



KETTLEBELL NACHRICHTEN

Sonderausgabe von der Deutschen RKC Community

Kostenlos – von Sportler zu Sportler

www.rkckettlebell.de

März 2014

RKC – „THE SCHOOL OF STRENGTH“ - KRAFT - AUSDAUER - BEWEGLICHKEIT - VERLETZUNGSRESISTENZ

Offset Training

- denn wir leben assymetrisch -

Egal ob du Holz hackst, ein Kind auf dem Arm oder den Koffer in der Hand trägst. Ob du läufst, Fußball oder Golf spielst: Asymmetrische Belastungen sind nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Wenn du also das Schlagwort **Functional Training** als lebensnahe Training auffasst, das dir eine gesunde Basis für Sport und Alltag verschafft, solltest du diesem Umstand bei der Gestaltung deines Trainings Beachtung schenken. Du hast dich - hoffentlich - schon lange von Trainingsmaschinen verabschiedet, und bist bei freien Gewichten gelandet: Kettlebells sind das Universalgerät dafür.

Idealerweise bist du mit einem ETKB Seminar in das Kettlebelltraining eingestiegen, so dass du zweihändige Swings, Goblet Squats und den Turkish Get-Up beherrschst.

Es ist Zeit, Offset-Übungen in dein Training einzubauen.

Wozu? Einen stabilen Rumpf weißt du mittlerweile zu schätzen. Das ist aber nur ein Teil der Wahrheit, weil - du erinnerst dich - die meisten Belastungen nicht symmetrisch auf den Körper wirken.

Zum Glück sind Kettlebells in dieser Hinsicht ein dankbares Trainingsgerät, das du für eine Riesenauswahl an Offset-Übungen verwenden kannst. Reicht der **Turkish Get-Up** denn nicht? Klar: der "Klassiker" TGU ist assymetrisch, für zusätzliche Trainingsreize würde ich ihn aber um weitere statische und ballistische Übungen ergänzen.

Bleiben wir bei der Statik: Trageübungen sind ideale Begleiter für alles, was mit Assymetrie in der Bewegung zu tun hat. Das Trio Waiter's Walk, Rack Carry und Farmer's Walk eignet sich als Finisher am Ende einer Trainingssession. Du wirst am Anfang erstaunt sein, wie anstrengend es sein kann, die Kugel herumzutragen. Viele Kollegen arbeiten sich mit dem Waiter's Walk (Überkopfposition) an schwerere Kettlebells für den Military Press heran. Wenn Heben (noch) nicht geht, Halten und Ablassen klappt.

Mein Tipp: kombiniere die drei Übungen, indem du dich von oben nach unten arbeitest. Erst Waiter's Walk, dann Rack Carry zum Schluss Farmer's Walk. Nach jeder Übung wechselt du die Seite.

Wie bei den Grinds, profitierst du auch bei ballistischen Übungen von Assymetrie.

Einarmige Swings sind nach den zweihändigen der nächstliegende Schritt. Eine Kettlebell, die einseitig dynamisch wirkt, zerrt ordentlich an Schultermuskeln, diagonaler Bauch- und Rückenmuskulatur. Ich rede von jenen Muskeln, die für die Rotation des Oberkörpers zuständig sind, beziehungsweise dafür, erzwungene Rotation zu verhindern. **Mein Tipp: bevor du in eine größere Kettlebell investierst, trainiere zuerst einarmige Swings.**



von Harald Krauß HKC
www.useyourbody.net

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

...du mit ballistischen Kettlebell-Übungen auch deine Sauerstoffkapazität steigern kannst?
Baue ein- bis zweimal in der Woche intensive Intervalle mit Swings oder Snatches in dein Training ein.

WORKOUT:

je Seite 30 Sekunden Waiter's Walk
je Seite 30 Sekunden Rack Carry
je Seite 30 Sekunden Farmer's Walk

3 bis 5 Mal
(sobald du instabil wirst: brich ab)

EVENTS:

16.03. Kassel

Enter the Kettlebell Seminar mit Oliver Kretschmer HKC

22.03. Köln

Enter the Kettlebell Seminar + Primal Move/PCC Demo mit Daniela Fredrich HKC, Markus Tullius HKC

23.03. München

HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi Senior RKC

30.03. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar mit Klaus-D. Lehmann HKC

05./06.04. Weimar

RKC Big Six Aufbauseminar: Grinds und Ballistics mit Florian Kiendl RKC II, Sebastian Müller RKC

12.04. Köln

Enter the Kettlebell Seminar mit Pia Scherenberger RKC, Samuel Gilde RKC

12.04. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar mit Michael Schaller RKC

13.04. München

Enter the Kettlebell Seminar mit Moritz Rammensee RKC II, Steven Graves RKC

26.04. Gilching

Enter the Kettlebell Seminar mit Florian Kiendl RKC II

...viele weitere Kettlebell Events unter: www.rkckettlebell.de

