

DET BESTE KJØPET

Vekt

Det er lurt å ha to, tre eller til og med fire kettlebells med forskjellig vekt, f.eks. 4, 8, 12 og 16 kilo. Vil du starte med én, så velg en på åtte kilo, som kan brukes til flest øvelser. En røff tommelfingerregel: Ta tak i kettlebellen, og press den opp over hodet tre-fem ganger. Hvis du ikke klarer det, bør du velge en lettere.

Håndtak

Mange av billigvariantene er lagd av grovt støpejern og kan være ru å holde i. For å unngå hard hud i hendene, sjekk at håndtaket er avrundet og glatt og behagelig å holde i. Men det må heller ikke være for glatt, slik at du mister grepet. Pass også på at håndtaket ikke er for spinkelt, slik at du klyper deg selv. Nettopp på grunn av håndtaket bør du også tenke deg godt om før du kjøper et sett med kettlebells på nettet.

Det kan bli dyrt å returnere kuler som veier 20–30 kilo.

Belegg

Kettlebells er ofte lagd av støpejern, og fitnessvarianter fås med forskjellig belegg, f.eks. mykere materialer som vinyl eller kunststoff. Det kan være fint hvis du skal trene på stuegulvet. Konkurransemodellene er fargelagt etter vekt.

Du sparer både gulvet og hendene hvis du tenker deg om før du velger kettlebells til hjemmetreningen. Vi viser vei gjennom jungelen av støpejern – med og uten myk innpakning.

KETTLEBELLS

til hjemmetreningen

Treningstips

Kettlebells er effektive, siden de sørger for at du får trent både styrke og utholdenhet på samme tid. Vi har samlet fem enkle øvelser og lagd en video av dem på iform.nu/trenmedkettlebell



STYRKETRENING ELLER KONKURRANSE?

Kettlebells kan grovt sagt deles inn i to kategorier: standard (fitness/styrketrening) og competition (konkurranse).

Kettlebells til styrketrening

► Standardkettlebells, også kalt fitnesskettlebells, finnes i et hav av utforminger. De fleste er imidlertid runde og av støpejern, med et tjukt, solid håndtak. De forandrer størrelse alt etter hvor tunge de er: Det gjelder både håndtaket og selve kulen. Jo tyngre kettlebellen er, desto større er den.

Best for: Deg som vil trene hjemme med håndterbare kuler som ikke ødelegger verken gulvet eller andre ting. Kettlebells i denne kategorien fås i ulike materialer. Skal du trene på et stuegulv som ikke skal få striper eller merker, så velg en kettlebell som er belagt med et mykere materiale, som vinyl eller kunststoff. Vil du ha forholdsvis lette kuler som kan brukes til lett hjemmetrening, så velg denne kategorien. Her kan du finne små, håndterbare kuler som ikke koster stort.



BUDSJETT

Original Kettlebell

Av støpejern – 50 prosent av materialet er gjenbruksjern.

Pris kr 200/8 kilo

LUKSUS

Casall Kettlebell Vinylbelagt

Med et belegg som beskytter gulvet.

Pris kr 500/8 kilo

Kettlebells til konkurranser

► Konkurranseutgavene er ofte litt dyrere enn fitnessvariantene. De er lagd i standardmål som tilfredsstiller de kravene som stilles i konkurranser. De er lagd slik at de er like store og har like stort håndtak uansett hvor mye de veier. Det har den fordelen at det alltid føles likt å holde i dem enten du trener med en lett eller en tung kettlebell, og at du ser veldig sterk ut selv når du sjonglerer med den letteste! De innvidde vet imidlertid at kulene er fargelagt etter vekt. F.eks. er alle 16-kilosvariantene gule, 12-kilos er blå og 8-kilos er rosa.

Best for: Deg som vil kopiere sentertreningen hjemme. Hvis du bruker konkurransekulene i din egen stue, får du den samme opplevelsen som når du trener på treningssenteret.



BUDSJETT

Competition Kettlebell

Har vært brukt i flere konkurranser og følger standardmålene.

Pris kr 175/8 kilo

LUKSUS

Jordan Kettlebells Competition

Kettlebell av god kvalitet og med et godt grep som holder alle konkurranse- og standardmål.

Pris kr 550/8–40 kilo

ANDRE TYPER

Det finnes også andre typer kettlebells som ikke faller inn under de ovennevnte kategoriene. F.eks. såkalte stackables, som kan stables. Dette er kettlebells som er utformet slik at man kan endre vekten på dem ved å legge på og ta av vektskiver. Dette gir kettlebellen en litt underlig firkantet form, som ikke er spesielt hensiktsmessig til mange av standardøvelsene. Denne typen kettlebells anbefales bare hvis du har lite oppbevaringsplass hjemme.

