



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

Sonderausgabe von der Deutschen RKC Community

Kostenlos – von Sportler zu Sportler

[www.rkckettlebell.de](http://www.rkckettlebell.de)

Juni 2015

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

## Kettlebell Arm Bar

### - perfekt für Stabilität und Mobilität der Schulter -

Der Kettlebell Arm Bar ist eine der effektivsten Übungen, um die **Schulterrehabilitation** zu fördern. Er ist ein sogenannter »**Loaded Stretch**«, das heißt eine **Dehnübung mit Zusatzbelastung**. Durch die Aktivierung und Verbesserung der reflektorischen Muskulatur werden im Schultergelenk Stabilität und Mobilität gleichzeitig geschult.

Vor allem die vier Muskeln der Rotatorenmanschette müssen reflektorisch stabilisieren. Sie bewirken, dass der Gelenkkopf des Oberarmknochens in der Gelenkpfanne des Schulterblattes zentriert wird und somit die Gelenkkapsel stabilisiert. Außerdem verbessert der Kettlebell Arm Bar die **Mobilität in der Brustwirbelsäule** und schult die propriozeptive Sinneswahrnehmung in der Schulter. Er ist auch eine wundervolle Übung, um den großen Rückenmuskel (Latisimus Dorsi) und die Brustmuskulatur zu dehnen. Ein anderer Vorteil des Kettlebell Arm Bar ist die Tatsache, dass nicht einzelne Muskeln bearbeitet werden, sondern in der Bewegung »gestretched« wird, was eine höhere Adaption auf komplexe Bewegungsmuster bewirkt.

Des weiteren wird in Kombination mit einer fokussierten Bauchatmung die Mobilität in einzelnen Gelenkstrukturen erhöht und eine Aktivierung der Rumpfmuskulatur erreicht, was letztendlich zu einer Leistungssteigerung führt.

Durch die Verbesserung der Beweglichkeit in Brustwirbelsäule und Schulter wird ebenfalls die Beweglichkeit im Oberkörper gefördert und dadurch die Lendenwirbelsäule entlastet. Eine perfekte Übung also für Leute, die eine sitzende Tätigkeit ausüben und der daraus resultierenden Zivilisationskrankheit Rückenschmerzen vorbeugen wollen.

Die Ausgangsposition des Arm Bars ist die 45-Grad Position des Turkish Get Ups. Der Arm, der nicht die Kettlebell hält, wird ausgestreckt über Kopf auf den Boden geführt. Die Übung beginnt mit einer Rollbewegung zur Seite des abgelegten Arms. Das Knie des angewinkelten Beins wird oberhalb der Hüfte auf dem Boden positioniert. **Der Arm, der die Kettlebell hält, bleibt »gelockt«** (Ellenbogen sind gestreckt) und der Nacken bleibt entspannt.

Während der Übung besteht kein Blickkontakt zur Kugel. Die Schulterblätter ziehen sich zusammen und der Arm bleibt senkrecht. Der abgelegte Arm wird hinter den Kopf geführt. Das angewinkelte Knie wird nach vorn geschoben und die Hüfte zum Boden gebracht, wodurch letztendlich die Brustwirbelsäule mobilisiert wird.

Der Kettlebell Arm Bar sollte mit möglichst wenig Gewicht ausgeführt werden und kann sowohl zur Mobilisation, als auch zum Warm Up oder als Kräftigungsübung eingesetzt werden.



von Michael Schaller RKC II  
[www.schaller-pt.de](http://www.schaller-pt.de)

### WUSSTEST DU SCHON, DASS...

...der Kettlebell Arm Bar eine der besten Übungen ist, um einem Impingement in der Schulter entgegenzuwirken? Beim Impingement sind durch eine muskuläre Dysfunktion der sogenannten Rotatorenmanschette der Schulter, die Außenrotatoren nicht mehr in der Lage, den Oberarmkopf vom Schulterdach fern zu halten. Der Kettlebell Arm Bar kräftigt und koordiniert die zu schwachen Außenrotatoren, um zu verhindern, dass es zu einer Verengung im Schultergelenk kommt.

### WORKOUT:

Der Komplex beginnt mit dem Kettlebell Arm Bar. Nachdem die Position 10 Atemzüge lang gehalten wurde, wird mit der selben Hand der Turkish Get Up ausgeführt, ohne die Kugel abzusetzen.

Danach erfolgt der Handwechsel. Das ganze wird pro Seite 3x wiederholt.

Eine weitere Variante ist hierbei die Kettlebell in der Bottom Up Position zu halten.

## EVENTS:

### 21.06. Stuttgart/Esslingen

Enter the Kettlebell Seminar mit Dirk Seidt HKC

### 28.06. Aachen

Enter the Kettlebell Seminar mit David Dükers HKC

### 04.07. Dresden

Enter the Kettlebell Seminar mit Thomas Hager RKC

### 04.07. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar mit Michael Schaller RKC II

### 05.07. Erfurt

Enter the Kettlebell Seminar Sebastian Müller RKC TL

### 11.07. Lübeck

Enter the Kettlebell Seminar Sebastian Müller RKC TL, Steven Graves RKC II

### 19.07. München

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

### 25./26.07. München

#### RKC Sommercamp

Robert Rimoczi MasterRKC, Pia Scherenberger RKC TL, Moritz Rammensee RKC TL, Florian Kiendl RKC TL und Sebastian Müller RKC TL

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

