

Do not drop or throw KettleBell. The shell may crack on impact.
No suelte o tire el KettleBell. Podría romperse el casco en el impacto.
Ne laissez pas tomber ou lancer le Kettlebell. La coque peut fissurer à l'impact.

Turkish Getups



Turkish Getups:

- Lay on your side and place kettlebell near one of your shoulders.
- Roll off your side onto your back using two hands to lift the kettlebell up in the air in front of you.
- Take one hand off kettlebell, use it to lift your upper body off the ground.
- Keep your eyes on the Kettlebell and tuck your unbent leg to support yourself to a standing position while your arm is still up.
- To finish the exercise reverse previous steps backwards until your position is lying back on the floor.

Levantamientos Turcos:

- Acuéstese sobre un lado y coloque el kettlebell cerca de uno de sus hombros.
- Gire sobre su espalda utilizando las dos manos para levantar el kettlebell en el aire frente a usted.
- Retire una mano del kettlebell y úsela para levantar el torso del suelo.
- Mantenga la vista en el Kettlebell y doble la pierna que no está doblada para apoyarse hasta alcanzar una posición de pie con el brazo todavía levantado.
- Para terminar el ejercicio realice los pasos anteriores a la inversa hasta llegar nuevamente a la posición inicial.

Les accoutrements turques:

- Allongez-vous sur le côté et placez la balance près de l'un de vos épaules.
- Roulez du côté sur le dos en soulevant la balance à deux mains en haut en face de vous.
- Enlevez une main de la balance et l'utilisez pour enlever le haut du corps du sol.
- Gardez les yeux sur la balance et mettez votre jambe détendue dans la position de vous soutenir debout pendant que votre bras est toujours en place.
- Pour terminer l'exercice, inversez les étapes précédentes à rebours jusqu'à ce que votre position soit celle d'allonger sur le sol.

Muscle groups: Abdominals, Calves, Shoulders, Quadriceps
Grupo muscular: Abdominales, Pantorrillas, Hombros, Cuádriceps
Groupes musculaires: les abdominaux, les mollets, les épaules, les quadriceps

Two Arm Swings



Two Arm Swings: (Keep Back straight throughout workout)

- Stand with legs shoulder-width apart and place kettlebell in front of you between both legs.
- Grab the kettlebell handle with both hands. In the squat position begin by swinging kettlebell back between your legs to your buttocks.
- Swing the kettlebell forward under control with arms straight and in front of you until the Kettlebell reaches shoulder height finishing in standing position. Do not let go of the kettlebell!

Balancéo a Dos Brazos. (Mantenga la Espalda derecha al realizar la rutina).

- En posición de pie con las piernas separadas a la distancia de los hombros coloque el kettlebell en frente de usted entre ambas piernas.
- Agarre el asa del kettlebell con ambas manos. En posición de sentadilla empiece balanceando el kettlebell hacia atrás entre sus piernas y sus glúteos.
- Balancee el kettlebell hacia adelante con movimiento controlado con los brazos estirados y hacia el frente hasta que el kettlebell alcance la altura de los hombros y terminando en posición de pie. ¡No suelte el kettlebell!

La balançoire à deux bras: (Gardez le dos droit pendant l'exercice).

- Soyez debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, et placez la balance devant vous entre deux jambes.
- Prenez la poignée de la balance à deux mains. Dans la position accroupie, commencez à la balancer entre vos jambes à la direction de votre croupe.
- Remuez la balance en avant sous le contrôle des bras tendus jusqu'à ce que la balance atteigne la hauteur des épaules comme la fin en cas de l'exercice dans la position de debout. Ne lâchez pas la balance!

Muscle groups: Hamstrings, Calves, Shoulders, Glutes
Grupo muscular: Femorales, Pantorrillas, Hombros, Glúteos
Les groupes musculaires: les ischio-jambiers, les mollets, les épaules, la croupe

Alternate Arm Swings



Alternate Arm Swings: (Keep Back straight throughout workout)

- Stand with legs shoulder-width apart and place kettlebell in front of you on the floor, between both legs.
- Grab the kettlebell handle with one hand. Swing kettlebell between your legs, back towards your buttocks (while in a squatting position).
- Swing to the front & push kettlebell to shoulder height in a standing position (Do not raise above shoulder height).
- At the top of the shoulder position, carefully switch the kettlebell to your opposite hand with your arms still out-stretched in front of you. And then reverse motion to set up for another rep with the other arm.

Balancéo de Brazo Alterno: (Mantenga la Espalda derecha al realizar la rutina).

- En posición de pie con las piernas separadas a la distancia de los hombros y coloque el kettlebell en el piso frente a usted entre ambas piernas.
- Tome el asa del kettlebell con una mano. Balancee el kettlebell entre sus piernas hacia atrás hasta los glúteos (en posición de sentadilla).
- Balancee hacia el frente & lleve el kettlebell hasta la altura del hombro en posición de pie (No sobrepasar la altura del hombro).
- Cambie el kettlebell a la otra mano con sus brazos aún estirados al frente. Luego realice el movimiento a la inversa para continuar con una repetición con el otro brazo.

La balançoire au bras alterné: (Gardez le dos droit pendant l'exercice).

- Soyez debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, et placez la balance en face de vous sur le sol entre les jambes.
- Prenez la poignée de la balance à une main. Balancez-la entre vos jambes, le dos vers votre croupe (comme dans la position accroupie).
- Balancez à l'avant et poussez la balance à hauteur des épaules en étant dans la position de debout (Ne l'enlevez pas au-dessus des épaules).
- Au sommet de la position des épaules, alternez doucement la main, les bras toujours hors-tendue en face de vous. Enfin, faites la marche arrière pour mettre la balance en place pour la série à l'autre bras.

Muscle groups: Hamstrings, Calves, Shoulders, Glutes
Grupo muscular: Femorales, Pantorrillas, Hombros, Glúteos
Groupes musculaires: l'ischio-jambiers, les mollets, les épaules, la croupe

Frontal Squats



Frontal Squats: (Keep Back straight throughout workout)

- Stand with legs shoulder-width apart and hold the kettlebell by the handle.
- Sit back with the hips as you squat down (keep your weight on your heels) pushing glutes out. At a faster speed, push up with legs back to standing position.

Sentadillas Frontales: (Mantenga la Espalda derecha al realizar la rutina).

- En posición de pie con las piernas separadas a la distancia de los hombros y tome el kettlebell por el asa.
- Doble la cintura haciendo sentadilla (mantenga el peso con sus talones) y sacando los glúteos. A una mayor velocidad estire las piernas para volver a la posición inicial.

Les squats frontaux: (Gardez le dos droit pendant l'exercice).

- Soyez debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, et maintenez la balance par la poignée.
- Asseyez-vous avec les hanches comme dans la position de vous accroupir (maintenir votre poids sur vos talons) en poussant la croupe. À une vitesse plus rapide, poussez les jambes dans la position de debout.

Muscle groups: Quadriceps, Calves, Glutes
Grupo muscular: Cuádriceps, Pantorrillas, Glúteos
Groupes musculaires: les quadriceps, les mollets, la croupe

Single Arm Press



Single Arm Press:

- Stand with legs shoulder-width apart and hold kettlebell next to shoulder, as shown (1).
- Position your forearm vertically and hold up. Push kettlebell up and lock out elbow, as shown (2). (Keep the bicep in line with your ear). Slowly return to starting position while keeping forearm vertical.

Tensión de Brazo Sencillo:

- En posición de pie con las piernas separadas a la distancia de los hombros y sostenga el kettlebell al lado del hombro como se muestra en el dibujo (1).
- Levante el Kettlebell y extienda el codo completamente tal como se muestra en el dibujo (2). (Mantenga el bíceps a la altura de su oído). Regrese lentamente a la posición inicial manteniendo el antebrazo en forma vertical.

L'enfoncement à un bras:

- Soyez debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, et maintenez la balance contre l'épaule, comme le montre la photo (1).
- Placez votre avant-bras à la verticale et tenez-le en haut. Poussez la balance et ouvrez le coude, comme le montre la photo (2). (Gardez les biceps en ligne avec votre oreille). Revenez lentement à la position de départ tout en gardant l'avant-bras dans la position verticale.

Muscle groups: Triceps, Biceps, Shoulders/
Grupo muscular: Tríceps, Bíceps, Hombros
Groupes musculaires: les triceps, les biceps, les épaules

Hang Clean



Hang Clean: (Keep Back straight throughout workout)

- Stand with legs shoulder-width apart and hold kettlebell in rack position. Lower the kettlebell while pushing your hips back.
- Move kettlebell down and back while properly loading the hamstrings and glutes. Snap hips and squeeze glutes and move back to rack position. Alternate to other arm after each set.

Colgada Limpia: (Mantenga la Espalda derecha al realizar la rutina).

- En posición de pie con las piernas separadas a la distancia de los hombros tome el kettlebell como se muestra en el dibujo. Empiece a bajar el kettlebell mientras a su vez mueve la cadera hacia atrás.
- Mueva el kettlebell hacia abajo y hacia atrás mientras ejercita adecuadamente sus femorales y glúteos. Vuelva a colocar la cadera a su posición inicial metiendo los glúteos y regrese a la posición inicial. Cambie al otro brazo después de cada serie.

La suspension propre: (Gardez le dos droit pendant l'exercice).

- Soyez debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, et maintenez la balance dans la position de remonter.
- Abaissez la balance en poussant les hanches en arrière. Déplacez la balance en bas et en arrière en chargeant correctement les ischio-jambiers et la croupe. Enfoncez les hanches et la croupe et revenez à la position de remonter. Relayez l'autre bras après chaque série.

Muscle groups: Hamstrings, Lower Back, Traps, Calves
Grupo muscular: Femorales, Región Lumbar, Trapecios, Pantorrillas
Groupes musculaires: les ischio-jambiers, le bas du dos, les collets, les mollets

Tricep Kickbacks



Tricep Kickbacks: (Keep Back straight throughout workout)

- Start with feet hip-width apart with kettlebell in left hand. Place right foot in front of you and bend right knee while leaning forward from the hips. Place right hand on right thigh/above knee for support.
- With your left elbow bent, hold kettlebell close to your body. Maintain this position and pivot at the elbow while extending the arm back. Repeat exercise with opposite arm.

Extensión de Tríceps: (Mantenga la Espalda derecha al realizar la rutina).

- Empiece con los pies a la distancia de la cintura con kettlebell en la mano izquierda. Coloque el pie derecho al frente y doble la rodilla derecha mientras inclina la cintura hacia el frente. Apóyese colocando la mano derecha sobre el muslo derecho, arriba de la rodilla.
- Con su codo izquierdo doblado agarre el kettlebell y ubíquelo cerca a su cuerpo. Mantenga esta posición y doble en el codo mientras extiende el brazo hacia atrás. Repita el ejercicio con el brazo opuesto.

Les kickbacks des triceps: (Gardez le dos droit pendant l'exercice).

- Commencez dans la position de debout, les jambes écartées à la largeur des hanches, la balance dans la main gauche. Placez le pied droit devant vous et pliez le genou droit en vous penchant en avant à partir des hanches. Placez la main droite sur la cuisse droite/dessus du genou pour vous soutenir.
- Avec votre coude fléchi à gauche, maintenez la balance en le tenant contre votre corps. Maintenez cette position et centrez-vous au coude, tout en étendant le bras en arrière. Répétez l'exercice en alternant le bras.

Muscle groups: Hamstrings, Lower Back, Traps, Calves
Grupo muscular: Femorales, Región Lumbar, Trapecios, Pantorrillas
Groupes musculaires: les ischio-jambiers, le bas du dos, les pièges, les mollets