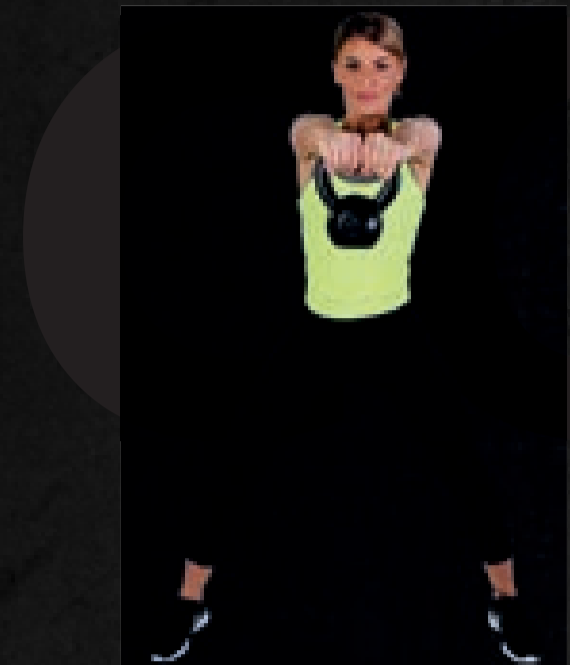
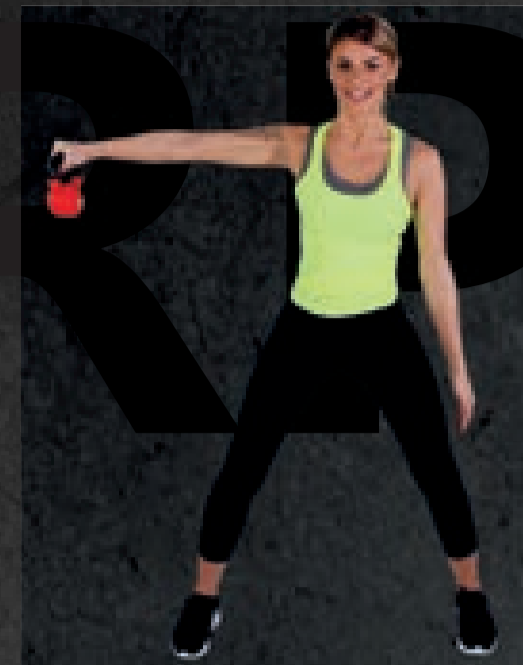


# KETTLEBELL

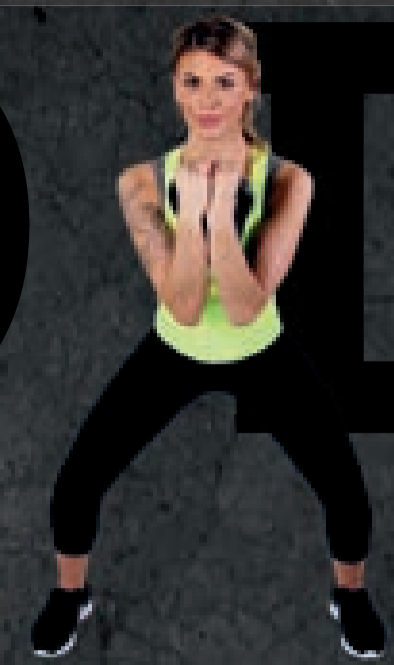
FUNCTIONAL FITNESS



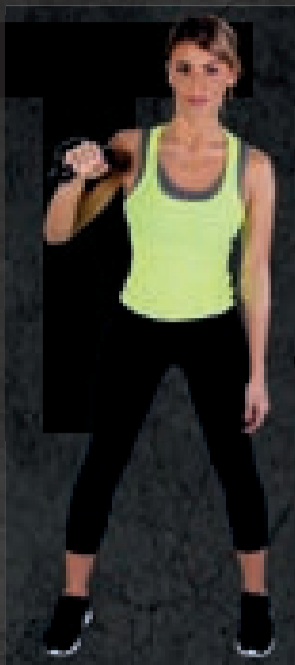
**ROTAZIONI CON DUE MANI**  
Prendere posizione all'impiedi, con gamba parallele e ginocchia piegate. Tenendo la schiena dritta, ruotare lentamente la Kettlebell all'indietro, attraverso le gambe divaricate, fino a quando gli avambracci non poggiano sulle gambe. Dondolare gli avambracci dinamicamente in avanti.



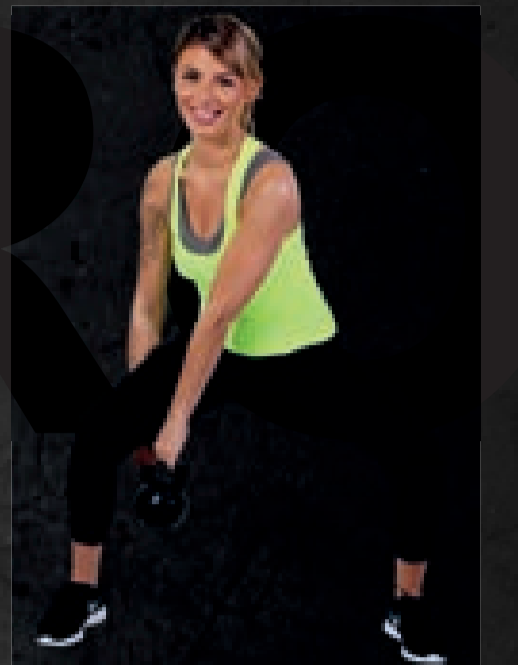
**LATERAL SWING**  
Posizionare i piedi a larghezza dell'anca e lasciare le ginocchia leggermente piegate. Con la schiena dritta sollevare la Kettlebell in diagonale dal basso verso l'alto. Alzare il braccio fino all'altezza delle spalle ed abbassarlo, flettendo le ginocchia.



**FLESSIONE DELLE GAMBE CON KETTLEBELL**  
Come ogni esercizio di flessione delle gambe, è necessario tenere la schiena dritta e piegare lentamente le ginocchia. Nel risollevarsi, stendere le ginocchia. Durante l'intero esercizio tenere la Kettlebell ferma davanti al petto.



**CLEAN**  
Ruotare la Kettlebell all'indietro attraverso le gambe. Nell'alzarla, fare perno con il peso del corpo e piegare il gomito all'interno, poi fare ruotare l'attrezzo sul dorso della mano fino all'avambraccio. Il dorso della mano e il peso vanno verso l'esterno mentre il gomito verso l'interno.



**OTTO**  
Stendere la schiena, allargare le gambe e flettere le ginocchia. Ruotare la Kettlebell a forma di otto attraverso le gambe. Utilizzare le braccia per stringere con fermezza la Kettlebell e tenere una corretta postura.

## PETTO ADDOMEN



**DISTENSIONE DELLE BRACCIA**  
Stendersi con la schiena sul pavimento e tenere la Kettlebell ben salda tra le mani. Da questa posizione, con le gambe piegate, spingere la Kettlebell verso l'alto fino a quando il braccio non è teso. Con lo stesso movimento, alzare la schiena per accompagnare le braccia verso l'alto.



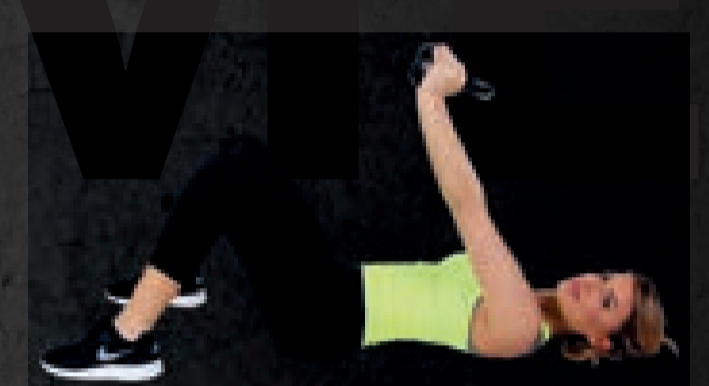
**KETTLEBELL PUSH UP**  
Per fare flessioni, appoggiatevi sulla Kettlebell tenendo il torso in linea rispetto alla parte inferiore del corpo. Piegare le braccia fino a quando non formano un angolo retto di 90°.



**CRUNCH CON KETTLEBELL**  
Assumere posizione supina sul pavimento con le gambe piegate, tenendo la Kettlebell con le braccia tese dietro la testa. Portare la Kettlebell in avanti verso le ginocchia e sollevare le spalle. Ricordare di tenere le braccia tese durante tutto l'esercizio.



**RUSSIAN TWIST**  
Seduti sul pavimento, sollevare i piedi e reggere la Kettlebell con braccia tese facendo un movimento orizzontale verso sinistra e verso destra all'altezza dell'addome. Mantenere tese sia la pancia che la schiena.



**PRESSIONE DEI PETTORALI**  
Distendersi in posizione supina flettendo le gambe a 45°. Sollevare la Kettlebell all'altezza del torace, quindi abbassarla. Fare attenzione che la schiena non assuma una posizione di lordosi.

## SPALLE SCHIENA



**SOLLEVAMENTO DELLA KETTLEBELL**  
Con la schiena dritta, la testa in prolungamento della spina dorsale e le ginocchia leggermente flesse, impugnare il manico della Kettlebell con due mani e sollevarla all'altezza del petto. Portarla poi verso il basso, fino all'altezza dei fianchi, e risollevarla di nuovo per ripetere l'esercizio.



**SOLLEVAMENTI LATERALI**  
Posizionare i piedi a larghezza dei fianchi e tenere le ginocchia leggermente flesse. Piegare leggermente le braccia e sollevare le Kettlebell ad altezza delle spalle, ricordandosi di non alzare le spalle nei movimenti. Mantenere per qualche istante questa posizione, dopodiché abbassare lentamente le braccia.



**DISTENSIONE AVAMBRACCIO**  
Stendersi in posizione prona sul pavimento, reggendo la Kettlebell ad altezza della testa con braccio teso. Sorreggersi sulle punte dei piedi e sulla punta del gomito, mantenendo il torso in linea retta rispetto al resto del corpo. Rimanere qualche istante in questa posizione e poi terminare lentamente.

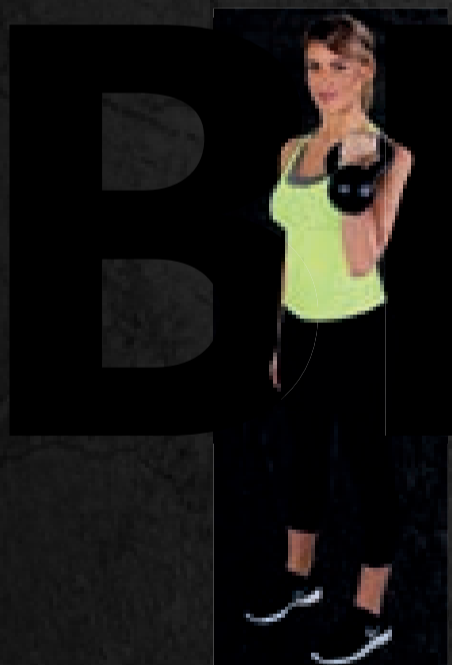


**DISTENSIONE E SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA**  
Distendersi a pancia in giù sul pavimento, testa in su e con il braccio teso reggere la Kettlebell. Con il dorso della mano sollevare la Kettlebell. Alzare la gamba del lato opposto al braccio in tensione e trattenere la posizione. Ripetere l'esercizio con braccio e gamba opposti.

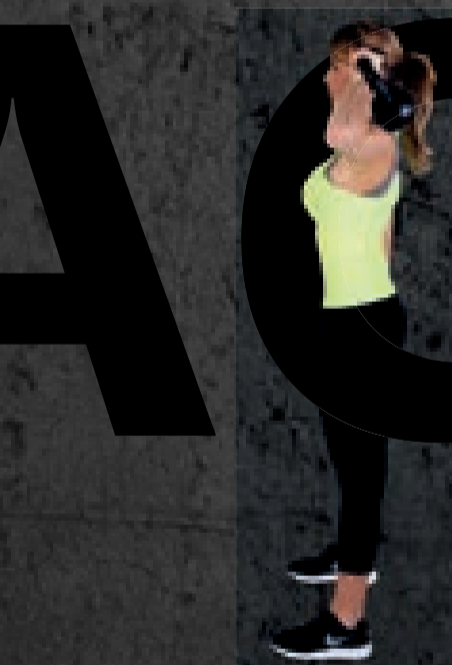


**MILITARY PRESS**  
Reggere la Kettlebell con il palmo della mano ad altezza del torace. Sollevare l'altro braccio dietro la testa tenendo la schiena dritta durante l'esercizio. Attraverso lo spostamento del carico sulla parte opposta del corpo, i muscoli della parte opposta saranno automaticamente contratti per stabilizzare il tronco.

## BRACCIA GAMBE



**BICEPS CURL**  
Divaricare i piedi e tenere le ginocchia leggermente flesse, rimanendo all'impiedi. Con la schiena dritta portare la Kettlebell dall'altezza dei fianchi all'altezza delle spalle e poi di nuovo in posizione di partenza. Come nell'abituale esercizio del bicipite, muovere solo l'articolazione del gomito non quella delle spalle.



**CURL PER TRICIPITI**  
Poggiare la Kettlebell sulle spalle tenendo la schiena dritta. Da questa posizione spingere il braccio verso l'alto fino a quando è ben proteso. Ripartire il braccio lentamente verso la posizione iniziale. Questo esercizio può essere eseguito anche contemporaneamente con le due braccia.



**DIPS CURL**  
Poggiarsi con le mani sulla Kettlebell, flettendo le ginocchia a 90°. Contrarre i muscoli e abbassarsi lentamente con le braccia, tenendo una respirazione naturale e ritmica. In fase di flessione inspirare ed in fase di ritorno espirare.

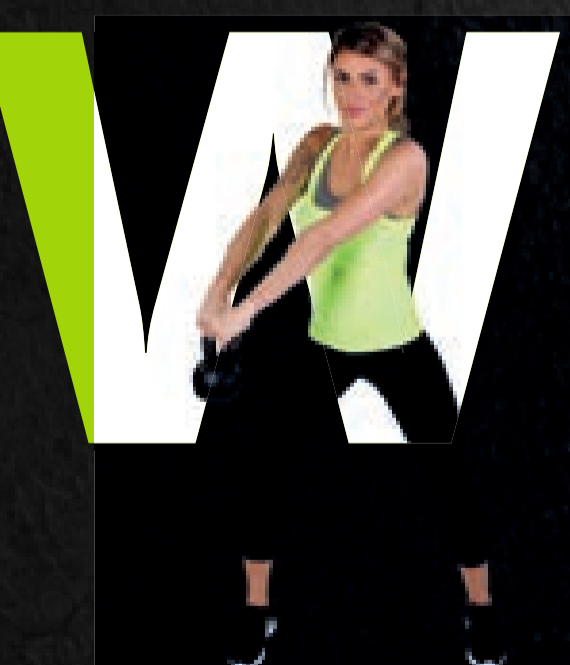


**FLESSIONI SULLE GINOCCHIA**  
Porsi nella classica posizione di flessione sulle ginocchia, tenendo ben stretta la Kettlebell all'altezza del torace e la schiena dritta. Abbassarsi e rialzarsi lentamente sulle ginocchia, ripetendo l'esercizio più volte. In caso di affaticamento non superare l'inclinazione di 90°.



**AFFONDI**  
Durante questo esercizio è importante mantenere l'equilibrio. Fare un passo in avanti e passare la Kettlebell attraverso la gamba piegata nell'altra mano. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere lo stesso movimento con la gamba opposta.

## WARM UP



**ROTAZIONE DELLA KETTLEBELL**  
Posizionarsi all'impiedi, allargare i piedi e flettere leggermente le ginocchia. Da questa posizione, ruotare la Kettlebell lentamente passandola da una mano all'altra.



**STEP CON KETTLEBELL**  
Poggiare la Kettlebell sul pavimento ed utilizzarla come stepp. Tenere la schiena dritta e piegare le ginocchia. Con la punta delle dita toccare con passo alternato la Kettlebell. La velocità può variare a seconda della resistenza.



### IMPORTANTE

- Prima di ogni esercizio il movimento deve essere leggermente provato.
- Durante tutti gli esercizi tenere le gambe leggermente flesse.
- Nel reggere le Kettlebell poggiare il pollice sull'indice.
- Abbinare durante tutti gli esercizi la respirazione. (Inspirare quando il corpo si piega in avanti - espirare quando si è piegati)
- Sono consigliati 3 serie da 10-15 ripetizioni per volta.