

# Kettlebells un poids pour perdre du poids



Connaissez-vous les Kettlebells ? Ces derniers ont été élaborés pour les soldats Russes et constituent un moyen très efficace pour la remise en forme mais aussi pour perdre du poids .Les kettlebells sont utilisés dans le monde entier par des sportifs de haut niveau mais aussi par des personnes de tout âge. Une activité ludique relativement complète que ce soit au niveau cardio-respiratoire ou musculaire.

Les kettlebells permettent le développement de la force de la puissance, de l'endurance et de l'équilibre. Ils peuvent vous faire atteindre vos objectifs de perte de poids et de remise en condition physique.

Il en existe de poids différents (2, 3, 4, 5, 6, 8, 10,12 kg etc.....). Le revêtement est en général en vinyle ce qui permet une protection du poids mais aussi évite les bruits en les reposant au sol.

## Comment choisir un Kettlebell ?

Comme dans toute activité de développement musculaire ou d'endurance, il s'agit de rester progressif et de ne pas commencer avec trop de poids. Au fur et à mesure de votre pratique vous allez progresser

techniquement et gagner de la force et de la puissance. Ce qui vous permettra d'augmenter les charges petit à petit.

De façon générale un homme peut commencer avec des Kettlebells de 12 à 20 kg . (à adapter en fonction des exercices)

Pour une femme , vous pouvez commencer avec des Kettlebells de 6 à 8 kg. Par ailleurs commencez toujours par un échauffement pour préparer votre corps à l'effort ne commencez pas directement avec trop de poids.

## **Quelques exemples d'exercices de Kettlebells ?**

Retrouvez dans cette vidéo un circuit d'exercices avec des kettlebells

Les Kettlebells – Exemple de circuit *by CulturePhysique*

- Le swing
- Swing 1 bras
- Swing alterné
- Arraché à un bras

Dans ces exercices de nombreux muscles sont sollicités :

-les muscles de la jambe et des cuisses (quadriceps, ischios, fessiers, jumeaux et soléaires)

- les muscles de la ceinture abdominale

- Les muscles du dos

- Les muscles des bras

Alors qu'en pensez-vous ? Vous avez envie d'essayer .N'hésitez pas à rechercher un kettlebell dans le tableau qui suit.

