabata vai chutar o seu traseiro e deixá-lo em uma pilha. Nota: Tabata não é para estagiários de primeira viagem - desenvolva-o criando um nível básico de aptidão primeiro e só então experimente! Programa 2: Programa de Força Usar o programa acima irá ajudá-lo a ganhar força, mas essa não é a melhor opção para ganhar muito músculo rapidamente. Em vez disso, você precisa se concentrar em uma rotina que criará microrrupturas no músculo e ajudará a estimular o acúmulo de metabólitos. É aqui que se torna útil usar alguns dos exercícios mais antigos que permitem que você se concentre em um grupo de músculos. Por quê? Porque assim, você pode continuar até aquele músculo específico falha. Com uma rosca direta para bíceps, por exemplo, você não vai se cansar e não vai perder a forma até que o bíceps esteja tão cheio de sangue, hormônio do crescimento e ácido láctico que dói. Isso permite que você rasgue as fibras musculares, levando ao crescimento durante a noite. Alguns fisiculturistas farão isso concentrando-se em um único grupo de músculos por dia - mas isso leva muito mais tempo

e esforço do que a maioria de nós e não é terrivelmente funcional. Em vez disso, usaremos algo chamado PPL. Isso significa Push, Pull, e Legs.

Isso significa um dia para todos os movimentos de empurrar, um dia para puxar e um dia para as pernas

- como o nome indica. Isso faz muito sentido porque um movimento de empurrar como a pressão no peito usará muitos dos mesmos músculos que tendem não para ser usado em um movimento de puxar, como puxar para cima.

As flexões usam dorsais, bíceps e abdominais, enquanto as pressões usam peitorais, tríceps e armadilhas. Você tem a lista de exercícios no capítulo anterior, mostrando como usar o seu kettlebell para todos os mais populares regular movimentos.

Vamos agrupá-los com base no músculo direcionado e realizar três exercícios por semana. Além do mais, vamos começar cada treino com alguns movimentos compostos de corpo inteiro.

Isso vai gerar mais força ao nos forçar a usar a massa muscular em uníssono e também nos ajudará a produzir mais hormônio do crescimento e testosterona.

Em última análise, tudo isso significará mais crescimento e força. Depois, seguiremos cada sessão com muita proteína, muitas calorias e muito sono - o sono é quando crescemos!

O dia da perna também vai fazer um muitos disto.

Empurrar

3 x 10 Kettlebell Clean and Press

3 x 10 Kettlebell Shoulder Press

3 x 10 Kettlebell Flye

3 x 20 Press Ups

3 x 10 Kickbacks Kettlebell

3 x 10 extensões de tríceps Kettlebell

Puxar

3 x 20 balanços Kettlebell

3 x 10 Kettlebell Upward Row

3 x 10 cachos Kettlebell

3 x 10 Kettlebell dobrado sobre o remo

3 x 10 Kettlebell Pull Overs

3 x 10 pull-ups

3 x 10 Kettlebell Crunch Pernas

3 x 10 Kettlebell Clean and Press

3 x 10 Kettlebell Lunge Press

3 x 10 Kettlebell Deadlift

3 x 10 Cálice Squat

3 x 20 balanço Kettlebell

Programa 3: Programa de Desempenho

Completo Finalmente, para quem quer um pouco de tudo, uma rotina de circuito resolverá. Isso funciona como um treino HIIT porque você está em constante movimento (com uma pausa de um minuto no final de cada rodada) e porque é rápido e fácil de implementar.

No entanto, vamos usar os movimentos mais compostos e técnicos aqui e uma rotina de corpo inteiro, o que significa que você construirá um desempenho explosivo e coordenação, enquanto também tonifica e afia.

O circuito é projetado para alternar entre a parte superior do corpo e as pernas, o que permitirá que você mantenha o coração trabalhando mais intensamente, pois é forçado a desviar o sangue primeiro para cima e depois para baixo.

Passe 30 segundos em cada estação, com um intervalo de 1 minuto entre as rodadas.

Kettlebell limpar e pressionar

Kettlebell estocar e Pressionar

Kettlebell Overhead Press

Cálice Agachamento

Press Ups

Kettlebell Swing

Descansar

Execute esta rotina 3 vezes para um treino rápido ou 5 vezes para uma sessão intensa. Use quatro vezes por semana para obter melhores resultados.

Os exercícios de Kettlebell são perfeitos para melhorar a força do núcleo e aumentar a força e flexibilidade de todos os músculos relacionados, estendendo-se para fora até as extremidades.

A razão para isso é o fato de que a forma e o movimento do kettlebell na extremidade de seu (s) braço (s) o mantém desequilibrado e mais músculos são necessários para estabilizar seu corpo.

Como o kettlebell não fica parado em suas mãos, ele aumenta a dinâmica de cada movimento, forçando seus músculos a compensar a mudança do centro de gravidade.

Ao contrário da maioria das outras atividades de treinamento de peso que isolam grupos musculares, os exercícios com kettlebell exigem a coordenação cooperativa de todos os músculos centrais, bem como daqueles nos ombros e nas costas.

Você pode controlar a intensidade do treino para perder peso ou manter um bom nível de condicionamento físico, ao mesmo tempo em que condiciona e tonifica o núcleo.

Explicação sobre Kettlebell

Capítulo 8



O que são Kettlebells?

Kettlebells são balas de canhão ou mini bolas de boliche com alças grossas. Como são pesadas, elas oferecem os benefícios do treinamento com halteres, enquanto as alças grossas desafiam a aderência, resultando em uma atividade muscular aprimorada e trabalhando o corpo até o núcleo.

Como eles trabalham

Como o peso do kettlebell fica um pouco abaixo de sua alça, mesmo os movimentos regulares exigem esforços extras. Essa atividade muscular extra resulta na queima de calorias e, portanto, na redução da gordura corporal, especialmente na região lombar.

Além disso, envolve o uso de múltiplas articulações quando os exercícios de kettlebell são feitos visando várias partes do corpo.

Além disso, as alças permitem que você balance os kettlebells que bombeiam os batimentos cardíacos, resultando em exercícios cardiovasculares.

A pesquisa mostra que um treino com kettlebell queima pelo menos 40 a 50% mais calorias do que um treino de força padrão.

Os exercícios de Kettlebell são dinâmicos e desafiadores, mas é aconselhável que você construa a rotina lentamente.

Comece com menos pesos e exercícios em câmera lenta e execute-os em repetições. À medida que você se sentir confortável, passe para exercícios avançados que exigem mais peso e velocidade.

Escolhendo seus Kettlebells

Peso

A natureza dos exercícios com kettlebell é bastante diferente daquela das barras ou halteres e a quantidade de peso usada também é bastante diferente.

O fluxo de movimento livre de elevações e balanços do kettlebell e as mudanças resultantes no centro de gravidade dependem do esforço cooperativo de muitos músculos diferentes, ao contrário daqueles usados simplesmente para obter força.

A experiência mostra que as mulheres tendem a subestimar o peso com o kettlebell com que podem trabalhar, enquanto os homens inicialmente superestimam.

Para rotinas de exercícios casuais, a maioria das mulheres deve começar com um peso de 8 kg ou meio pood (18 lb.) (ou apenas 4 kg (8 lb.) se você for mais velho ou estiver inativo por um tempo) e os homens com 16 kg, um pood (35 lb.) Kettlebell. Isso depende do seu condicionamento físico geral, nível de conforto e objetivos.

Conforme você se torna proficiente ou se já está confortável com esse peso, pode progredir para 12 kg (26 lb.), 16 kg (35 lb.), 20 kg (44 lb.) e 24 kg (53 lb.). A melhor maneira de determinar o peso que você deve comprar é assistir às aulas ou encontrar um instrutor para saber o que funciona melhor para você. Kettlebells de peso ajustável também estão disponíveis, mas muitos especialistas sugerem evitá-los por motivos de segurança. O peso pode ser alterado adicionando ou removendo pratos ou enchendo / esvaziando areia ou pedras de dentro do sino. Dada a natureza dinâmica dos movimentos do kettlebell e a frequência das posições acima da cabeça, a chance de algo cair sobre você deve ser evitada. Eles também podem ser perigosos se o peso mudar dentro do sino e sua pegada e posicionamento tiverem que mudar a cada movimento. Alterar os pesos não é tão importante com o treinamento com kettlebell quanto com halteres. Com o mesmo peso, você pode aumentar a intensidade do seu treino com mais repetições, mais lentas, aumentando as repetições em um determinado período de tempo e adicionando rotinas mais difíceis. Na verdade, você pode usar o mesmo kettlebell por anos! Se você está interessado em treinamento de força, musculação ou competição, progredir com o aumento das cargas de peso é importante. Outra opção é comprar um segundo kettlebell com o mesmo peso original para o treinamento de duplas depois de se sentir confortável com os próximos um ou dois sinos mais pesados.

Forma e tamanho

As Kettlebells são freqüentemente chamadas de bolas de canhão com alças. Embora essa seja uma descrição bastante precisa, há um pouco mais na construção de um kettlebell de qualidade.

Os melhores sinos são a construção sólida de uma peça feita de um molde que inclui a alça. Um kettlebell com alça soldada pode ter costuras ou sulcos que irritam suas mãos e podem até quebrar!

Os dois lados de um kettlebell são planos para que o sino possa descansar mais confortavelmente contra o antebraço na posição de suporte.

A parte inferior também é plana, de modo que o sino permanece no lugar quando pousado. Kettlebells de qualidade inferior geralmente não são completamente planos na base e balançam durante os exercícios que usam o sino como uma fixação no solo, como flexões. As alças podem ser arredondadas ou quadradas, mas devem ser grandes o suficiente para acomodar suas mãos confortavelmente. Existem alguns benefícios nas alças quadradas que formam ângulos, mas a maioria dos instrutores recomenda alças curvas ou apenas um pouco achatadas que podem ser seguradas em qualquer lugar.

Os kettlebells de competição têm um tipo de cabo ligeiramente quadrado. O aspecto mais importante de qualquer alça, porém, é sua conexão suave com a campainha. Dependendo da marca do kettlebell, os tamanhos podem ser uniformes conforme os pesos aumentam ou aumentam com o peso adicionado. As dimensões da alça também podem mudar. O benefício de kettlebells do mesmo tamanho, como aqueles usados em competições, é que seu posicionamento sempre será o mesmo (exceto para suporte natural para acomodar um peso maior).

Em outras palavras, o sino se assentará em seu braço da mesma maneira, não importa o peso. Se usar o trabalho com sinos de tamanhos diferentes, você deve ajustar sua pegada e posicionamento para levar em consideração as dimensões adicionadas.

Materiais e Acabamentos

Tradicionalmente, os kettlebells eram feitos de ferro fundido. Embora esse ainda seja o caso com alguns dos kettlebells de ponta feitos hoje, os sinos de nível profissional são feitos de aço inoxidável.

Alguns dos mais novos são feitos de material duro semelhante a borracha e também há sacos de neoprene preenchidos com areia de ferro de diferentes pesos.

Estão disponíveis kettlebells de grau inferior, feitos de uma variedade de materiais, mas muitos deles não são tão duráveis quanto os sinos de metal.

Algumas marcas que contêm rolamentos e giros são convenientes em seu marketing, mas nada supera o bom e velho padrão.

Para manter a aparência, alguns kettlebells são cobertos com vinil colorido. Isso ajuda a diferenciar sinos de pesos diferentes, mas pode causar atrito nas mãos durante alguns movimentos se o vinil também cobrir o cabo.

Diz-se que essas tampas protegem as superfícies e isso pode ser verdade para arranhões, mas deixar cair um kettlebell pode causar danos a praticamente qualquer piso.

A maioria dos kettlebells de ferro fundido são pretos naturais, mas muitas marcas são pintadas ou revestidas com pó.

A maioria dos especialistas considera um cabo de metal lixado sem pintura o melhor para segurar. A superfície deve ser lisa, mas não vítrea, para que o giz grude e ajude a segurar.

Alguns kettlebells vêm com um anel emborrachado na parte inferior, também para proteção de superfícies, mas pode ser desconfortável quando pressionado contra o braço.

Agora você sabe exatamente como fazer uso completo de um kettlebell e obter o corpo que deseja com balanços, agachamentos e pressões.

Mais importante, porém, você deve compreender a ciência por trás disso e reconhecer a importância de desafiar seu corpo com movimentos inesperados e complexos.

Passamos muito tempo sentados e não nos desafiamos o suficiente. Se você permitir que isso continue, seu corpo ficará fraco e atrofiado e você estará convidando a lesões.

Portanto, continue desafiando-o com movimentos reais e exercícios de treinamento funcional.

O kettlebell é apenas uma maneira de fazer isso que é particularmente eficaz e conveniente, mas uma vez que você tenha uma noção disso, por que não diversificar com algumas outras formas de força funcional.

Que tal um equilíbrio de mãos? Você ficaria surpreso com o que seu corpo pode fazer quando você começar a usá-lo novamente ...

Benefícios do Kettlebells

Capítulo 9



Mais divertido do que exercícios regulares

Na minha opinião, os exercícios com kettlebell são facilmente os menos enfadonhos que já fiz.

Eu acho que é um empate entre exercícios com kettlebell e exercícios de pular corda, mas de qualquer maneira eu geralmente me divirto mais fazendo exercícios com kettlebells.

A maior parte da minha vida tenho treinado com pesos típicos, como halteres e halteres. Eu gosto de mudar muito para ficar focado e mais engajado.

Se eu fizesse o mesmo treino, com os mesmos pesos todas as semanas, eu realmente odiaria toda a experiência. É por isso que adoro exercícios com kettlebell.

Resistência de força

Os exercícios de Kettlebell são ótimos para melhorar a resistência da força. Isso basicamente significa sua capacidade de realizar movimentos explosivos rápidos quando seu corpo está próximo ou em níveis anaeróbicos.

(Veja a seção de referência para aprender mais sobre anaeróbio e como ele é diferente do aeróbio.) É por isso que tantos atletas e pessoas que participam de esportes de luta usam kettlebells em seus treinos.

Você aprenderá que muitos exercícios com kettlebell envolvem você para forçar o peso em movimentos rápidos, razão pela qual sua resistência de força é tão afetada.

Pegada mais forte

Você notará enquanto realiza seus exercícios semanais com kettlebell que suas mãos ficarão muito mais fortes.

Sua pegada pode ser fraca no início, especialmente quando você usa um kettlebell pesado, mas quando você começar a fazer os exercícios regularmente, será capaz de segurá-los com muito mais facilidade.

Isso também pode ser feito realizando outros exercícios que envolvam halteres, mas você obterá muito mais com os exercícios usando kettlebells pesados.

Acho muito importante ter mãos fortes porque isso vai permitir que você faça exercícios com mais peso.

Força e cardio Um bom motivo para os kettlebells serem tão populares é porque eles combinam um ótimo treino de força, bem como um ótimo treino cardiovascular. Ambos tendo a capacidade de aumentar sua força e ao mesmo tempo aumentar sua frequência cardíaca e realmente útil se você não tem tempo suficiente para treinar por longos períodos. Kettlebells permitem que você execute exercícios realmente rápidos e ainda obtenha os mesmos resultados (ou melhores) em comparação com exercícios regulares.

Perda de peso Como os exercícios com kettlebell ajudam a acelerar sua frequência cardíaca e sua capacidade de ajudar a acelerar sua taxa metabólica, naturalmente os exercícios com kettlebell são ótimos para perder o excesso de gordura. E a melhor parte é que você realmente não precisa realizar exercícios complicados ou treinos para fazer isso acontecer. Normalmente, você só terá que realizar um exercício se quiser, para alcançar alguns resultados incríveis de perda de gordura. (Dê uma olhada no estudo de caso na seção de recursos para saber mais sobre a perda de gordura e como é simples fazer isso usando kettlebells.)

Estimula o crescimento muscular Tenho certeza de que este ponto não precisa de muita explicação. O que você acha que vai acontecer se você começar a arremessar em torno de uma “pedra” pesada com uma alça? Mas nem é preciso dizer que os kettlebells definitivamente estimularão seus músculos e você poderá acumular uma grande massa muscular. Embora alguns exercícios com kettlebell possam ser melhores do que outros devido à diferença entre o tempo sob tensão. (TUT). Quanto mais TUT, usar pesos pesados e envolver exercícios explosivos aumentará dramaticamente seus níveis de testosterona e kettlebells são bons para fazer todas essas três coisas.

Postura

Esse ponto é interessante. Realizar exercícios com kettlebell regularmente ajudará a melhorar sua postura, melhorando sua cadeia de postura.

Isso basicamente significa os músculos que correm ao longo de suas costas, do pescoço aos pés. Ao fortalecê-los e envolver os movimentos dos exercícios com kettlebell, você será capaz de se levantar mais ereto.

Flexibilidade

Os exercícios de Kettlebell são excelentes para melhorar a flexibilidade dos flexores do quadril, isquiotibiais, abdutores do quadril e quaisquer outras áreas do corpo. Os movimentos que você fará em seus exercícios com kettlebell aumentarão sua amplitude de movimento e, conforme você avança, notará uma melhora na flexão de maneiras que provavelmente nunca notou antes.

Mais Coordenação

Quanto mais exposto você ficar aos kettlebells, melhor sua coordenação ficará. Pode parecer um pouco estranho no início, se você nunca usou kettlebells antes, mas será capaz de aperfeiçoar sua forma, uma vez que use kettlebells regularmente.

Muitos dos exercícios que envolvem kettlebells geralmente exigem que você use apenas uma das mãos de cada vez.

Isso significa que você precisará de um pouco mais de habilidade de coordenação, em comparação com o uso de uma barra.

Treino em qualquer lugar

Com kettlebells, você não precisa de muito espaço, você não precisa estar dentro de casa e certamente não precisa ser uma academia.

Na verdade, você nem precisa comprar seus kettlebells em uma loja, você pode fazer o seu próprio.

Treinamento Kettlebell para Homens

Capítulo 10



Grandes resultados em um período mais curto de tempo tornam o treinamento com kettlebell cada vez mais atraente para homens ocupados.

Trabalhar com kettlebells oferece uma gama mais ampla de benefícios de força e condicionamento físico e pode ser facilmente incorporado a qualquer treino. Kettlebells, ao contrário de halteres e máquinas de exercício, também são mais fáceis de transportar ou armazenar e podem ser usados em praticamente qualquer lugar.

Versatilidade é um benefício chave para o treinamento com kettlebell. É perfeito para o preparo físico casual, como parte de uma rotina atlética e até mesmo para competição.

Em outras palavras, ele pode ser adaptado para todos os níveis de aptidão e projetado para resultados específicos.

Como um ótimo treino geral, o treinamento com kettlebell não interfere nos requisitos específicos do esporte, mas aumenta a saúde geral e a preparação física de cada indivíduo.

Treinamento Kettlebell para Mulheres Muitas mulheres gastam tempo e dinheiro procurando programas de perda de peso e de condicionamento físico, mas ficam decepcionadas com os resultados.

O treinamento Kettlebell está se tornando cada vez mais popular entre as mulheres porque os resultados são mais rápidos, fáceis de alcançar e não exigem inscrições caras em uma academia.

Como o tempo é um fator que limita a todos, as mulheres ficam particularmente satisfeitas com a grande tonificação e perda de gordura em treinos mais curtos. Isso é o que atraiu muitas celebridades aos programas de treinamento de kettlebell!

Devido à natureza dinâmica do trabalho com kettlebells, é possível queimar até 20 calorias por minuto, o que significa 400 calorias em apenas 20 minutos de treino!

Embora os homens tenham maior probabilidade de ganhar o máximo de peso possível, as mulheres tendem a subestimar sua capacidade.

Uma vez que os movimentos do kettlebell são funcionais, imitando as atividades diárias, as mulheres descobrem rapidamente que podem suportar muito mais peso do que você esperava.

Pense apenas nas coisas típicas que você faz: • Levante bebês e crianças pequenas • Carregue mantimentos e cestos de lavanderia • Estique para aspirar, tirar o pó e lavar janelas • Curve-se e agache-se para fazer todos os tipos de limpeza e outras tarefas. Além disso, pense em como sua bolsa de mão ou caixa de computador pode ser pesada e você perceberá que é muito mais forte do que jamais poderia imaginar. Boa forma é a chave para o treinamento de kettlebell bem-sucedido e é essa atenção à sua posição e movimentos que melhora a postura e aperta o núcleo. Os movimentos de quadril e pélvicos necessários para criar o impulso dos balanços de kettlebell são as melhores maneiras de firmar e tonificar o bumbum para uma ótima forma. O que você aprende e pratica com o kettlebell é transferido para todos os seus outros movimentos e atividades para que você não apenas seja mais capaz de evitar lesões, mas também pareça mais magro. Uma preocupação que muitas mulheres têm quando surge a questão da resistência ou do treinamento com pesos é aumentar o volume. Com kettlebells, os benefícios cardiovasculares abordam a perda de peso e o uso do kettlebell ponderado ajuda a aumentar a perda de gordura sem construir músculos. O tônus muscular é melhorado em geral, mas os principais alvos são a cintura, quadris, bumbum e coxas e um aumento geral na eficiência metabólica. A osteoporose é uma grande preocupação à medida que as mulheres envelhecem, mas o treinamento de força comprovadamente combate os problemas que acompanham a densidade óssea mais baixa. O treinamento Kettlebell é uma maneira divertida de se envolver neste tipo de condicionamento e é muito mais fácil para a maioria das mulheres do que outros tipos de exercícios relacionados ao peso.

As técnicas básicas do Kettlebell

Capítulo 11



É bom revisar brevemente alguns dos princípios básicos, quando se trata de levantar pesos.

Se você estiver familiarizado com o básico, poderá pular esta seção ou examiná-la rapidamente se precisar de uma atualização.

Estas são as coisas essenciais que você deve fazer ao realizar seus exercícios com kettlebell.

Essas coisas o ajudarão a evitar lesões e a tirar mais proveito de seus treinos.

O tempo sob tensão é importante para o crescimento muscular

- O tempo sob tensão (TUT) é um erro que as pessoas geralmente cometem. Muitos iniciantes não percebem a importância do TUT e se perguntam por que seus resultados são ruins.

O tempo sob tensão é basicamente o que parece, a quantidade de tempo que seus músculos ficam sob tensão durante a execução de um exercício. Normalmente, quanto mais tempo de tensão você tiver, mais estimulará o crescimento muscular.

Muitos iniciantes veem um fisiculturista profissional se exercitando e eles estão realizando suas repetições muito rápido. Mas eu acho que eles perderam o ponto de, fisiculturistas profissionais tomam esteróides e eles podem se safar realizando repetições rápidas porque seus ganhos são auxiliados artificialmente.

Portanto, para a maioria de nós que executamos, as repetições lentas proporcionarão o maior retorno do seu investimento.

Normalmente, mas não o tempo todo, considerando os diferentes exercícios que você fará, mas na maioria das vezes eu sugiro que você execute 5 segundos para cada movimento em que move o peso.

Então, por exemplo, quando você estiver fazendo um agachamento, desça 5 segundos e aumente por 5 segundos.

Respire corretamente- De todas as coisas, é o mais importante para você aprender a respirar corretamente durante o treino. Se você não estiver respirando corretamente, ou se não estiver respirando durante o treino, você VAI prejudicar seu corpo de uma forma ou de outra.

Você pode puxar algo facilmente se estiver prendendo a respiração enquanto realiza exercícios pesados. É por isso que você deve sempre respirar e fazer isso da maneira certa para evitar alguns problemas graves no caminho.

Para respirar corretamente, você deve fazer duas coisas simples. Para tornar menos confuso, deixe-me usar novamente o exemplo do agachamento. Quando você está abaixando o corpo enquanto executa o agachamento, você deseja inspirar. Quando você eleva o corpo, deseja expirar. O mesmo conceito se aplica a todos os exercícios, como, por exemplo, quando você está executando um supino. Conforme você abaixa o peso, você inspira e quando está empurrando o peso para cima, você deve expirar.

Punho Médio– Este é especialmente importante para o uso de kettlebells. Dependendo do exercício que você está realizando, geralmente você desejará ter uma pegada média enquanto segura o kettlebell.

Você quer ter certeza de que não o está segurando com muita força, como se fosse um aperto mortal, mas também não quer segurar o kettlebell muito solto para que ele caia da sua mão.

Conforme você aprende alguns exercícios como o agarramento do kettlebell, você aprenderá por que isso é importante saber. Basicamente, alguns exercícios envolvem você mover a pegada no kettlebell para realizar o exercício.

Portanto, lembre-se de manter o controle no meio na maioria das vezes. Mantenha a cabeça erguida, olhando para a frente– Este ponto e o próximo são duas das coisas mais importantes que você precisa fazer para evitar lesões durante o treino. É melhor manter sempre a cabeça direita com os olhos à sua frente, embora alguns exercícios com kettlebell exijam que você olhe para o kettlebell durante a execução do exercício.

Mas, na maioria das vezes, você deseja manter a cabeça erguida, especialmente se estiver executando um exercício em que está de pé ou curvado. Isso ajudará a evitar lesões no pescoço e na parte superior do corpo.

Mantenha você em linha reta– Outra coisa realmente importante se você deseja prevenir lesões durante o exercício físico é manter as costas retas . Isso é recomendado para praticamente qualquer tipo de exercício que você possa estar fazendo.

Imagine uma linha traçando suas costas enquanto você se exercita. Se você não seguir isso, você experimentará alguns ferimentos dolorosos que talvez nunca seja capaz de corrigir no futuro.

Você pode facilmente distender um músculo se não seguir este ponto.

7 melhores exercícios Kettlebell

Capítulo 12



Kettlebell Goblet Squat

Se você já fez um agachamento frontal, saberá como fazê-lo. Mas, essencialmente, neste exercício, você começa agarrando o kettlebell pela alça nas laterais.

Em seguida, com os pés na largura dos ombros, você executa um agachamento.

Certifique-se de que suas costas estão retas e que você está dobrando os joelhos de forma que suas coxas fiquem pelo menos paralelas ao chão.

Idealmente, você quer ir um pouco mais longe do que isso para torná-los os mais eficazes.

Kettlebell Deadlift

Para levantamento terra, você realmente tem algumas opções porque existem algumas variações que você pode executar.

A primeira opção é realizar levantamento terra com o kettlebell entre os pés.

Se você realizar esta variação, terá que realizar o exercício com os pés um pouco mais afastados do que a largura dos ombros. A segunda opção que você tem é usar dois kettlebells.

Obviamente, isso envolve o uso de dois kettlebells com o mesmo peso. Você pode fazer isso com os kettlebells entre as pernas, como na primeira variação, ou com os kettlebells do lado de fora das pernas.

Ao realizar a última, apenas certifique-se de deixar seus pés um pouco mais próximos do que a largura dos ombros para evitar bater em seus pés com seus kettlebells.

(Ai!) O levantamento terra é realmente fácil. Basicamente, você pega o peso e se abaixa na cintura. Apenas certifique-se de manter as costas retas.

Kettlebell Swing Provavelmente o exercício com kettlebell mais conhecido. É aqui que você coloca os pés na largura dos ombros, com os joelhos ligeiramente dobrados.

Em seguida, pegue o kettlebell dobrando levemente a cintura e depois balance-o entre as pernas. Então, em um movimento rápido, balance o kettlebell para cima, de modo que seus braços fiquem paralelos ao chão.

Repetir. A respiração é praticamente importante para este exercício. Se você não estiver respirando corretamente, se cansará muito rapidamente.

Assim como o levantamento terra, você também pode executar o swing com 2 mãos ou 1.

Turco levanta

Este é um pouco complicado de explicar por escrito. Mas, com este exercício, você começa deitando-se de lado no chão com as pernas dobradas.

Em seguida, pegue seu kettlebell e deite-se de costas com o braço esticado no ar segurando o kettlebell.

Ao mesmo tempo, você também deseja curar seus pés de forma que seu joelho fique esticado para cima. (Do mesmo lado do braço em que você está segurando o kettlebell.)

Agora você quer se sentar, colocar a outra mão no chão e erguer o resto do corpo do chão, tudo no mesmo movimento. Isso tudo é feito com o kettlebell no ar e com o braço reto.

Em seguida, continue a se levantar, mantendo as costas retas.

Kettlebell Snatch

Este é outro exercício de kettlebell popular. Isso é realmente semelhante ao balanço do kettlebell, mas a diferença é que você vai colocar o kettlebell bem acima da sua cabeça.

Isso pode exigir um pouco de prática para se acostumar, porque você precisa da quantidade certa de aderência para ter certeza de que a parte "sino" do peso está apontando para baixo neste exercício.

Você também pode começar este exercício executando um balanço com kettlebell e, em seguida, trabalhando até um arranco.

Isso lhe dará um pouco mais de impulso para colocar o kettlebell bem acima de sua cabeça. Você também pode usar ambas as mãos ou apenas uma.

Kettlebell Armbar

Este exercício é ótimo para aumentar sua força, mas também é um dos melhores exercícios com kettlebell que você pode fazer para ajudar a corrigir qualquer dor no ombro que você tenha.

Para realizar este exercício, comece deitando-se de costas no chão. Em seguida, pegue seu kettlebell com a palma para cima. Em seguida, pressione o kettlebell diretamente no ar acima de você.

Agora traga o mesmo pé lateral do braço em que está segurando o kettlebell de modo que seu pé fique totalmente apoiado no chão.

Agora você fica de lado, ainda mantendo o braço esticado no ar de forma que fique perpendicular ao solo.

Em seguida, traga o quadril e a perna para cima, de modo que a parte inferior do corpo fique voltada para o chão, mas o braço que está segurando o kettlebell ainda está reto no ar.

Normalmente, você mantém essa posição por alguns segundos. Em seguida, traga o exercício de volta à posição inicial.

Curvado sobre a linhaEste é outro exercício com o qual você provavelmente está familiarizado, se já estiver treinando há algum tempo.

A única diferença é que você está usando este exercício com um kettlebell (s) em vez de halteres ou uma barra. Comece curvando-se com as costas retas. Em seguida, pegue o kettlebell e levante-o em linha reta.

Traga o cotovelo para cima, de modo que fique na altura das costas ou mais alto. Controlar o movimento do kettlebell é crucial para este exercício, para que seja eficaz para você.

Erros de exercício Kettlebell a evitar

Capítulo 13



Kettlebell requer prática e pode causar lesões se não for executado com cuidado. Aqui estão algumas dicas para evitar lesões e bolhas.

- Não gere força apenas com a parte superior do corpo.

Você deve gerar o impulso com as pernas e quadris. Os exercícios Kettlebell envolvem momentos de corpo inteiro, portanto, evite aplicar força apenas da parte superior do corpo.

- Evite usar alta velocidade para balançar o kettlebell. As Kettlebells são muito pesadas, e balançá-las muito rápido machucará os músculos do ombro.

- Não bata com as mãos com kettlebells, pois podem atingir seu corpo. Também evite bater com os pés ou pular muito com kettlebells. Tenha especial cuidado nos momentos de exercício de 'agarrar' e 'lançar'.

- Não negligencie os detalhes da posição e posturas. Se você não entender uma postura, peça ajuda a um especialista. Se você adotar uma postura incorreta, os músculos alongarão e causará lesões.

- Não mantenha os pés separados mais do que a largura do quadril ou dos ombros, conforme mencionado em cada exercício. Se você os mantiver mais separados ou muito próximos do corpo, isso causará uma mudança em sua postura e levará ao desequilíbrio.

- Não importa o quão especialista ou bem treinado você se tornou com os sinos da chaleira, não invente seus próprios exercícios e posturas. Em vez de se tornar eficaz, pode causar uma lesão de longo prazo.

- Não faça exercícios de kettlebell com calçados inadequados. Seu calçado deve ser confortável e ajudá-lo com seus exercícios, em vez de causar desconforto.

- Alguns exercícios variam entre homens e mulheres, então primeiro entenda se o exercício é adequado ou não para você, antes de experimentá-lo.

- Não tente com pesos muito pesados desde o início. Comece com pesos mais leves e aumente-os lentamente. Não aumente os pesos do kettlebell até que você não se sinta confortável com os pesos iniciais.

- Não manuseie o kettlebell levemente. Certifique-se de que o segura com firmeza, caso contrário, pode lesionar os músculos do pulso.

Faça um exercício, descanse e repita o mesmo ou crie séries de exercícios diferentes e repita todas as séries para fazer um padrão de treino.

Você pode alocar dias diferentes para padrões de treino diferentes para garantir que não fique entediado com os mesmos exercícios e que todo o seu corpo seja tratado.

Por se tratar de exercícios de alta potência, podem causar inicialmente dores no corpo ou cansaço, mas logo o corpo se acostuma.

Consulte um médico se você enfrentar qualquer lesão grave, alongamento muscular ou qualquer outro desconforto. Kettlebell é um equipamento de exercício versátil e seus benefícios estão sendo revelados aos poucos.

Eles envolvem todos os grandes músculos do corpo, múltiplas articulações, proporcionando exercícios para todo o corpo e queimando gorduras.

Não apenas a construção de gordura, os exercícios com kettlebell também são conhecidos por aumentar a resistência, a potência e a força.

Apesar de novos, os kettlebells vão durar muito tempo e são uma maneira inteligente de melhorar seu treino regular de fitness.

Quer você seja um iniciante ou um especialista, você sempre encontrará novos exercícios desafiadores que lhe darão grandes resultados.

Conclusão

Agora que você deu uma olhada completa no mundo do treinamento com kettlebell, provavelmente está pronto para começar!

Com as informações deste livro, você tem o básico para incluir exercícios com kettlebell em sua rotina de exercícios e os recursos para descobrir mais.

Kettlebelling é uma forma divertida e dinâmica de melhorar seu condicionamento físico geral e auxiliar na perda de peso.

Fácil de fazer em casa, na academia ou em um centro de treinamento profissional, é mais do que mais um exercício da moda.

Os exercícios de Kettlebell podem não atender a todas as suas necessidades de fitness, mas para a maioria das pessoas, eles são suficientes – treinamento de resistência e cardio, tudo em uma única sessão.

Para outros, exercícios com kettlebell específicos preenchem as lacunas criadas quando seus treinamentos se concentram intensamente na prática específica da atividade ou limitam os grupos musculares que são tratados.

Certifique-se de seguir todos os conselhos de segurança e precauções para evitar possíveis lesões durante o exercício com kettlebells. Lembre-se de que você precisa começar devagar com pesos mais leves até aperfeiçoar os movimentos básicos.

Quando estiver pronto para progredir, pratique novos movimentos sem peso para ter certeza de que está usando a forma adequada.

Para uma melhor tonificação geral do corpo e manutenção do peso, kettlebells oferecem uma maneira rápida e divertida de se exercitar, atingir seus objetivos de condicionamento físico e se divertir.