



Janne med kettlebells på 4 og 8 kilo. Dei nyttar også 6 kilos.

Treningsapparatet gymstick fekk ein solid posisjon i Uskedalen etterat turngruppa tok det i bruk for 5 sesonger sidan og Janne Hjelmeland tok fatt som den drivande kraft. Men sidan i fjor høst har eit anna apparat nærmast erobra posisjonen til gymstick. Det er kettlebells som populært kan samanliknast med ei kanonkule med handtak.

Ikveld var det 9 som svinga denne kula og instruktør Janne slo fast at kettlebells verkeleg er effektiv og har gode testresultat.

Det var ikkje minst fordi Janne sjølv tok til å bli trøtt av gymsticken at ho og skifta til kula som opprinneleg kjem frå Russland og i opprinneleg form vart nytta til kjøtveging. Som trimapparat veg støypejernkula med gummibelegg frå 4 til 48 kilo.

Med kettlebells kan ein utføra øvingar i alle moglege dimensjonar samanlikna med vanleg trening der ein bevegar seg i eitt plan om gongen. Dette er viktig med tanke på utvikling av koordinasjon og med det økt kroppsbeherskelse.

I marknadsføringa blir det streka under at trening med kula også er viktig med tanke på pressa situasjonar. Det er viktig å lære grunntrekka først, Når dei er innøvd kan ein ta til med meir kompliserte øvingar. som er presentert mellom anna i you tube. Janna kjenner ikkje til at andre grupper i nærleiken har teke i bruk kettlebells.

Tekst og foto: Ola Matti Mathisen



Full fart med kettlebells i kveld