



## De Squat en andere oefeningen met de kettlebell

Ben jij op zoek naar oefeningen met de kettlebell? Je doet vaak een squat met de kettlebell maar bent toe aan nieuwe oefeningen. In dit artikel wil ik het kort met je hebben over wat een kettlebell is, wat je erover moet weten en welke oefeningen je allemaal kunt doen met de kettlebell. Aan het einde kun je dit ook nog downloaden in een pdf mocht je dit fijn vinden.

### Wat is een kettlebell

Zoals we op onze [kettlebell productcategorie pagina](#) vertellen is een kettlebell een gewicht dat zich kenmerkt door de kogel met daaraan een handvat. Het effect van dit model is dat het zwaartepunt nu onder de hand ligt, waardoor de spieren op een andere manier worden geprikkeld. Zeker bij zwaaibewegingen worden de oefeningen extra zwaar. Ga maar na, het zwaartepunt maakt een grotere zwaai dan je handen en zal daardoor extra power genereren door de zwaai. Mocht je nog niet onder de indruk zijn van dit [gewicht](#), dan kan ik je vertellen dat de kettlebell maar liefst 300 jaar oud is. Verder is de kettlebell in Rusland ontstaan en wordt daar "Girya" genoemd.

### Kettlebell oefeningen

Nu je precies weet wat een kettlebell is en wat het lage zwaartepunt doet kunnen we overgaan op de daadwerkelijke oefeningen met de kettlebell. Ik zal per oefeningen uitleggen hoe je de basisvorm uitvoert, ondersteund met een foto of filmpje en daarna vertellen waar je op moet letten en als er variaties zijn, zal ik deze ook kort behandelen. Verder is het belangrijk om te bedenken welk gewicht je kiest voor jouw oefening voor je begint. Kies een gewicht dat je aankan maar wel uitdaagt. Mocht je niet helemaal weten hoe dat eruit ziet. Je moet het gewicht hebben waarbij je de laatste herhaling van jouw setje er echt uit moet persen. Het moet echt net gaan (volgens een goede techniek). Hoeveel herhalingen je ook van plan bent. Dat ligt weer aan de manier van trainen.



## Goblet squat

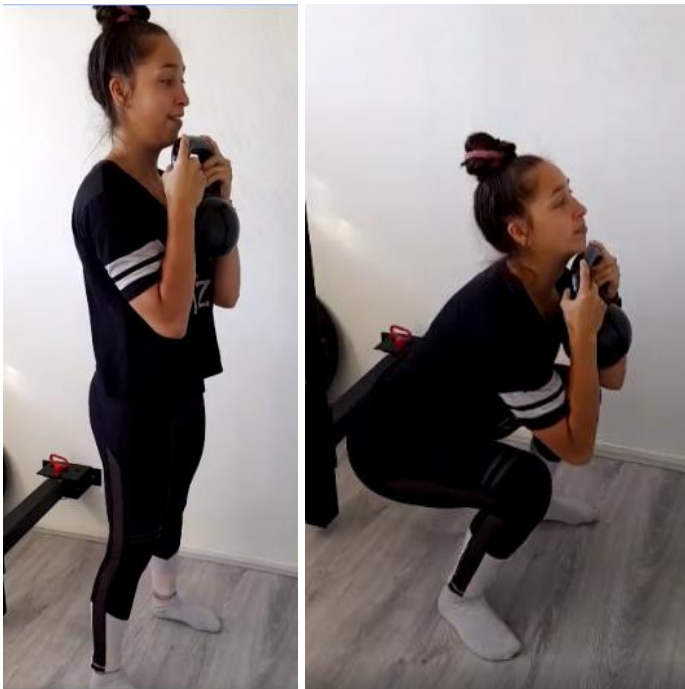
De [squat](#) is een van de belangrijkste fitnessoefeningen, dus ik wil daar dan ook mee beginnen. De squat met de kettlebell wordt ook wel goblet squat genoemd. Het is een goede oefening om sterke benen en jouw core sterker te maken. Maar omdat je bij de goblet squat de kettlebell met je handen voor je borst vast houdt, train je hierbij ook je armen en schouders.

### Techniek

1. Ga rechtop staan met de kettlebell handen.
2. Zorg dat jouw tenen naar voren staan en jouw voeten net iets breder dan jouw schouders staan.
3. Houdt de kettlebell aan de zijkanten van het handvat vast en plaats het voor de borst.
4. Zak nu langzaam naar beneden terwijl jouw knieën niet voorbij je tenen komen.
5. Ga dan weer explosief maar gecontroleerd omhoog en herhaal dit zo vaak als jij kan.

### Waar moet je op letten

- Zorg er tijdens de gehele oefening voor dat je jouw core zelf bewust aanspant. Dit zorgt voor een betere uitvoeren en balans.
- Als je naar beneden gaat is het de bedoeling dat jouw billen naar achteren gaan en jouw knieën niet voorbij je tenen komen.
- Zorg verder tijdens de gehele goblet squat voor een rechte rug. Op het moment dat jij een kromme rug hebt belast je jouw wervels onnodig.



### Variatie

- Mocht je het fijner vinden om te kettlebell te laten hangen, dan kan dit ook gewoon natuurlijk. Echter train je dan wel minder jouw armen en schouders. Ook heet het dan geen goblet squat meer. Wel moet je nu oppassen dat het geen deadlift wordt.
- Verder kan je nog jouw voeten extra breed of smal te zetten, om zo net andere spieren te activeren en trainen.

## Stiff Legged Deadlift met kettlebell

Naast de squat is ook de [deadlift](#) een oefening die niet mag missen in jouw trainingsschema. Ook met de kettlebell is de deadlift goed te doen. Met de deadlift train je eigenlijk jouw gehele lichaam. Echter wordt deze oefening voornamelijk voor de hamstrings en billen gedaan.

### Techniek

1. Ga rechtop staan met de kettlebell in je handen. Zet je voeten op schouderbreedte met jouw tenen naar voren.
2. Houdt jouw benen gestrekt met licht gebogen knieën en zak langzaam naar beneden.
3. Zorg dat je met de kettlebell de grond net niet of zachtjes aan tikt en kom dan weer explosief maar gecontroleerd omhoog. Herhaal dit nu zo vaak als je kunt.

### Waar moet je op letten

- Span zelf bewust jouw core aan tijdens de gehele oefening.
- Houd je rug recht, al vanaf het moment dat je de kettlebell in je handen pakt en daarna de rest van de oefening.
- Let erop dat jouw knieën niet overstrekken maar licht gebogen blijven.
- Voer de oefening gecontroleerd uit.
- Duw op het moment dat je boven bent jouw heup helemaal naar voren. Dat laatste stukje is namelijk ook heel belangrijk en span hierbij jouw billen aan.



### Variatie

- Je kan jouw benen eventueel breder zetten en een soort sumo deadlift maken. Wel is het handig om dan om een verhoging te gaan staan, omdat je anders de vloer heel snel aantikt met de kettlebell.
- Een andere variatie is om de benen wat smaller te zetten en dan de kettlebell steeds aan de buitenkant van je voeten de grond aan te tikken.

## Kettlebell swing

De kettlebell swing is een bekende onder de kettlebell oefeningen. Het is een oefening waarmee je ook weer de meeste spieren van het lichaam gebruikt. De benen om heen en weer te bewegen, de core om in balans te blijven en de armen, rug en schouders om de kettlebell goed vast te houden tijdens het zwaaien.

### Techniek

1. Pak de kettlebell in beide handen en ga rechtop staan. Zet jouw voeten op ongeveer schouderbreedte met de tenen naar voren. Houdt verder de kettlebell vast maar laat de armen verder zakken.
2. Begin de swing langzaam en zorg dat je steeds verder swingt. Uiteindelijk gaat het erom dat je niet verder zwaait tot de kettlebell op mond hoogte komt.
3. De kettlebell zal vanzelf weer naar beneden terug zwaaien. Dan uiteindelijk komt het weer onder jouw billen en dan is het tijd om zo explosief mogelijk de kettlebell naar voren te zwaaien. (Maak hierbij gebruik van jouw heup en buikspieren. Je duwt de kettlebell als het ware met je heup weg.
4. Herhaal dit tot je niet meer kunt.

### Waar moet je op letten

- Houd de rug weer recht.
- Zorg dat je jouw heup helemaal uitduwt en daarmee ook de kettlebell wegduwt.
- Houd de benen licht gebogen. Op het moment dat je te diep zakt dan wordt het meer een squat, en dat is nou net wat we niet willen hebben.
- Span de gehele oefening jouw core aan voor de balans en stabiliteit.
- Misschien de belangrijkste wel, zorg ervoor dat je de kettlebell vasthoudt. Haha



### Variatie

- Je kan de kettlebell swing ook met één arm doen, om het uitdagender te maken. Vergeet niet een lichter gewicht hiervoor te pakken.
- Daarnaast kun je er ook nog voor kiezen om de kettlebell swing te doen in combinatie met naar de zijkant stappen. Iedere keer dat je omhoog swingt, stap je naar de zijkant.

## One arm kettlebell row

Een andere oefening met de kettlebell is de One Arm Kettlebell Row. Dit is een oefening, wat je al aan de naam hoort, dat je met één arm tegelijk kunt doen. Bij deze oefening train je voornamelijk de rug en je schouders, maar ook je armen krijgen het te verduren. Zorg ervoor dat tijdens de oefening jouw core goed aanspant om in balans te blijven

### Techniek

1. Plaats een voet voor en een voet achter. Zet daarna de kettlebell naast je voorste voet aan de binnenkant neer.
2. Buig een beetje voorover en laat hierbij jouw elleboog van de kant die voor staat op je bovenbeen rusten.
3. Pak nu de kettlebell vast met de vrije hand aan de kant waar het been achter staat
4. Trek nu de kettlebell omhoog, waarbij jij jouw elleboog valk langs het lichaam houdt.
5. Wanneer je de kettlebell omhoog trek, trek jij jouw schouderbladen goed naar elkaar toe om zo de oefening zo goed mogelijk uit te voeren
6. laat de kettlebell daarna weer rustig zakken tot dat je arm helemaal gesterkt is
7. herhaal dit totdat je niet meer kunt

### Waar moet je op letten

- Maak de stand van je voeten niet te breed, voel aan wat goed voor jouw is.
- Houd je voeten plat op de grond en richt je tenen naar voren
- Houd je rug de gehele oefening recht
- Span je core de gehele oefening goed aan
- Houdt je elleboog zo dicht als mogelijk langs je lichaam
- Trek je schouderbladen goed samen wanneer je de kettlebell omhoog trekt



### Variatie

- Deze oefening kun je ook uitvoeren op een [fitnessbankje](#). Hierbij zet je één knie en één hand van dezelfde kant op het bankje. Trek nu de kettlebell langs het bankje op dezelfde manier omhoog zoals hierboven is uitgelegd.

## One legged deadlift

Omdat de one legged deadlift wel echt een andere oefening is heb ik hem niet als variatie gezet voor de deadlift hierboven. De one leg deadlift is namelijk een oefening met veel techniek. Je traint met deze oefening net als bij de “gewone” deadlift voornamelijk jouw billen en hamstrings. Echter komt er bij deze variant een extra moeilijkheid bij kijken, namelijk de balans. Lukt het jou om de balans te houden? (Laat dit gerust in een reactie onder dit artikel weten)

### Techniek

1. Pak de kettlebell met twee handen vast en ga op één been staan.
2. Zorg voor je begint dat je balans hebt en houd jou standbeen licht gebogen.
3. Ga nu langzaam naar beneden en tik de grond zachtjes aan met de kettlebell.
4. Terwijl je dit doet zorg je ervoor dat jouw been dat los hangt, gestrekt mee beweegt naar achteren.
5. Kom nu zonder de balans te verliezen met controle weer omhoog.

### Waar moet je op letten

- Laat jouw armen de gehele oefening hangen.
- Probeer jouw heup zo recht mogelijk te houden. (Dit kan jij beter dan ik)
- Houd je standbeen gestrekt maar wel met een licht gebogen knie. (dus niet overstrekt haha)
- Span ook bij deze oefening jouw core weer aan tijdens de oefening.



### Variatie

Hier zullen vast variaties van zijn, maar ik denk dat deze oefening zelf al moeilijk genoeg is. Voor mij in ieder geval wel :P. Mocht je zelf nog een variatie hierop te hebben dan horen we deze natuurlijk graag in een reactie hieronder!



## Kettlebell clean

De kettlebell clean is een oefening waar je jouw gehele lichaam mee traint. Het is namelijk een oefening waarbij je de kettlebell vanaf de grond tot naast jouw hoofd verplaatst. Je begint met een explosief stukje kracht vanuit de benen en maakt het hoofdzakelijk af met de schouderspieren. Verder heb je hier ook jouw core hard nodig.

### Techniek

1. Begin in een squat positie en pak de kettlebell met één hand vast.
2. Ga explosief omhoog vanuit de squat positie en begin de kettlebell omhoog te slaan op het moment dat jij jouw heup helemaal gestrekt hebt.
3. Zwaai de kettlebell om je hand heen en zorg ervoor dat de kettlebell aan de achterkant van je arm komt. (Lastig uitleggen, bekijk het filmpje of foto's ;))
4. Ga nu weer naar beneden en leg de kettlebell zachtjes neer.
5. Wacht 1 seconden en ga dan weer explosief omhoog.

### Waar je op moet letten

- Begin echt in een squat positie.
- Zorg de gehele oefening voor een rechte rug.
- Probeer de kettlebell met controle om jouw hand te draaien, anders klappt die op je arm. Kies eventueel voor een [ergo kettlebell](#), deze zorgt ervoor dat deze klap minder zeer doet.
- Span je core de gehele oefening aan.



### Variaties

- Je kunt er nog voor kiezen om de oefening nog zwaarder te maken door je arm dan nog te strekken omhoog.
- Daarna zou je dan nog een squat kunnen maken met een gestrekte arm.





## Walking lunges

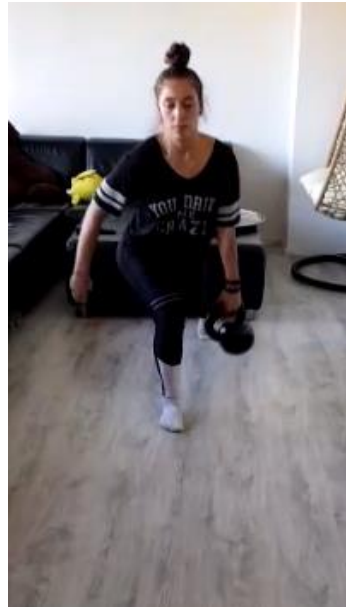
Met de kettlebell kun je ook walking lunges doen. Nu denk je vast dat je deze maakt met twee kettlebells, echter hoeft dit niet en kan het ook zeker met één. Benieuwd hoe je dit doet? Lees dan vooral verder. Je hebt een stuk vrij ruimte nodig en de kettlebell, that's all. Je traint hier hoofdzakelijk jouw benen en billen mee.

### Techniek

1. Pak de kettlebell in één hand, houdt de hem naast je lichaam en span je core aan.
2. Maak nu een grote stap en zorg ervoor dat beide benen in een hoek van 90 graden komen te staan.
3. Geef de kettlebell over naar de andere hand onder jouw benen langs.
4. Kom weer omhoog en stap bij tot je weer rechtop staat.
5. Stap nu met jouw andere been naar voren en doe hetzelfde maar dan via de andere kant.

### Waar je op moet letten

- Het is belangrijk jouw core aan te spannen aangezien het een oefening is waarbij je veel balans moet houden.
- Stap niet te smal (niet teveel op één lijn) omdat je het ander jezelf alleen maar lastiger maakt.
- Maak de stappen groot genoeg om de kettlebell onderdoor te geven.
- Zorg ervoor dat jouw benen in 90 graden komen.
- Achterste knie mag de grond (net niet) raken.
- Voorste knie mag niet voorbij de tenen.



### Variatie

- Je kunt natuurlijk een gebruikelijke lunge maken waarbij de twee kettlebells langs je lichaam hangen.
- Je kunt een overhead lunge maken. Hierbij houd je de kettlebell boven je hoofd (goed vasthouden!)
- Je kan de kettlebell eventueel ook nog voor je borst houden tijdens de lunge.
- Als laatste kun je ook nog de reverse lunge maken met alle bovenstaande variaties.



## Upright row

De upright row is een oefening voornamelijk om jouw schouders en bovenrug te trainen. Verder kun je lekker blijven staan bij deze oefening, dus kunnen jouw benen even rusten.

### Techniek

1. Ga rechtop staan met de kettlebell in vast in beide handen. Houdt de kettlebell op de hoeken van het handvat vast.
2. Voeten schouderbreedte en benen licht gebogen
3. Trek nu explosief de kettlebell in een rechte lijn omhoog tot de borst, met de ellebogen naar buiten.
4. Daarna laat je de kettlebell weer gecontroleerd zakken.

### Waar je op moet letten

- Ellebogen in een horizontale lijn naar buiten.
- Haal de kettlebell omhoog tot je borst.
- Houdt de rug recht.



### Variatie

- Je kunt dit ook doen met een klein squatje voor de kettlebell omhoog gaat.

## Oblique crunches

Als ik zeg oblique crunches weet jij dan wat je moet doen? Ik kende de oefening wel altijd maar toen ik de naam hoorde, dacht ik ooooh heet die zo. Verder focust deze oefening zich op jouw buikspieren in jouw zij (obliques).

### Techniek

1. Houdt de kettlebell in één hand aan de zijkant van jouw lichaam.
2. Ga rechtop staan en doe de vrije hand in de zij.
3. Laat de kettlebell nu langzaam naar de zijkant zakken en maak een zijwaartse beweging met jouw bovenlichaam.
4. Trek de kettlebell nu explosief omhoog tot je niet verder zijwaarts kunt bewegen.
5. Ga daarna weer langzaam naar beneden.

### Waar je op moet letten

- Rechte rug houden tijdens de oefening.
- Core aanspannen tijdens de gehele oefening
- Maak echte een zijwaartse beweging.
- Laat de arm met kettlebell hangen.



## Kettlebell rond het lichaam

Last, but not least. Kettlebell rond het lichaam. Het is een functionele kettlebell oefening die zich focust op het bovenlichaam. Je gebruikt voornamelijk jouw armen, schouders, rug en buikspieren.

### Techniek

1. Ga rechtop staan met de kettlebell in één hand en span jouw buikspieren aan.
2. Houd de benen licht gebogen en de rug recht.
3. Verplaats de kettlebell nu op navelhoogte rondom jouw lichaam.
4. Pak de kettlebell steeds zowel voor als achter het lichaam over naar de andere hand.

### Waar je op moet letten

- Verplaats de kettlebell op navelhoogte.
- Span de buikspieren tijdens de oefening aan.
- Let op tijdens het overgeven op het moment dat je moe bent. Anders heb jij straks een dikke teen.



### Variaties

- Je kunt hetzelfde in squat positie doen om ook jouw beenspieren erbij te pakken tijdens de oefening.
- Om het nog lastiger te maken kun je het doen tijdens het squaten zelf.



## Conclusie

Zo zie je dat je met een kettlebell een hoop oefeningen kunt doen. Hierboven staan er al 10 oefeningen beschreven met elk enkele variaties. Verder komt er eigenlijk steeds terug dat je jouw rug recht moet houden tijdens de oefening en jouw buikspieren zelf bewust moet aanspannen.

Mocht je zelf nog een hele leuke kettlebell oefening hebben dan horen wij die natuurlijk graag in email naar [info@thuisatleet.nl](mailto:info@thuisatleet.nl). Mocht je nog vragen hebben over één van de oefeningen hierboven of over de kettlebell in het algemeen, dan kun je ook een email sturen naar [info@thuisatleet.nl](mailto:info@thuisatleet.nl).

Om kettlebells te bestellen ga je naar: <https://www.thuisatleet.nl/pc/gewichten/kettlebells>

