



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
Juli 2016

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

Kettlebell & Körpergewichtstraining

- Ein gutes Team -

Zwei Trainingsbereiche, die sich wunderbar ergänzen sind die Kettlebell und das eigene Körpergewicht. **Kombiniert Du diese beiden Bereiche im Training wirst Du feststellen, dass Du von vielen Synergieeffekten profitierst.** Die Kettlebell macht Dich besser im Körpergewichtstraining und umgekehrt.

Im Hardstyle Kettlebell Training arbeiten wir häufig mit der Hüftextension, wie zum Beispiel beim Swing, Clean oder Snatch. Wir strecken unsere Hüfte, um den größtmöglichen Power-Output zu generieren. Es ist also sinnvoll im Gegenzug Übungen im Training einzubauen, die auf der Flexion basieren, um ein funktionell antagonistisches Gleichgewicht zu bilden. Das Körpergewichtstraining bietet dazu ein gutes Repertoire an Übungen. Ein Beispiel dafür ist der L-Sit. Der Vorteil dieser Übung ist, dass sie unsere Bauchmuskulatur aktiviert und stärkt. **Eine starke Bauchmuskulatur ist unbedingt von Nöten, wenn wir ballistische Übungen ausführen wollen** - gerade mit schweren Gewichten.

Du bist in der Lage schwere Gewichte zu swingen, aber es fehlte bis jetzt immer das

gewisse Etwas, damit sich die Übung richtig gut anfühlt? Fang an L-Sits in Dein Training einzubauen!

Ein weiteres Beispiel ist die Pistol. Die Pistol ist generell ein guter Indikator dafür, wie es um Deine Leistungsfähigkeit und Mobilität steht. Sie zeigt Dir außerdem auf, ob zwischen Deiner rechten und linken Körperhälfte Dysbalancen bestehen. Arbeitest Du mit schweren Kniebeugen, bist aber nicht in Lage eine Pistol auszuführen? Dann gibt es von nun an etwas für Dich zu tun! **Die Pistol verleiht Dir nämlich Stabilität, Kernkraft, stärkt Deine Sprunggelenke und fördert die Beweglichkeit und Stabilität Deiner Wirbelsäule.** Fährst Du viele Pistols aus, wirst Du außerdem sehen, welch unheimlichen Kraftzuwachs sie Dir in deinen schweren Kniebeugen (z.B. Front Squats) bringt.

Die Liste an effektiven Übungen, könnte nun noch endlos fortgesetzt und ins Detail gebracht werden. Fakt ist aber, dass wir in der Lage sein sollten unseren Trainingsfokus auch mal zu verändern.

Gerade wenn wir an einem Punkt sind, wo sich unsere Trainingserfolge einstellen oder nur mäßig bemerkbar machen. Fang an Kettlebell- und Körpergewichtsübungen im Training zu kombinieren oder Dich eine Zeit lang nur auf das Körpergewicht zu konzentrieren. Ein guter Ansatz dafür ist Progressive Calisthenics (PCC) Prinzip aus dem Hause Dragon Door.



von Tanya Weber RKC
www.kb-ruhrpott.de

EVENTS:

10.07. München

Enter the Kettlebell Seminar mit Steven Graves RKCII

17.07. Essen

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

19.07. München

Kettlebell Anfängerkurs mit Moritz Rammensee RKC TL

30.07. Lübeck

Enter the Kettlebell Seminar mit Andy Wiechmann RKC II

06-07.08. Lübeck

RKC Kettlebell Sommercamp zwei Tage Sonne-Strand-Kettlebell

06-07.08. Lübeck

HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung Workshop

13.08. Potsdam

Enter the Kettlebell Seminar mit Nicholas Zaher RKC

13.08. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Dorothee Appel RKC II

14.08. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Frank Delventhal RKC II

22.08. München

Kettlebell Anfängerkurs mit Steven Graves RKC II

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

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

Segmental Rolls über die oberen und unteren Extremitäten Deinen Turkish Get Up besser werden lassen, wenn Du sie vor dem Get Up Training ausführst? Somit läufst Du nicht in Gefahr in einen Crunch oder Sit Up zu geraten, sondern rollst Dich standardgemäß über die Seite auf den Ellbogen.

WORKOUT:

10 min

1/1 Turkish Get Up (mittelschwer- schwer)
L-Sit (max. 5-10 Sekunden)
1-2 min Pause

5 min

10 Push Ups
10 Swings (mittelschwer-schwer)
1-2 min Pause

5 min

5 Klimmzüge (bzw. Vertical Rows)
5 Goblet Squats (mittelschwer-schwer)

