



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
April 2015

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

Batwings

- wie Haltung dein Alter beeinflusst -

Wir verbringen leider die meiste Zeit unseres Lebens sitzend, eine Zivilisationskrankheit, die uns plagt. Damit ist auch oftmals eine nicht aufrechte Haltung des Oberkörpers verbunden. **Die täglich durchgeführte „Arbeit“ nach vorne**, sei es am PC oder im Auto, hat uns seit unserer Einschulung zu „Leistungssportlern“ in diesem Bereich gemacht. Unser Körper passt sich seinen Aufgaben an! Es stellt sich nun die Frage, ob wir dieser „Evolution“ nachgeben wollen oder ob wir uns dagegen auflehnen? Wollen wir auch im fortgeschrittenen Alter noch eine stolze, aufrechte Körperhaltung haben oder bereits viel früher alt aussehen? Die **antrainierte „Geierhaltung“** verändert unser optisches Alter schnell zum Schlechten.

Zum Glück brauchen wir keine jahrelange Therapie um dieses Problem zu beheben. Die Muskulatur zwischen unseren Schulterblättern ist schlicht und einfach zu schwach. Durch gezieltes Training können wir unsere natürliche Haltung zurückgewinnen. Das Mittel zum Zweck sind die sogenannten „**Batwings**“.

Man nimmt sich ein Paar gleich schwere Kettlebells, stellt diese links und rechts neben einer Hantelbank auf. Anschließend legt man sich bäuchlings auf der Bank ab. Man greift die Kettlebells und zieht diese in Richtung Brustkorb. An der höchsten Stelle quetscht man die Schulterblätter eine Sekunde lang zusammen.

Für die weiteren Wiederholungen lässt man die Kettlebells nur etwa 15 cm ab. Hier wird ausnahmsweise nicht im vollen Bewegungsumfang trainiert, da die Batwings eher isometrischen Übungen ähneln.

Es sollten vier Sätze à fünf Wiederholungen durchgeführt werden. Wenn man sich nicht sicher ist ob die obere Position richtig eingenommen wurde, positioniert man einfach die Daumen an der Achselhöhle und presst die Schulterblätter zusammen.

Die Gewichtsempfehlung für Männer ist 12 kg je Kettlebell und für Frauen 8 kg. Das hört sich zwar sehr leicht an, kann aber sehr schwer werden.

Mit steigender Leistung kann Gewicht, wie auch die Dauer der Kontraktion an der oberen Position erhöht werden.

Wichtig ist, dass man bei der Ausführung Wert auf Qualität legt und nicht überhastet trainiert. **Mit zu hoher Dynamik werden die kleinen Muskeln zwischen unseren Schulterblättern einfach übergangen** und können sich somit auch nicht entwickeln.



von Martin Kaltenegger RKC II
kraftschule-kaltenegger.de

EVENTS:

18.04. München / Unterhaching

Enter the Kettlebell Seminar mit Jeldrik Dill RKC II, Max Enders HKC

18.04. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar mit Klaus-D. Lehmann RKC

18.04. Ludwigshafen

Enter the Kettlebell Seminar mit Mark Botz RKC

26.04. Dresden

Enter the Kettlebell Seminar mit Thomas Hager RKC

02.05. Leipzig

Enter the Kettlebell Seminar Kai-Uwe Schulze RKC II, Susann von der Weide HKC

09.05. Köln

HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi Master RKC

15.-17.05. München RKC Zertifizierung in

Deutsch mit Robert Rimoczi Master RKC, Pia Scherenberger RKC TL, Sebastian Müller RKC TL

16.05. Mannheim

Enter the Kettlebell Seminar mit Mark Botz RKC

30.05. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Dorothee Appel RKC II

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

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

... dass Dir ein Chiropraktiker unter Umständen bei Mobilitätsproblemen helfen kann. Durch die chiropraktische Behandlung können strukturelle Dysbalancen aufgehoben werden. Hierzu ist jedoch meist mehr als eine Sitzung nötig.

WORKOUT:

A1: 3 x 5 Double Cleans

A2: 3 x 20 m Rack Walk

Die Rack Position aus dem letzten Clean dient gleich für den Rack Walk. **Es handelt sich bei A1 und A2 um einen Supersatz, sie werden direkt nacheinander ohne Pause ausgeführt.**

Die Pausen zwischen den Supersätzen sollten 30 s nicht überschreiten. Als besondere Herausforderung kann man alle drei Supersätze hintereinander ohne Pause absolvieren.

