



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

"Kettlebell Training"

- Gesundheitssport für jedes Alter -

Kettlebell? Das sind doch diese schweren Kugeln, die von muskulösen, athletischen jungen Männern und sportlichen Frauen durch die Luft gewirbelt werden. Ist das denn gut für den Rücken?

Es ist tatsächlich in Deutschland noch so, dass das Kettlebelltraining bevorzugt von jüngeren Menschen durchgeführt wird. Aber nicht, weil man dafür jung und athletisch sein muss. Im Gegenteil, dass **KB Training ist bis ins hohe Alter durchführbar und vor allem auch ältere Menschen, egal ob Frau oder Mann, profitieren von diesem Training.**

Ab ungefähr 40 nimmt die Muskelmasse um ca. 1% pro Jahr ab. Diesem Abbau sollte man durch ein Muskeltraining entgegenwirken. **Dabei sollte man aber nicht in Kraftmaschinen isoliert Muskeln trainieren, vor allem nicht, wenn man schon den ganzen Tag auf dem Bürostuhl sitzt.** Ziel sollte es sein, alltagsrelevant zu trainieren und dafür eignet sich das Ausführen von Bewegungen wie es beim KB Training durchgeführt wird perfekt. KB Training ist genau

genommen ein Üben von Bewegungen. Dabei werden vor allem Muskeln beansprucht, die in unserer heutigen zivilisierten Welt leider vernachlässigt werden. So übt man zum Beispiel beim Turkish Get Up (TGU) den Übergang von der Rückenlage in eine stehende Position und gleichzeitig stabilisiert man die KB in einer Überkopfform. So ist der TGU eine perfekte Ausgleichsübung zum sitzenden Alltag, genauso wie der Swing, der ein regelrechtes Bauch-Beine-Po-Training in einer Übung vereint. Als letztes Beispiel soll hier noch der Deadlift genannt werden, bei dem man das Anheben schwerer Gegenstände übt. Ja, und das ist in der Tat gut für den Rücken.

Voraussetzung für einen maximalen Nutzen des Trainings ist die Durchführung der Übungen bei optimaler Bewegungsqualität. Das ist auch genau die Philosophie der RKC School of Strength. So kann man das Erlernte dann im Alltag umzusetzen oder vielleicht auch für den Sport, für den man das KB Training ergänzend durchführt. Neben den zuvor erwähnten Gründen ist das Üben

mit der KB sehr kurzweilig und macht Spaß. Durch den Fokus auf die Bewegung vergeht die Zeit wie im Fluge und ist doch etwas anderes als einfach nur die Wiederholungen an einer Kraftmaschine runterzählen, damit man es eben gemacht hat.

Und was gibt es Schöneres als nach einem stressigen Berufstag etwas Sinnvolles zu tun, das auch noch Spaß macht.



von Dr. Dirk Hardt HKC
www.motionforvitality.de

EVENTS:

15.01. Lübeck

Enter the Kettlebell Seminar
Andreas Wiechmann RKC II
Patrick Tutte HKC und
Dorian Prumps HKC

16.01. Krefeld

Enter the Kettlebell Seminar
Dr.med. Markus Sugg HKC

16.01. Eschborn / Ffm

Enter the Kettlebell Seminar
mit Dr. Dirk Hardt HKC

17.01. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar
mit Frank Delventhal RKC II

06.02. Essen

Enter the Kettlebell Seminar
mit Christian Stursberg RKC
und Tanya Weber HKC

13.02. Bingen am Rhein

Enter the Kettlebell Seminar
mit Sven Raszat HKC

13.02. Köln

Enter the Kettlebell Seminar
Pia Scherenberger RKC TL

13.02. Nürnberg

Enter the Kettlebell Seminar
mit Eugen Classen HKC

27.02. Trier

Enter the Kettlebell Seminar
Andreas Wiechmann RKC II
und Falk Monzel HKC

27.02. Hannover

Enter the Kettlebell Seminar
mit Ejvind Olsen RKC

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

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

man alleine mit dem Turkish Get Up (TGU) Mobilität, Stabilität, Motorik und Kraft trainieren kann? Neben den Schultern wird vor allem die Rumpfmuskulatur trainiert und damit der Rücken im Alltag entlastet. Die Bewegungsabfolge ist eine der funktionellsten Übungen überhaupt. Mit dieser Übung lassen sich Bewegungseinschränkungen und Asymmetrien identifizieren und korrigieren. Möchte man Überkopfbewegungen durchführen, sollte man zuvor den TGU beherrschen, um ausreichend Schulterstabilität zu haben und verletzungsfrei zu bleiben.

WORKOUT:

Je 5 TGU rechts/links (mittelschwere Kettlebell)

10 Minuten: alle volle Minuten 10 Goblet Squats
(mittelschwere Kettlebell)

Abschluss: 3x 15m Farmer Walk 30 Sekunden
Pause (schwere Kettlebells)

