

# Spartan kettlebell instruktör nivå 1

# Spartan Kettlebell Foundation

**Annordnas av**  
Spartan Kettlebells  
med Olof Elwin

StepIn Piteå 12,13 maj  
"Kettlebells på riktigt"  
För fitness och sport!

-----  
Extra..  
Inspiration med de senaste  
redskapen sett på  
Bodyrock TV  
Equalizer och Buddy  
Fredag 11 maj 18-20





**Certifiera dig som Coach!**  
Vi ställer krav på de som blir godkända! Som certifierad coach kan du gruppträning, rehabträning, Girevoysport, och sportspecifik träning. Du kan tekniken och du kan lära ut på rätt sätt! Vill du vara med och föra KB träningen framåt som certifierad coach! Missa inte möjligheten till paketpris på alla tre stegen! maila [info@spartantraining.se](mailto:info@spartantraining.se) för mer information!

## **2 heldagskurser i kettlebellträning med Sveriges främsta kettlebellexperter**

Lär dig träna med Kettlebells! Ett av de mest effektiva träningsredskapen i modern tid för fettförbränning, uthållighet och styrka!

Från grunden lär du dig teknik och hur du tränar effektivt med detta superredskap från Olof Elwin, utbildad av Valery Fedorenko, Vasily Ginko, Scott Sonnon, Steve Cotter, Pavel Tsatsouline mfl.

Tuffare, effektivare, roligare träning oavsett om du tränar för att må bra, bli stark, få bättre kondition eller bränna fett.

Kettlebells är ett helt gym i ett redskap där bara fantasin sätter begränsningarna.

### **Vad du kommer att få lära dig på Spartan kettlebell foundation**

Grunderna i Kettlebellträning. Sving, clean, press, jerk och snatch. Vi lägger ner stor vikt

på att du verkligen lär dig hur du tränar med Kettlebellen. Hur du lägger upp program och effektivt tränar med kettlebellen. Efter genomgången foundation ska tekniken sitta!

### **Vad du kommer att få lära dig på Spartan kettlebell Instruktör 1:**

Spartan Instruktör 1 lägger tyngdvidten på pedagogiken i kettlebell utövandet. Du kommer att lära dig hur du korrigerar teknik fel och hur du praktiskt lär ut kettlebellträning.

Du kommer dessutom att lära dig designa olika typer av träningsprogram för kondition, styrka och fettförbränning. Efter instruktör nivå 1 kommer du kunna instruera andra i kettlebellträning, korrigera teknik och bygga effektiva program.

**Skadefri, korrekt  
kettlebellträning!**  
**Du behöver inga förkunskaper!**  
**Du lär dig rätt från grunden!**  
**Du lär dig från Sveriges bästa  
KB coacher!**

## Kettlebells!

En kettlebell bygger inte stora muskler men den tränar hela kroppen utan att isolera muskelgrupper. För muskelbygge är hantlar och stänger att föredra men vill du ha harmoni mellan dina muskler, få dem att arbeta tillsammans, så är en kettlebell det ultimata redskapet.

En kettlebell ser enkelt förklarar ut som en kanonkula med handtag. Detta sätter extra press på kroppen eftersom tyngdpunkten ligger lägre än handtaget. Med en kettlebell tränar man styrka, uthållighet, flexibilitet, stabilitet och bränner fett samtidigt.

Detta är funktionell träning med stort F.

Svingen är själva grundövningen för kettlebellträning. Övningen kan varieras i ett otal kombinationer och trots sin enkelhet är den både tidseffektiv och fettförbrännande

och den kanske största fördelen är att den bygger bålstabilitet.

Med en kettlebell tränar du alltså hela kroppen samtidigt som du bygger upp både styrka, uthållighet och stabilitet. Dessutom är det rolig träning. En kettlebell fungerar lika bra hemma på gräsmattan eller i vardagsrummet som för gruppträning. Variationsmöjligheterna är oändliga så det är ingen risk att den tränande tröttnar, en kettlebell är förhållandevis billig, den håller en livstid och tar lite plats.

### Varför är Kettlebells så bra...?

Mångsidigheten och fördelarna med kettlebellträning gjorde att den ryska regeringen införde Girya träning som obligatorium för ryska atleter och militären. Dessutom är och

var kettlebellen populär hos den övriga ryska befolkningen. Det finns en mängd orsaker till varför grekerna, turkarna och ryssarna använde kettlebellträning. Här kommer några:

- Kettlebells ger resultat. De kan användas för viktnedgång, som rehabiliteringsredskap och för att uppnå en större styrka. Kettlebellens kanske största fördel är dess förmåga att bygga funktionell styrka.

- Kettlebellträning är enkel att lära. Grundrörelserna är enkla och alla kan träna med en kettlebell. Du behöver inte vara ryss för att uppskatta rysk träning.

- Kettlebellträning är kul. Du kan träna var du vill och när du vill. Ta med din kettlebell till parken, stranden eller ut på gräsmattan och kör ditt pass



**Spartan  
kettlebell  
instruktör  
nivå 1**

**Spartan  
Kettlebell  
Foundation**

"Spartan har tagit kunskapen från de bästa coacherna, raffinerat den och använder sedan den kunskapen i sina utbildningar! Spartan älskar det de gör - det märks!"



Inspiration med senaste redskapen Equalizer och Buddy på fredagkväll. Används bla. av Bodyrock.tv GRATIS för de som är med på KB utbildningen! 500 kr för övriga

## **Boka redan nu!**

KB FOUNDATION	KL 10-18	1 900 KR/PERSON
KB INSTRUKTÖR NIVÅ 1	KL 10-18	2 900 KR /PERSON
PAKET. BÄGGE DAGARNA		3 900 KR

Anmälan och betalning via Spartan Kettlebells webbshop [www.kettlebells.nu](http://www.kettlebells.nu) eller kontakta oss via [trana@kettlebells.nu](mailto:trana@kettlebells.nu) alternativt telefon 0141-47 88 30. OBS! Vi har begränsat med platser och dessa utbildningar är populära. Betalning = reserverad plats

Detta är del 1 och 2 i Spartans instruktörs-certifiering! Del 3 hålls ett par gånger om året. Kontakta oss för mer information!  
[info@spartantraining.se](mailto:info@spartantraining.se)

  
S P A R T A N  
[spartantraining.se](http://spartantraining.se)