

— Inhoud —

Voorwoord door Dan John	5
--------------------------------	---

Inleiding: Wanneer we ‘kracht’ zeggen, dan bedoelen we ‘kettlebell’. Wanneer we ‘kettlebell’ zeggen, dan bedoelen we ‘kracht’.	8
--	---

Hoe de kettlebell zwakheid uit de Russische genen heeft verbannen	8
---	---

Hoofdstuk 1: Trainen met de kettlebell!

Met welke kettlebell moet ik starten?	15
Laat heupen, rug en schouders de Russische lichaamstaal spreken	19
‘Eigen schuld’: kettlebell-veiligheidsregels	33
Veiligheid als een onderdeel en niet het tegendeel van prestatie	37

Hoofdstuk 2: Het nieuwe RKC-minimumprogramma

Oefening voor training: het startplan	53
De swing – voor benen die niet opgeven	57
De get-up – voor schouders die straf kunnen aanvaarden en uitdelen	75
Samenvatting van het nieuwe RKC-minimumprogramma	85
De volgende stap	88

Hoofdstuk 3: De RKC-overgangsrite

De bewezen RKC-formule: low-rep inspanningen + high-rep snelle lifts	91
Stoten en trekken – komt dat bekend voor?	95
De kettlebellclean – stevig als een vuistslag	101
De kettlebellpress – voor een klassieke torso	117
De kettlebellsnatch – voor een bovenmenselijke werkkracht en een hoge pijngrens	129

Hoofdstuk 4: Een stappenplan voor een echte man in wording

Je kunt niet alles hebben: de gevaren van variatie en hoe je ze kunt voorkomen	143
De RKC-ladder voor krachttraining	147
Rust minder, snatch meer	153
Van jongen tot man	159

Hoofdstuk 5: FAQ: Waarom is de kettlebell heer en meester?

Is kettlebelltraining een rage?	169
Wat maakt de kettlebell beter dan andere gewichten en fitnessuitrusting?	169
Moet ik alleen met de kettlebell trainen of in combinatie met lange en korte halters?	170
Hoe kan ik buikspieroefeningen opnemen in mijn kettlebelltraining?	171
Ik heb een slechte rug. Kan ik toch met kettlebells trainen?	171
Welk dieet is geschikt?	173
Zullen kettlebells mijn specifieke sportkracht verbeteren?	173
Waarom zijn de beschrijvingen van de oefeningen zo gedetailleerd?	
Kettlebells zijn toch geen exacte wetenschappen!	174
Kan ik de ... vervangen door de ...?	174
Als alles wat Russisch is zo keihard is, waarom heeft de USSR dan de Koude Oorlog verloren?	175

Hoofdstuk 6: Een kettlebell maken

‘IJzer – koud ijzer – is de meester van alle mannen!’	179
Over de auteur	186
Register	187

VOORWOORD DOOR DAN JOHN

‘Doen!’

Bij mijn eerste ontmoeting met Pavel Tsatsouline viel ik na enkele minuten al zowat uit elkaar en Pavel zei dat ik mijn heup moest strekken terwijl hij er een klap op gaf. Ik had stijve heupspiers en Pavel zou zijn uiterste best doen om dat op te lossen. Ik weet dat ik na onze eerste afspraak wegging met soepele heupen, een jaarplan voor het liften en, het belangrijkste, een groot respect voor Pavel Tsatsouline. Sinds ik Pavel heb ontmoet, heb ik werkelijk honderden van zijn berichten op het internet gelezen, heb ik al zijn boeken gelezen en heb ik zijn reeks dvd's bekeken. Elke keer als ik zijn werk opnieuw zie, komt er maar één gedachte in mij op: 'Doen!'

De grootste uitdaging in fitness, gezondheid, prestatie en sport is het zoeken van een evenwicht tussen te veel variatie en geen variatie. Weet je, ik vind een feestdiner fantastisch, maar niet elke dag. Op een zekere dag zal iemand misschien wel het perfecte dieet ontdekken met slechts één superieur voedingsmiddel, maar ik betwijfel of er veel mensen zullen zijn – uitgezonderd zij die op een onbewoond eiland verblijven – die dat dieet dan lang zullen volhouden. Pavel Tsatsouline slaat de spijker op de kop in zijn boek *Power to the People!*

Power to the People! heeft alle kenmerken van een perfect programma: deadlifts en side presses. Pavel gaf wel aanwijzingen voor meer variatie, maar eerlijk gezegd, kan men met alleen deze twee lifts ook een geslaagde carrière opbouwen. Ik heb uit goede bron vernomen – bij verschillende drankjes in een bar met enkele gewichtheffers – dat veel gewichtheffers die op de wereldranglijst staan momenteel ALLEEN maar deze work-out volgen.

Dus zult u zich wel afvragen waarom we dan nog een ander boek over de kettlebell nodig hebben. Waar zijn die horden gekke en bevlogen fitnessliefhebbers die zitten te wachten op dit boek!? Wel, ze zijn overal! Een kettlebellliefhebber getuigt: 'Ik kon een *Power to the people!*-work-out perfect uitvoeren omdat ik wist wat te doen. Het boek analyseerde het voortreffelijk voor een leek als ik en dat had effect, ik verbeterde enorm. Nu heb ik mijn eigen kettlebell en wil ik een duidelijk omschreven pad uittekenen en dat ook volgen.' Dit heb ik al vaak vernomen van massa's kettlebellaanhangers, "Wat moet ik nu doen? Ik heb een boek/video/dvd/workshop/seminarie,...hoe doe ik nu wat wanneer?"

Voor mij persoonlijk was het RKC-minimumprogramma voldoende. ‘Gewoon ... DOEN!’ zou de perfecte ondertitel kunnen zijn bij de eerste hoofdstukken. Twee oefeningen, elke oefening tweemaal per week, push en pull. Voor de meerderheid van de kettlebellgebruikers is dat een prima plan om te volgen.

Pavel biedt echter meer aan. Het hoofdstuk over de ‘overgangsrite’ biedt je een stappenplan om letterlijk de ladder met gradaties in kettlebelloefeningen te beklimmen. Bovendien bevat het deel ‘De gevaren van variatie en hoe ze te ontwijken’ een eeuw expertise, samengevat in enkele pagina’s. Ben je meer een voorstander van de traditionele aanpak, kijk dan een beetje verder en beschouw de klassieke trainingsmethoden vanuit een kettlebellstandpunt.

Uiteraard is dit boek geen eindpunt. Pavel zegt: ‘Ik zal voortdurend proberen mijn trainingssysteem te verbeteren en daarom zijn er ook verschillen tussen dit boek en *The Russian Kettlebell Challenge*. Het recentere werk dat je nu in handen hebt, krijgt echter voorrang. Bij de RKC kennen we geen rust.’

Ik heb een zeer simpele raad voor je:

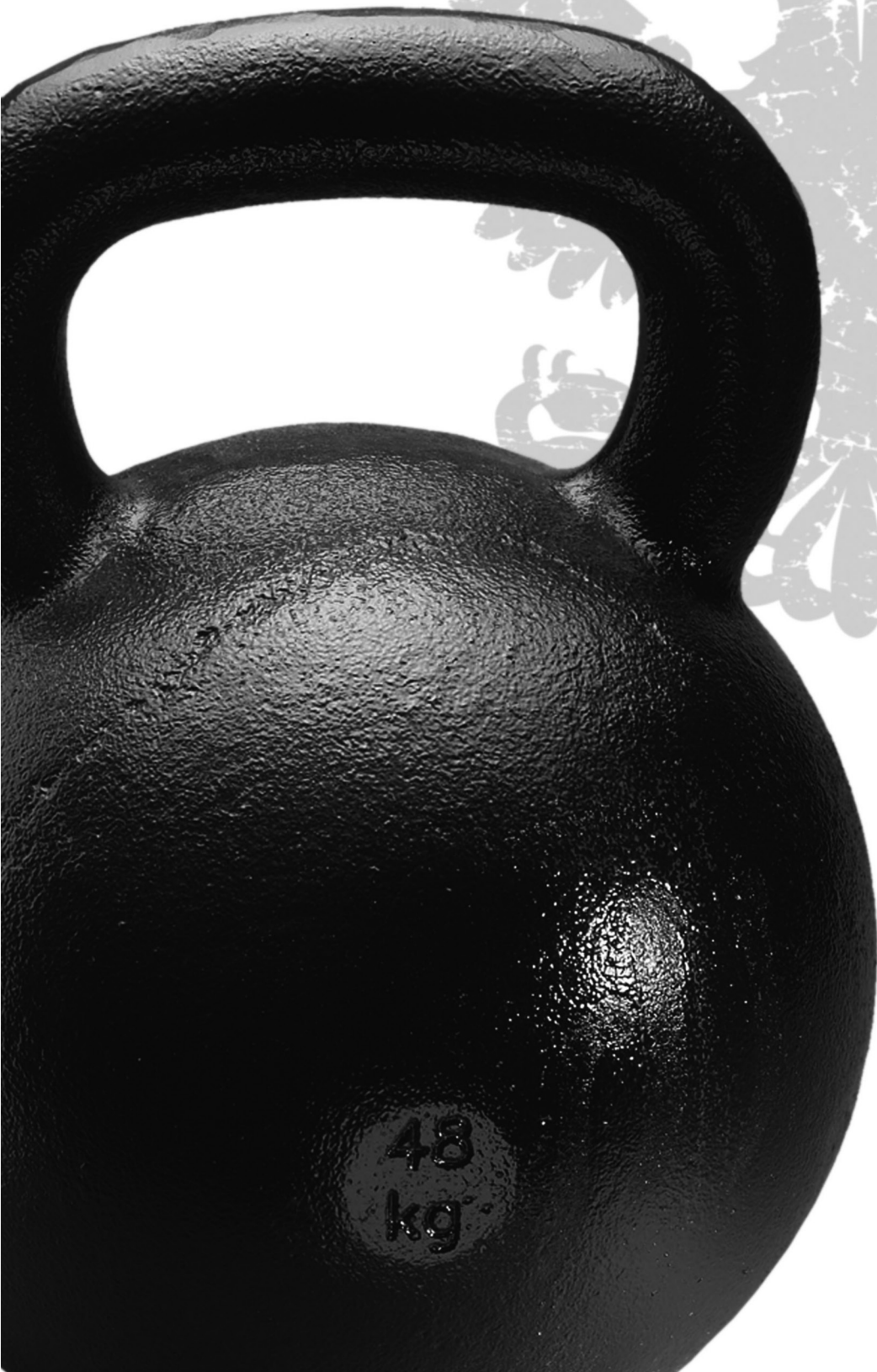
Doen!



Dan John is een typische coach. Hij ging met een studiebeurs in Egypte studeren en behaalde diploma’s in geschiedenis en godsdienst. Hij reisde de wereld rond en moest daarbij omgaan met parasieten, douanebeambten en een vreselijk accent in elke aangeleerde taal ... in die mate zelfs dat zowel Turken als Israëlieten hem vriendelijk hebben verzocht hun taal niet meer te spreken.

Naast zijn werk als professor in de godsdienstwetenschappen is Dan fulltime krachttrainer en atletiekcoach op een middelbare school. Dan bezit meerdere nationale en staatskampioenschapstitels in het discuswerpen, olympisch gewichtheffen, de Highland Games en in de werpvijfkamp.

Dan heeft twee dvd’s op zijn naam staan, *Carried away*, over het dragen, trekken en sleuren van voorwerpen als krachttraining, en *From the Ground Up*, die je de basistechnieken van het gewichtheffen snel, correct en op traditionele wijze aanleert. Dan beheert ook ’s werelds grootste gratis website over het heffen en gooien van voorwerpen: www.danjohn.org/coach.



INLEIDING

Wanneer we 'kracht' zeggen, dan bedoelen we 'kettlebell'. Wanneer we 'kettlebell' zeggen, dan bedoelen we 'kracht'.



Indien Charles Atlas een Russische man was geweest, dan had hij een heel ander verhaal kunnen vertellen ...

Sergej Mishin was een zwaar, traag en onmiskenbaar onsportief kind. Op zeventienjarige leeftijd probeerde hij voor het eerst een 24 kg zware kettlebell op te tillen en was verbijsterd toen dit hem met geen van beide armen lukte. Niet ontmoedigd door dit teken van zwakte, vond Mishin een stalen buis, hamerde het midden plat zodat het handvat van de kettlebell hier op zijn plaats bleef en begon de kettlebell met twee handen op te tillen, zoals een halter. Dit was in 1975. Twee jaar later kon Mishin een kettlebell van 32 kg, die hij in een park had gevonden na een festival ter ere van spoorwegaarbeiders, 30 keer optillen met elke arm.

Mishin zette zijn kettlebelltraining voort in het leger en toen hij terugkeerde beweerde hij tegen een vriend dat hij bij de eerstvolgende kettlebellwedstrijd een Master of Sports-onderscheiding (nationale ranking) zou behalen. Wat hij dan ook deed!



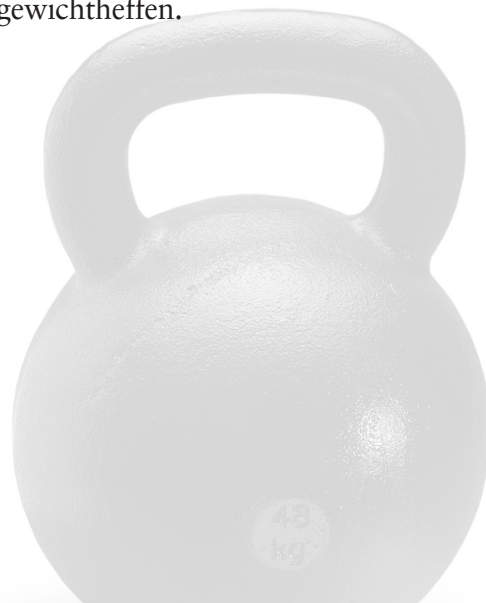
Een uitgave van *Hercules* uit 1915, een magazine uit de tijd van de tsaren.

Pjotr Kryloff, 'de koning van de kettlebells', kon zichzelf op de proef stellen met een 32 kg zware kettlebell. Hij kon deze met één arm 88 keer opdrukken en jongleerde met drie tegelijk!



Sergej viel meer dan 45 kg af, werd snel en onvermoeibaar. Hij werd de beste kettlebell-lifter ter wereld – 170 stoten met een paar kettlebells van 32 kg in 10 minuten! – en een Russische sportlegende. De Russische president kende hem een medaille toe ‘voor prestaties ten voordele van het vaderland’.

Kettlebells zijn in Rusland een kwestie van nationale trots en een symbool voor kracht. In vervlogen jaren werd elke krachtpatser of gewichtheffer bestempeld als *girevik*, of ‘kettlebellman’. Gehard door hun kettlebells werden generaties Russische jongens echte mannen. Een volle eeuw voor Mishin vond een andere kleine jongen, Pyotr Kryloff, kettlebells in een slagerij. Het was liefde op het eerste gezicht. Pyotr nam zijn kettlebells overal met zich mee en toen hij met een koopvaardijsschip vertrok, gingen ze zelfs mee op reis rond de wereld. Uiteindelijk werd de kettlebellfanaat een krachtpatser in het circus en gaf voorstellingen tot hij zestig jaar werd. Hij kreeg de naam ‘koning van de kettlebells’. Kryloff kon zichzelf op Russisch-orthodoxe wijze op de proef stellen met een 32 kg zware kettlebell, kon deze met één arm 88 keer liften en jongleerde met *drie* kettlebells tegelijk! Pyotr gebruikte zijn verworven kettlebellkracht voor allerlei opzienbarende prestaties: hij brak stenen met zijn vuist, verhoog muntstukken, maakte ‘dassen’ en ‘armbanden’ van ijzeren staven, brak hoefijzers, trok een ‘halter’ met twee gespierde soldaten als gewichten en vestigde enkele wereldrecords in het gewichtheffen.



De kettlebell en ‘zware atletiek’.

‘Het kan met enige zekerheid gezegd worden dat het Russisch gewichtheffen is ontstaan en gegroeid dankzij de liefhebbers van de kettlebellsport’, zegt wereldkampioen gewichtheffen voor Masters prof. L. Dvorkin. Het was inderdaad de vader van de kettlebell, dr. Vladislav Krayevskiy, die de term ‘zware atletiek’ (*tizjolaya atletika*) bedacht, de naam die in Rusland wordt gebruikt voor olympisch gewichtheffen.

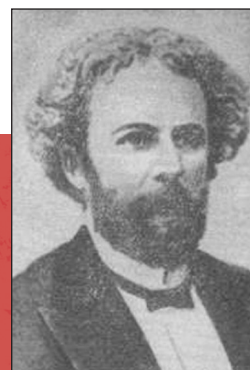
Het Rode Leger en de kettlebell zijn onafscheidelijk. Elke Russische legerbasis heeft een fitnessruimte met de naam ‘courage corner’, allemaal uitgerust met kettlebells. Terwijl andere landen hun tijd verspillen met het testen van hun soldaten door middel van push-ups, test Rusland zijn soldaten door middel van een intensieve training met *snatches* met een kettlebell van 24 kg. Luitenant-generaal Giffard Martel, hoofd van de Britse militaire missie naar de USSR tijdens de Tweede Wereldoorlog, verwonderde zich over de ‘magnifieke fysieke paraatheid van de manschappen van het Rode Leger. Een groot deel van het materiaal dat de infanterie begeleidt, laden wij in voertuigen terwijl het in Rusland op de rug van de soldaten wordt gedragen. De Russen zijn blijkbaar in staat deze zware ladingen te torsen. Ze zijn uitzonderlijk sterk’.

Ordehandhavers – zelfs de Russische federale belastingpolitie, die handiger zijn met vuurwapens dan met rekenmachines – kiezen ook voor de kettlebell voor hun krachttraining. Tijdens de laatste dagen van het Sovjetrijk waren rellen en gijzelingen schering en inslag in de gevangenissen. Troepen van het ministerie van Binnenlandse Zaken werden opgevorderd om deze rellen te onderdrukken. Ze volbrachten deze taak, maar met een groot gebrek aan finesse. In 1986 bestormden ze bijvoorbeeld een gevangenenkamp en legden het volledig in de as om de rellen genadeloos te onderdrukken.

In 1991 richtte het ministerie van Binnenlandse Zaken een tactisch leger op voor elk administratief gevangenisdistrict. Hun missie was gijzelaars bevrijden, rellen onderdrukken en ontsnapte gevangenen opsporen en arresteren. Na dit memorabele jaar waarin de Sovjet-Unie in elkaar stortte, hebben deze TAC-teams zichzelf vaak bewezen in ruige Russische gevangenissen en in Tsjetsjenië.

SWAT-teams van de Russische federale gevangenis worden bemand door voormalige militairen van speciale eenheden, para’s en veteranen van andere elitaire diensten. Elk van hen moest tegen negen of meer concurrerende sollicitanten strijden om in het team te komen. Het selectieproces is vergelijkbaar met dat van de Spetsnaz-eenheden. De kandidaat moet achtereenvolgens 10 km marcheren in volle uitrusting, een hindernisbaan afleggen en abseilen en dan nog eens 10 km lopen. Wanneer ze compleet bekaft zijn, volgt als kers op de taart nog een full-contact oefenbokswedstrijd van 12 minuten – met frisse tegenstanders die elkaar om de 3 minuten afwisselen. Eenmaal in het team is er een agressieve onderlinge competitie tussen de collega’s in regelmatig georganiseerde sportevenementen voor ordehandhavers. Hun specialiteiten: man-tegen-mangevechten en de kettlebellsport. Een kwestie van specificiteit en trots.

Het is moeilijk de gedachtegang van regering – zowel Russische als Amerikaanse – te volgen die gevangenen aanzetten tot krachttraining, maar Russische gedetineerden liften evenzeer kettlebells. In sommige Russische gevangenissen worden zelfs kettlebellwedstrijden gehouden voor de gedetineerden! Kun je nagaan. Misschien houden de ordehandhavers wel van een uitdaging.



**Dr. Krajevskiy,
de vader van
de kettlebell**