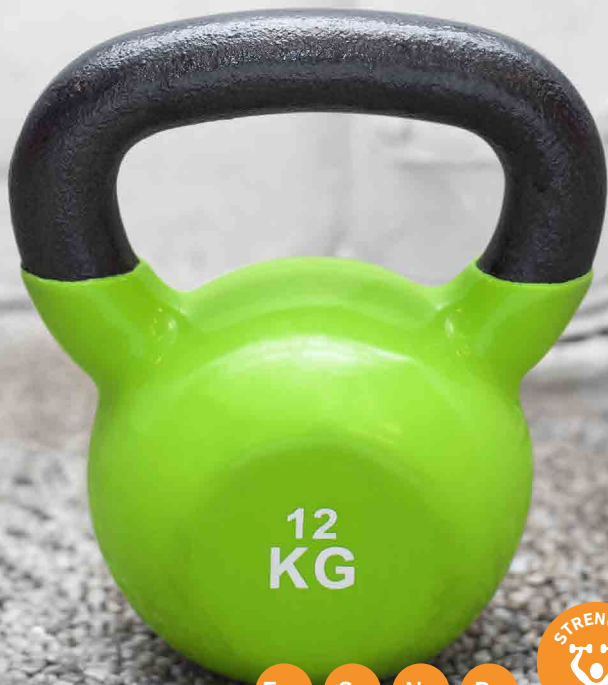


Kettlebell

Training tips/Träningstips/Treningstips/Trainingstipps/
Kuntoiluvinkkejä



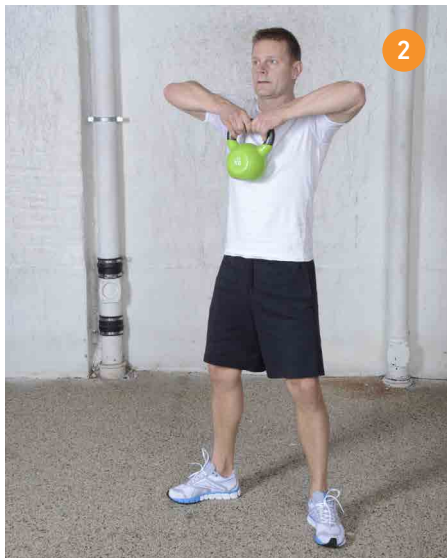
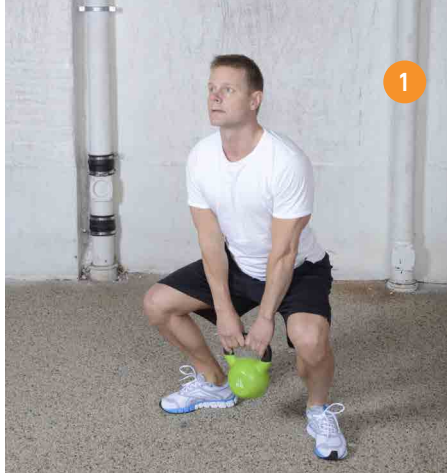
Eng

Se

No

De





Eng: High-tensile squat

Trains thighs, buttocks, shoulders.

1. Grasp the kettlebell as in the picture, squat down with normal curve of the back and tense the stomach.
2. Push upwards pulling your kettlebell towards the chin.

Se: Benböj till högt drag

Tränar lår, säte och axelparti.

1. Greppa din kettlebell som på bilden, gå ner i knäböj med normal svank samt spänd mage.
2. Tryck uppåt och fortsätt med att dra upp din kettlebell mot hakan.

No: Benbøy til høyt drag

Trener lår, sete, skulderparti.

1. Ta tak i kettlebellen som på bildet, gå ned i knebøy med normal korsrygg og stram mage.
2. Press opp og fortsett med å løfte kettlebellen opp mot haken.

De: Beinbeuge hoher Zug

Trainiert Oberschenkel, Gesäß und Schulterbereich.

1. Fassen Sie Ihre Kugelhantel wie auf abgebildet an, gehen Sie in die Kniebeuge mit normaler Rückenhaltung und angespanntem Bauch.
2. Drücken Sie sich nach oben und ziehen Sie dabei die Kugelhantel gegen das Kinn.

Fi: Kyykky ja pystysoutu

Harjoittaa reisi-, pakara- ja hartialihaksia.

1. Tartu kahvakuulasta kuvan osoittamalla tavalla. Laskeudu kyykkyyn. Pidä selkä suorana ja jännitä vatsalihaksia.
2. Nouse ylös ja jatka nostamalla kahvakuulaa leukaa kohti.



Eng: Swing

Trains the buttocks and back and shoulder musculature. Good "pulse raiser".

1. Let your kettlebell swing backwards between your shoulders.
2. Then swing it up with straight arms until the arms are 90 degrees out from your body. Keep the torso muscles tense during the whole exercise and try to use the buttocks in the swing upwards.

Se: Swing

Tränar främst säte-, rygg- och skulder-muskulatur. Bra "pulshöjare".

1. Låt din kettlebell pendla bakåt mellan dina lår.
2. Svinga sedan upp den med raka armar tills armarna är 90 grader ut från kroppen. Håll bålmusklerna spända under hela övningen och försök att få med sätesmusklerna i swingen uppåt.

No: Sving

Trener først og fremst sete-, rygg- og skuldermuskulatur. Bra "pulshøyner".

1. La kettlebellen pendle bakover mellom lårene dine.
2. Sving den deretter ar med strake armer til armene er 90 grader ut fra kroppen. Hold musklene i overkroppen spente under hela øvelsen og forsøk å få med setemuskulene i svingen oppover.

De: Swing

Trainiert vor allem Gesäß-, Rücken- und Schultermuskulatur. Guter "Pulserhöher".

1. Lassen Sie Ihre Kugelhantel zwischen den Oberschenkeln schaukeln.
2. Schwingen Sie dann mit gestreckten Armen, bis die Arme 90 Grad vor dem Körper sind. Halten Sie die Rumpfmuskulatur während der gesamten Übung gespannt und versuchen Sie, mit den Gesäßmuskeln im Schwung nach oben zu kommen.

Fi: Etuheilautus

Harjoittaa ensisijaisesti pakara-, selkä- ja olkalihaksia. Hyvä "pulssin nostattaja".

1. Anna kahvakuulan heilahtaa alas reisien väliin.
2. Heilauta kahvakuulaa sitten ylös kädet ojennettuina, kunnes käsivarret ovat 90 asteen kulmassa kehoon nähden. Pidä keskivartalolihakset jännitettynä koko harjoituksen ajan, ja yritä saada pakaralihakset mukaan ylösheilautuksen aikana.



Eng: The saw

Trains shoulders, upper back and rotating back muscles.

1. Grasp your kettlebell with one hand as shown in the illustration. Place one foot forward and the other backwards, bend the body forwards with normal inclination in the back.
2. Pull the kettlebell upwards while the other arm moves downwards. Imagine you are sawing a tree trunk on the ground. Change arm and repeat the exercise.

Se: Sågen

Tränar axlar, skuldror samt roterande ryggmuskler.

1. Greppa din kettlebell med ena handen som bilden visar. Placera ena foten fram och andra bak, luta fram kroppen med normal lutning i ryggen.
2. Dra därefter din kettlebell uppåt samtidigt som den andra armen rör sig nedåt. Tänk dig att du sågar i en trädstam på marken. Byt arm och upprepa övningen.

No: Sagen

Trener skuldre og roterende ryggmuskler.

1. Hold kettlebellen med en hånd som bildet viser. Plasser den ene foten frem og den andre bak, len kroppen fremover med normal bøyning i ryggen.
2. Dra deretter kettlebellen oppover samtidig som den andre armen beveger seg nedover. Tenk deg at du sager en trestamme som ligger på bakken. Bytt arm og gjenta øvelsen.

De: Säge

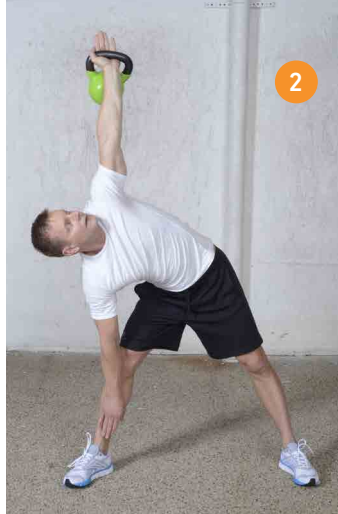
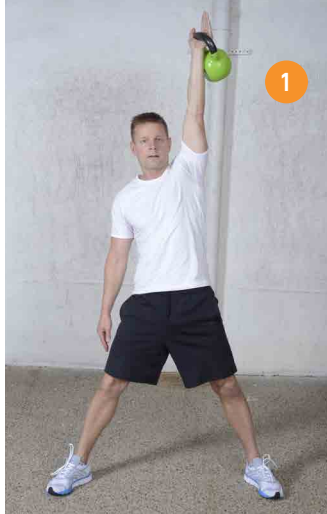
Trainiert die Schultern, Schulterblätter sowie die rotierenden Rückenmuskeln.

1. Nehmen Sie die Kugelhantel in eine Hand, wie abgebildet. Stellen Sie einen Fuß nach vorne und den anderen nach hinten. Beugen Sie den Körper mit normaler Rückenneigung nach vorn.
2. Ziehen Sie danach die Kugelhantel nach oben, während sich gleichzeitig der andere Arm nach unten bewegt. Stellen Sie sich vor, dass Sie in einem Baumstamm auf dem Boden sägen. Wechseln Sie den Arm und wiederholen Sie die Übung.

Fi: Saha

Harjoittaa hartia- ja olkalihaksia ja kiertyviä selkälihaksia.

1. Tartu toisella kädellä kahvakuulasta kuvan osoittamalla tavalla. Aseta toinen jalka eteen ja toinen taakse, kallista kehoa eteenpäin pitämällä selkä suorana.
2. Vedä sitten kahvakuulaa ylöspäin samalla, kun toinen käsi liikkuu alaspäin. Kuvittele sahaavasi maassa makaavaa puun runkoa. Vaihda kättä ja toista harjoitus.



Eng: Windmill

Trains stabilising muscles in the shoulders and torso.

1. Grasp your kettlebell with straight, outstretched arm as in the illustration. The holding arm should point up towards the ceiling during the whole performance.
2. Fix your eyes on your kettlebell and let the other hand slide down along the lower leg. Slowly move back up to the start position.

Hint! If you are inexperienced, begin with a lower weight as the exercise places fairly high demands on stability and mobility.

Se: Windmill el. vindmöllan

Tränar stabiliserande muskler i skuldror samt bål.

1. Greppa din kettlebell med rak, uppsträckt arm som på bilden. Armen som håller skall peka upp mot taket under hela utförandet.
2. Fäst blicken på din kettlebell och låt den andra handen glida ner längs underbenet. Långsamt upp tillbaka till startposition.

Tips! Om du är ovan, börja med lägre vikt då övningen ställer ganska höga krav på stabilitet och rörlighet.

No: Windmill el. vindmølle

Trener stabiliserende muskler i skuldre og overkropp.

1. Ta tak i kettlebellen med rett, hevet arm som på bildet. Armen som holder skal peke opp mot taket under hela øvelsen.
2. Fest blikket på kettlebellen og la den andre hånden glid ned langs leggen. Langsamt opp tilbake til utgangsposisjonen.

Tips! Dersom du er uerfaren med denne typen øvelser, begynn med lavere vekt fordi øvelsen stiller ganske høye krav til stabilitet og bevegelighet.

De: Windmühle

Trainiert die stabilisierenden Muskeln in den Schulterblättern sowie im Rumpf.

1. Nehmen Sie die Kugelhantel mit geradem, ausgestrecktem Arm, wie auf der Abbildung. Der haltende Arm zeigt während der gesamten Übung nach oben Richtung Decke.
2. Fixieren Sie den Blick auf die Kugelhantel und lassen Sie die andere Hand hinunter zum Unterschenkel gleiten. Gehen Sie langsam nach oben in die Ausgangsposition.

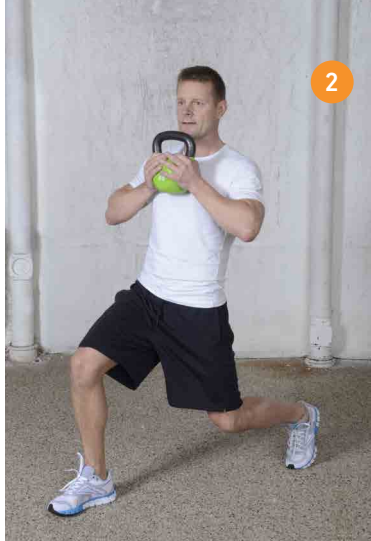
Tipps! Wenn Sie nicht trainiert sind, beginnen Sie mit geringerem Gewicht, da die Übung eine ziemlich hohe Anforderung an Stabilität und Beweglichkeit stellt.

Fi: Tuulimylly

Harjoittaa vakauttavia olka- ja keskivartalolahaksia.

1. Tartu kahvakuulasta ja ojenna käsivarsi suoraan ylös kuvan osoittamalla tavalla. Käsivarren on osoitettava suoraan kohti kattoa koko harjoituksen ajan.
2. Pidä katseesi kahvakuulassa ja anna toisen käden liukua alaspäin säärtä pitkin. Nouse hitaasti takaisin lähtöasentoon.

Vinkki! Jos olet aloittelija, aloita pienemmällä painolla, sillä harjoitus on melko vaativa vakauden ja liikkuvuuden kannalta.



Eng: Lunge step

Trains thighs and buttocks muscles.

1. Grasp your kettlebell at chest height (as in the illustration). Take a long step forward with one leg then lower the body straight down until the back knee is parallel to the ground.
2. Then push the body back to the original position. Maintain hip width between the feet during the exercise.

Hint! The front leg's knee should not go "past" your toes when you lower your body.

Se: Utfallssteg

Tränar främst lår- och sätesmuskler.

1. Greppa din kettlebell i brösthöjd (som på bilden). Ta ett långt kliv fram med ena benet, sänk sedan kroppen rakt ner tills bakre knät nästan nuddar marken.
2. Tryck sedan tillbaka kroppen till ursprungs-position. Bibehåll höftbredd mellan fötterna under utförandet.

Tips! Främre benets knä bör ej gå "förbi" tårna när du sänker ner kroppen.

No: Utfallstrinn

Trener først og fremst lår- og setemuskler.

1. Ta tak i kettlebellen og hold den i brysthøyde (som på bildet). Ta et langt skritt frem med det ene benet, senk deretter kroppen rett ned til bakre kne nesten ner i gulvet.
2. Press deretter kroppen tilbake til utgangs-posisjonen. Oppretthold hoftebredde mellom føttene under hele øvelsen.

Tipps! Det fremre benets kne bør ikke gå «forbi» tærne når du senker ned kroppen.

De: Ausfallschritt

Trainiert vor allem Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

1. Nehmen die Kugelhantel in Brusthöhe (wie abgebildet). Machen Sie einen langen Schritt nach vorn mit einem Bein. Senken Sie dann den Körper gerade nach unten, bis das hintere Knie fast den Boden streift.
2. Drücken Sie dann den Körper in die Ausgangsposition. Halten Sie während der Übung die Füße hüftbreit.

Tipps! Das Knie des vorderen Beins darf nicht an den Zehen »vorbeigehen«, wenn Sie den Körper senken.

Fi: Askelkyykky

Harjoittaa ensisijaisesti reisi- ja pakaralihaksia.

1. Nosta kahvakuula rinnan korkeudelle (kuvan osoittamalla tavalla). Ota toisella jalalla pitkä askel eteenpäin ja laske vartaloa suoraan alaspäin, kunnes polvi koskettaa melkein maata.
2. Työnnä vartalo sitten takaisin alkuasentoon. Pidä jalat lantion leveydellä suorituksen aikana.

Vinkki! Etummaisen jalan polvi ei saisi taipua varpaiden ”yli” kyykyn aikana.

Customer Service Rusta: Tel. +46 (0)771 28 10 10
Consumer contact: Rusta Customer Service, Box 5064,
194 05 Upplands Väsby, SWEDEN
Website: www.rusta.com
E-mail: customerservice@rusta.com