



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

Sonderausgabe von der Deutschen RKC Community  
Kostenlos – von Sportler zu Sportler

www.rkckettlebell.de  
Februar 2015

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

## Der Renegade Row

**- konzentriert ausgeführt, eine Eliteübung! -**

Der „Renegade Row“ gibt eine nahezu **unantastbare Rumpfstabilität**, stärkt den aktiven Push(Drücken), Pull(Ziehen) und verbessert die Anti-Rotatorischen Fähigkeiten eines jeden Athleten oder Breitensportlers.

Klassischerweise wird der Renegade Row mit Kettlebells oder Kurzhanteln ausgeführt. Grundsätzlich gesprochen ist der Renegade Row ein „Grind“. Das heißt, eine sehr langsame konzentrierte Übung, ausgeführt in voller Körperspannung mit mittelschweren bis hohen Gewichten. Es wird sowohl in der **konzentrischen**(überwindenden), als auch in der **exzentrischen** (nachgebenden) **Phase der Übung biomechanisch geatmet**.

Renegade Row auf zwei Kettlebells - Ausführungs-Checklist:

\* Die Ausgangsposition etwas mehr als Hüftbreite im Liegestütz auf zwei Kettlebells einnehmen. Die Schultern sind gepackt (tief gezogen) und der Nacken ist frei.  
\* Spannung generieren und so fest geht mit den Füßen in den Boden drücken, den Gluteus (Pobacken) dauerhaft anspannen

und die Handgelenke auf den Kettlebells sind in neutraler Position. Eine Überstreckung der Handgelenke -und ein kompensieren der Hüfte aus der Sagittalen Ebene, gilt es zu vermeiden (Verschiebung der Körper-Mittellachse z.B. durch Rotation).  
\* Ruderzug beginnen und extensiv biomechanisch ausatmen. Die Bewegung wird aus dem jeweiligen Schulterblatt initiiert und der Arm wird eng am Körper geführt bis das Schulterblatt maximal retraktiert wurde. (der Nacken bleibt möglichst locker!)  
\* Die negative Phase wird wie die positive Phase gehandhabt und in gleicher Bewegungsgeschwindigkeit langsam und in voller Körperspannung nach unten geführt.  
\* Während des ganzen Bewegungsablaufes ist darauf zu achten, fest mit dem Boden und dem Trainingswerkzeug verbunden zu sein und Bewegungsqualität strikt einzuhalten.

**Sicherheit geht immer vor und Bewegungsquantität hat keine Chance!**

Die Übung ist nur sinnvoll, wenn man volle motorische Kontrolle hat und bewusst und extensiv

atmet. **Richtig ausgeführt stählt diese euer komplettes Muskelkorsett!** Das Ergebnis ist funktionelle Kraft und Ästhetik – **thats why I like it!** :)

### Fehlerkorrektur:

**Atmung bewusst fühlen:** Liegend (mit Händen auf dem Bauch ertastend) oder im Unterarmstütz biomechanisch Atmen. Ihr solltet hier eine sehr starke Anspannung der Bauchmuskulatur fühlen/spüren.

**„Standing Stomps“:** Stehend so fest es geht in den Boden stampfen(im Wechsel), um die Fußreflexzonen zu aktivieren. Dabei gilt es auf minimalistisches Schuhwerk zurückgreifen oder es gänzlich wegzulassen.



von Oliver Veleviski RKC  
www.main-fitness.de

## EVENTS:

### 15.02. München

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

### 22.02. Schwarmstedt

HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi Master RKC

### 01.03. Würzburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Moritz Rammensee RKC TL, Oliver Veleviski RKC

### 14.03. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar mit Klaus-D. Lehmann RKC

### 14.03. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Darius Kubajka RKC II

### 15.03. Nürnberg

Enter the Kettlebell Seminar mit Eugen Classen HKC, Artem Fridmann HKC

### 21.03. Köln

Enter the Kettlebell Seminar Pia Scherenberger RKC TL

### 21.03. München / Unterhaching

Enter the Kettlebell Seminar mit Jeldrik Dill RKC II

### 29.03. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Manfred Lohstötter HKC

### 29.03. Dresden

Enter the Kettlebell Seminar mit Thomas Hager RKC

...viele weitere Kettlebell Events unter: [www.rkckettlebell.de](http://www.rkckettlebell.de)

## WUSSTEST DU SCHON, DASS...

...dir der **Renegade Row** mit zwei **Kettlebells** einiges an Kombinationsmöglichkeiten für dein Training bieten kann? Bau nach jedem Row / Seite einfach Eigenkörpergewichtsübungen ein (z.B. Tuck / L-Sit für 5-15 Sek.)

ENJOY! ;)

## WORKOUT:

**Renegade Row und Tuck/L-Sit** im Supersatz: 3 WH Ruderzug / Seite und direkt im Anschluss in den Tuck / L-Sit auf zwei KBs >>> 5-15 sec. halten.

**Pause! Arme und Beine lockern und die Spannung „abschütteln“ bzw. Konterdehnung.**

=> 5 Sätze, Timelimit: max. 15min

