



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de  
April 2016

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

## It's a kind of magic!

### - Der Bottom Up Press bei Schulterproblemen? -

Was hat Kettlebelltraining mit Magie zu tun? Für mich haben einige Übungen mit der Kettlebell etwas Magisches. Neben dem Turkish Get Up (TGU) gehört definitiv der Bottom Up Press zu diesen wundersamen Übungen.

Nicht nur das nahezu der gesamte Körper dabei involviert ist. Von den Füßen bis zum Lockout über den Kopf mit der ausgestreckten Hand, arbeiten die Muskelketten zusammen.

**Der Bottom Up Press ist eine Kettlebell Übung die einen gewissen selbstregulierenden respektive selbstkorrigierenden Effekt hat.** Neben dem Rumpf werden gleichermaßen das Schultergelenk, das Ellenbogengelenk und das Handgelenk mobilisiert, stabilisiert und gekräftigt. **Schwächen werden aufgedeckt und können mit zusätzlichen Korrekturübungen zusätzlich verbessert werden.**

2014 nach einem zweiten schweren Bandscheibenvorfall und massiven Schulterproblemen (Überlastung und Entzündungen) wurde mir endlich bewusst, so

wie bisher kann ich nicht weiter trainieren.

Ich meldete mich für ein **“Enter the Kettlebell Seminar“** an und sehr schnell wurde mir klar, dass das Training mit der Kettlebell was ganz anderes mit meinem Körper macht, als mein bisheriges Krafttraining. **Das Training mit der Kettlebell wirkt auf den Körper ganzheitlich und nicht isoliert.**

Die Körper- und Selbstwahrnehmung verbessert sich enorm und führt zu mehr Achtsamkeit mit Transfereffekt im Alltag. Ein schon vielgerühmtes Beispiel hierfür ist der TGU. Die Statik des Körpers richtet sich auf wundersame Weise neu aus.

Nach absolviertem HKC habe ich mich umso mehr dazu entschlossen, den “Hardstyle” Weg weiter zu beschreiten. Als ich mich Anfang 2015 auf die RKC vorbereitet hatte, waren beide Seiten meiner Schulter schon schmerz- und entzündungsfrei, aber noch nicht mobil, stabil und kräftig genug um die Anforderungen bei der Zertifizierung auf vernünftige Weise zu bestehen.

Der normale Press und folglich auch der Snatch bereiteten mir Probleme. Neben den Basics wie Swing, TGU, Goblet Squat und Clean widmete ich mich in der Vorbereitung intensiv dem Bottom Up Press. Meine Mobilität, Stabilität und Kraft verbesserte sich insbesondere in den Schultern enorm. Mein Fazit: **Wir können uns alle jederzeit verbessern und verändern, wir müssen nur dran bleiben, am Bestem mit Unterstützung der RKC, da werdet ihr nicht im Regen stehen gelassen.**



von Manfred Ebnister RKC  
www.hardstyle-kettlebell.com

### WUSSTEST DU SCHON, DASS...

Max Shank empfiehlt, dass dein aktuelles Arbeitsgewicht für den Press und den Bottom Up Press nicht mehr als 4-8 kg auseinander liegen sollte.

Das beugt möglichen Überbelastungen vor, da der Bottom Up Press nur das zulässt, was aktuell vernünftigerweise gerade geht. Die Empfehlung ist für das Press Training, mindestens 60% mit dem Bottom Up zu arbeiten.

### WORKOUT:

#### 3-5 min Krabbeln

**Bent Over Y-T-W-L** > z.B. 2kg / 2kg  
(z.B. Hantelscheiben) > 5/5/5/5, 1-2 sets  
**oder RKC Armbar** > 16kg > ca. 30 sec, 1-2 sets

**Bottom Up Press** > z.B. 20kg > 5/5, 5 sets  
**Renegade Rows** > z.B. 24kg / 24kg > 5/5, 5 sets

**Denkt immer an die korrekte Ausführung und die 80 % Regel.**

## EVENTS:

### 24.04. München (Ost)

Enter the Kettlebell Seminar mit Alexander Bubenik RKC, Jan Thiele RKC

### 24.04. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Frank Delventhal RKC II

### 24.04. München

HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi Master RKC

### 07.05. Essen

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

### 08.05. Koblenz/Bendorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Diana Wagner HKC, Heiko Wagner HKC und Ralf Kliewe HKC

### 08.05. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Dorothee Appel RKC II

### 22.05. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar Andreas Wiechmann RKC II

### 22.05. Grevenbroich

Enter the Kettlebell Seminar Pia Scherenberger RKC TL, Guido Schumacher HKC

### 27.-29.05. München RKC Zertifizierung

**\*\*\* AUSGEBUCHT \*\*\***  
Robert Rimoczi Master RKC  
Florian Kiendl RKC TL,  
Moritz Rammensee RKC TL

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

