

Kettlebell-training

Je hebt kettlebells misschien wel ooit in de hoek van de sportschool zien staan. Maar wat doe je er precies mee? **Esmar van Langen** ging ermee aan de slag.



Kettlebells, ik weet hoe ze eruitzien. In de sportschool loop ik altijd met een grote boog om die gietijzeren kogels met handvatten heen. Mijn voorkeur gaat uit naar cardio. Waarom? Misschien omdat ik niet precies weet wat ik met die gewichten kan. Hoog tijd om uit die comfortzone te stappen. Vandaag krijg ik een kettlebell-training van personal trainer Ronald.

Terwijl ik op de crosstrainer mijn spieren opwarm, vertelt Ronald dat de kettlebell oorspronkelijk uit Rusland komt. “Daar trainden militairen met kanonskogels met handvatten om zo sterk mogelijk te worden. Het leuke van kettlebells is dat ze een gevarieerde, intensieve training voor het hele lichaam bieden. Coördinatie, snelheid, kracht en flexibiliteit zijn de sleutelwoorden. Het resultaat? Spieropbouw en vetverbranding.” Dat klinkt mij als muziek in de oren. Kom maar op met die kettlebell!

Om aan de kogel te wennen en mijn schouders los te maken, beginnen we met de oefening ‘around the world’. Het gietijzer voelt aangenaam koud aan in mijn warme handen. Ik beweeg de kettlebell met een zwaai-beweging van links naar rechts in rondjes om mijn lichaam. “We doen alle oefeningen in drie sets”, legt Ronald uit. “Nog even van rechts naar links en daarna is het tijd voor actie.” Voor de eerste echte oefening maak ik squats waarbij ik de kettlebell met beide handen vasthoud. Zodra ik recht op sta, lift ik de kettlebell nog even. “Dat is goed voor je schouders en borstspieren”, aldus Ronald. “Dertien, veertien, vijftien en rust.”

BURN, BABY, BURN! ESMAR STORT ZICH ALS EEN SOVJETMILITAIR OP DE SQUATS, ONE-LEGGED DEADLIFT EN DE KETTLEBELL PLANK. SPORTMASSAGE DE VOLGENDE DAG OPTIONEEL...



Dit is leuk, al merk ik dat mijn armspieren minder getraind zijn dan mijn beenspieren. Na drie sets gaan we over op de ‘kettlebell swing’, de bekendste oefening. “Pak de kettlebell met twee handen vast, buig licht door je knieën en stoot het gewicht vanuit je heupen naar voren”, legt Ronald uit. “Zeker bij deze oefening is je houding ontzettend belangrijk.”

De oefeningen volgen elkaar in rap tempo op. Ronald heeft door dat mijn lijf wel wat kan hebben en gaat vrolijk verder. Tijdens de core-oefeningen blijkt de balans met zo’n kettlebell in je hand wel een dingetje. Eerst maar even zonder gewicht, dan is die ‘one-legged deadlift’ al lastig genoeg. De tweede sessie pak ik zelfverzekerd de kettlebell, uitrusten doen we thuis. Als ik bijna omval, concentreer ik me extra en ja hoor, ik blijf overeind. “Keurig”, zegt de coach.

Tijd voor de ‘kettlebell plank’, voor schouders en core. Als Ronald zegt dat hij die leuk vindt, voel ik nattigheid: dat wordt vast aanpotten. In plankhouding verplaats ik de kettlebell onder mij met mijn linkerhand naar rechts en mijn rechter- naar links. *Burn, baby, burn.* Langzaam voel ik alle krachten uit mijn lijf stromen. “Nog vijf en daarna nog twintig seconden de normale plank.” De zweetdruppels staan op mijn voorhoofd. “Ik zie wel dat je veel sport, Esmar. Je houding is top”, probeert Ronald mij op te beuren. Leuk om te horen, maar ik heb het nu vooral zwaar.

Mijn buikspieren branden tijdens de ‘Russian twist’ als ik de kettlebell zittend met mijn voeten van de grond van links naar rechts beweeg. Voor de ‘deadlift’ zak ik door mijn knieën en til de kettlebell op terwijl ik met rechte rug overeind kom. “Goed voor je billen en benen”, aldus Ronald.

En dan zit mijn eerste kettlebell-training erop. Wat is dit leuk! Nadenken doet de trainer, het enige dat jij hoeft te doen, is de oefeningen uitvoeren. Ik vrees wel dat ik de komende dagen spierpijn zal hebben. Laatste vraag: “Eh, Ronald, je doet toch ook sportmassage?” *Esmar volgde de kettlebell-training van Ronald Vlaming. Meer info op massagesportgezond.nl.*