

# Augmenter sa forme avec un seul outil

Support formation VIP

## Quel exercice pour casser la routine et mieux s'adapter ?

Les mouvements fonctionnels sont conçus pour examiner comment notre corps fonctionne dans différents environnements. La puissance est souvent exécutée dans le plan vertical et dans des positions très stables du corps. La vie et le sport exigent des mouvements beaucoup plus complexes, la direction et la décélération jouant un rôle clé.

L'exercice Kettlebell Lunge Clean (KLC) est un exercice sûr et puissant pour enseigner ces qualités et faire progresser le développement de la puissance et les capacités d'absorption de la force de l'individu.<sup>1</sup>

## Voici pourquoi la kettlebell est intéressante

Aucune différence significative n'a été constatée dans l'activation des muscles évalués lors de la comparaison des essais de pressage avec haltères et avec kettlebell avec la même charge (6 kg et 70% du 1RM). Cependant, l'activité musculaire de tous les muscles, à l'exception du trapèze supérieur, était toujours plus élevée pour le pressage avec kettlebell. L'emplacement différent du centre de gravité de l'haltère par rapport à celui de l'haltère peut

augmenter l'activité musculaire de l'épaule pendant le pressage au-dessus de la tête. Cependant, d'autres études sont nécessaires pour confirmer ces résultats.<sup>2</sup>



## Avec quel poids s'entraîner pour booster la testostérone

Les résultats actuels suggèrent que l'exercice du KB swing produit une augmentation aiguë des hormones impliquées dans l'adaptation musculaire, mais que la charge du KB influence cette réponse, même lorsque le travail total effectué est le même.<sup>3</sup>

## Peut-on remplacer la course à pied par les kettlebell pour réguler sa glycémie ?

Les résultats indiquent qu'un exercice aigu de kettlebell est aussi efficace que la course à intervalles de haute intensité pour améliorer la

<sup>2</sup> [The Effect of the Weight and Type of Equipment on Shoulder and Back Muscle Activity in Surface Electromyography during the Overhead Press-Preliminary Report](#)

<sup>3</sup> [Acute Hormonal Response to Kettlebell Swing Exercise Differs Depending on Load, Even When Total Work Is Normalized](#)

<sup>1</sup> [The Kettlebell Lunge Clean exercise](#)

# Augmenter sa forme avec un seul outil

Support formation VIP

tolérance au glucose chez les jeunes hommes sédentaires.<sup>4</sup>

## ***Kettlebell et problème de dos***

Cet essai contrôlé randomisé en simple aveugle a été mené auprès de 40 adultes exerçant des professions où la prévalence des symptômes de douleurs musculo-squelettiques signalés est élevée. Une intervention sur le lieu de travail utilisant l'entraînement avec des kettlebells réduit la douleur au niveau du cou/des épaules et du bas du dos et améliore la force musculaire du bas du dos chez les adultes dont les professions présentent une prévalence élevée de symptômes de douleur musculo-squelettique. Ce type d'entraînement ne semble pas améliorer l'aptitude aérobie.<sup>5</sup>

## ***Puis-je transférer ma force des kettlebell vers les barres ?***

Les résultats démontrent un transfert de puissance et de force en réponse à 10 semaines d'entraînement avec les kettlebells. Les méthodes d'entraînement traditionnelles peuvent ne pas être pratiques ou accessibles pour les spécialistes de la force et du conditionnement, les athlètes, les entraîneurs et les pratiquants de loisirs. Les données

actuelles suggèrent que les kettlebells peuvent être un outil alternatif efficace pour améliorer les performances en haltérophilie et en dynamophilie.<sup>6</sup>

## ***La méthode Top Gun pour se faire plus de pompes***

Cette étude suggère que l'entraînement continu du KB swing peut être utilisé par les aviateurs comme une alternative de haute intensité et à faible impact à l'entraînement traditionnel de US air force pour maintenir la forme aérobie et améliorer la vitesse et les pompes maximales.<sup>7</sup>

### La méthode :

1. Trois fois par semaine
2. Swing à un bras, en changeant de bras toutes les cinq répétitions.
3. Les deux premières semaines, 4 × 1 minute avec 1 minute de repos entre les séries à 5 × 2 minutes avec 30 secondes de repos entre les séries à la fin de la deuxième semaine.

<sup>4</sup> [Effect of an Acute Bout of Kettlebell Exercise on Glucose Tolerance in Sedentary Men: A Preliminary Study](#)

<sup>5</sup> [Kettlebell training for musculoskeletal and cardiovascular health: a randomized controlled trial](#)

<sup>6</sup> [Transference of kettlebell training to strength, power, and endurance](#)

<sup>7</sup> [Continuous One-Arm Kettlebell Swing Training on Physiological Parameters in US Air Force Personnel: A Pilot Study](#)

# Augmenter sa forme avec un seul outil

Support formation VIP

4. 5 × 2 minutes pendant les semaines 3 à 10.
5. Les poids sont choisis en fonction de la technique. Pour les hommes des KB de 8 à 12 kg au début et à la fin de 12 à 18 kg. Pour les femmes de 6 à 8 kg et 10 à 14 kg à la fin.
6. Course à pied ou autre cardio élevé pendant 10 minutes
7. Retour au calme 5 minutes.<sup>8</sup>

## **Travailler les érecteurs du rachis avec kettlebell**

Dans l'ordre :

1. Swing
2. Snatch

## **Travailler ses obliques avec kettlebell**

Dans l'ordre :

1. Snatch, Clean
2. Swing

## **Travailler l'externe du quadriceps avec kettlebell**

Dans l'ordre :

1. Swing
2. Clean

Les KB représentent une alternative authentique pour les haltérophiles, et le Swing, Snatch et Clean ne sont pas des exercices redondants.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> [JSOM - Winter 2016 Articles](#)

---

<sup>9</sup> [Electromyographical Comparison of Muscle Activation Patterns Across Three Commonly Performed Kettlebell Exercises](#)