

**PAVEL TSATSOULINE il giorno 1 Maggio 2010
sarà nuovamente in Italia per il seminario:
IL RITORNO DEL KETTLEBELL**

Franz Snideman

Sono un Russian Kettlebell Instructor Team Leader e coproprietario del Revolution Fitness Center di San Diego, California. Sono specializzato in attività fisica correttiva, terapia neuromuscolare e tecniche avanzate di allenamento per la forza. Contattatemi per personal training, consulenze su alimentazione e lavoro, lezioni di gruppo e seminari (nazionali, internazionali).

Imparate il modo più rapido per costruire muscolo, ridurre il grasso corporeo e aumentare la forza, la potenza e la durata.

Quando: sabato 1 Maggio, dalle 9,30 alle 18
Figline Valdarno, Firenze, presso la palestra Olympian's Gym.

A cosa può servirmi questo seminario?

- Aumentare notevolmente la forza usando gli esercizi con due kettlebell
- Aumentare la massa muscolare e ridurre il grasso corporeo indesiderato
- Aumentare la potenza di tutto il corpo, che significa "più velocità"
- Diventare più esplosivo, generare POTENZA come mai prima
- Aumentare la mobilità di torace, spalle e anche
- Aumentare il potenziale atletico e la prestazione
- Moltiplicare il benessere cardiovascolare e la durata
- Aumentare la resilienza

Se conoscete i kettlebell e avete svolto con successo il programma di Pavel "Enter the Kettlebell", non potete perdere questo seminario perché rappresenta "l'ultimo frutto della ricerca di Pavel, che combina il meglio della saggezza antica sul sollevamento pesi con innovazioni scientifiche moderne".

Il nuovo programma di Pavel per guadagni muscolari esplosivi si concentra principalmente sull'uso appropriato

dei movimenti con due kettlebell. Perché eseguire esercizi con due kettlebell?

Gli esercizi con due KB esercitano un effetto molto intenso su tutti i sistemi del corpo, compreso il sistema ormonale, il sistema nervoso e il sistema muscolare. Gli esercizi con due kettlebell producono guadagni più rapidi di muscolo, forza, potenza e durata!

Che cosa imparerete?

LA SCIENZA DEL GROSSO

- Perché il KB è superiore al bilanciere per i sollevamenti rapidi a più ripetizioni
- Come eseguire la portata alle spalle doppia
- L'importanza della presa a "V" per la portata alle spalle doppia e perché le cuffie dei rotatori vi ringrazieranno
- La posizione di appoggio corretta per gli uomini e per le donne
- Perché e come rafforzare appieno le braccia in tutti i sollevamenti sopra la testa con KB
- Perché non inarcarsi e come correggere questo errore
- L'importanza della respirazione restando contratti
- Come sincronizzare la respirazione: anatomia e biomeccanica
- Come eseguire lo STRAPPO DOPPIO, l'espressione definitiva della potenza di tutto il corpo
- Come costruire spalle e parte alta della schiena enormi con il SOLLEVAMENTO FRONTALE TIPO STRAPPO
- Come eseguire il sollevamento laterale tipo strappo
- Il PUSH PRESS VICHINGO per muscoli vichinghi
- Il PUSH PRESS VICHINGO DOPPIO
- Le differenze nella presa fra la distensione con kettlebell e il push press e lo slancio con kettlebell
- La posizione corretta della schiena e di appoggio per gli SLANCI e i PUSH PRESS
- Come abbassarsi in modo appropriato per lo slancio
- Come condurre e poi scaricare giù in modo esplosivo nella PORTATA ALLE SPALLE DOPIA E NEGLI SLANCI

Ma non è tutto, imparerete anche a TENERE DURO E A CRESCERE:

- La distensione doppia per guadagni muscolari doppi

- Il lento avanti doppio eseguito dopo uno strappo
- Imparate a eseguire lo squat correttamente in solo mezz'ora
- Imparate a trovare la posizione di squat appropriata per voi
- Imparate lo SQUAT CALICE
- Imparate a trovare la posizione neutra della schiena e a ridurre il dolore alla schiena
- Aprite le anche con l'allungamento RKC per i flessori dell'anca

INOLTRE...

- Come sviluppare spalle molto mobili per eseguire sollevamenti sopra la testa senza sforzo
- Come usare una sbarra per le trazioni per allungare il petto e la schiena
- Il pullover a braccia tese con KB
- Perché appendersi a una sbarra per trazioni è ottimo per la flessibilità e la decompressione della colonna vertebrale
- Le differenze nelle posizioni di appoggio fra RKC e girevoy sport per slanci, push press e distensioni
- Perché la camminata con KB sopra la testa è necessaria per la mobilità e la resistenza delle spalle
- Distendere dagli squat parziali

INOLTRE...

- Stacco da terra sumo toccata e fuga con due KB
- **GODETE DELLA POTENZA DELL'ALLENAMENTO RUSSO IN BLOCCHI**
- Imparate il segreto russo dei **BLOCCHI DI DUE SETTIMANE**

E molto altro! Pavel spiegherà le tecniche migliori per la costruzione di muscolo e forza per ottenere **RISULTATI RAPIDI!** Dopo questo seminario sarete certamente molto più forti e resilienti!

Ecco il commento del preparatore atletico e Team Leader Dan John su questo programma magnifico:

"Non sono certo di riuscire a lodare sufficientemente *Return of the Kettlebell*. Forse sono le piccole cose, come la spiegazione dello squat per mezzo di fotografie che rispondono a tante domande di un principiante o le tante

pagine dedicate all'allungamento dei flessori dell'anca. La sostanza si trova davvero nei dettagli quando si tratta di allenare le anche e le spalle e il sistema RKC è senza dubbio anni luce avanti a qualsiasi altra cosa per quanto riguarda le spiegazioni esatte per i problemi più comuni.

Forse sono le grandi cose. Non ho mai preso davvero in considerazione le portate alle spalle con due KB perché ho molta esperienza nei sollevamenti olimpici. Forse, sottolineo forse, è perché non le ho mai eseguite nel modo corretto! Una cosa semplice come la posizione a "V" cambia completamente l'esercizio. Se volete mettervi alla prova, fatene subito una serie di 10 ripetizioni. E poi aggiungete qualche squat frontale.

Non so se la gran parte delle persone che leggono il libro capirà la sfida rappresentata dal sistema di allenamento descritto. Uno strappo doppio, seguito da distensioni doppie, seguite da squat frontali? Buona fortuna!".

Dan John, RKC TL

Ed ecco cosa ha da dire il Master RKC Kenneth Jay:

"Con il suo nuovo e assolutamente fantastico libro e Video *Il Ritorno del Kettlebell*, Pavel fissa lo standard per la trasformazione da uomini a mostri. Se *Enter the kettlebell!* vi aveva dato la forza e il fisico di un supereroe, *Il Ritorno del Kettlebell* vi colorerà la pelle di verde trasformandovi in un clone dell'alter ego del dott. Bruce Banner.

Pavel ha superato se stesso creando un piano per guadagni muscolari esplosivi e forza straordinaria. Se scegliete di seguire questa strada è necessaria solo una cosa: dovete avere il coraggio di percorrerla fino in fondo... fate solo attenzione a non squarciare la vostra camicia lungo il viaggio ☺".

Kenneth Jay, MRKC – Slangerup, Danimarca

E leggete cosa ha da dire su ROTK il Master RKC Mark Reifkind:

"Pavel inanella un altro successo con il suo nuovo libro e video *Il Ritorno del Kettlebell*. Ciò non dovrebbe sorprendere nessuno, considerando quello che ha già fatto in passato. Eccolo di nuovo in prima linea, parlando di cose nuove e insegnando a tutti noi che le applicazioni del kettlebell sono molto più vaste di quanto potevamo pensare.

Una delle cose principali che differenzia Pavel e l'RKC da tutti gli altri "presunti" corsi o libri sul kettlebell è che Pavel è consapevole che il KB è uno strumento e che il MODO in cui lo si usa è la chiave per creare un numero quasi illimitato di vantaggi nell'allenamento, da una durata cardiovascolare pazzesca a una crescita muscolare incredibile, tutto con lo stesso attrezzo.

Usando i principi fondamentali dell'RKC, rimodellati, Pavel ci insegna come costruire massa con il lavoro con due kettlebell e le eccentriche con sovraccarico e a usare la potenza esplosiva e l'alta tensione per fare un allenamento intenso e raggiungere i propri obiettivi.

Quando il mito dello squat tipo powerlifting Donnie Thompson dice che gli squat frontali con due KB rappresentano lavoro intenso, TUTTI dovrebbero ascoltare! Di nuovo bravo Pavel, per spostare ancora più in là frontiera della perfezione. Qualunque sia l'obiettivo nell'allenamento, Pavel ha soluzioni con kettlebell che FUNZIONANO. Procuratevi il libro e il DVD!".

Mark Reifkind, Master RKC Instructor – San Jose, California

QUANTO MI COSTERÀ?

Avete tempo fino al 1° aprile 2010 per godere di uno sconto di 60 €!

Registrazioni anticipate (fino al 1° aprile): 290 €!

290 € fino al 31 marzo 2010

350 € dopo il 31 marzo 2010

Vi aspetto numerosi!

power To You!!!

Pavel