



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

Sonderausgabe von der Deutschen RKC Community

Kostenlos – von Sportler zu Sportler

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

August 2016

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

## Füße gut - Alles gut

- Oder: das unterschätzte Fundament -

Wenn man sich in der bunten Gesellschaft der RKC-Kettlebell-Trainierenden umsieht haben viele eins gemeinsam: Sie trainieren barfuß oder in Schuhen die auf den ersten Blick niemals mit Sport in Verbindung gebracht werden würden, flach und ohne stützende Funktion. Selten wird man diese Sportler in modischen Fitnessschuhen sehen, die sie auf Millimeter hohen Schaumstoffdämpfern betten. Bei den Athleten der RKC wurde relativ schnell die wichtige Rolle des gesunden und starken Fußes verstanden, und welche Auswirkungen dieser auf die Performance und Leistungsfähigkeit hat. Wie andere Bereiche des menschlichen Körpers auch passt sich der Fuß seinen täglichen Anforderungen an, und wer tagtäglich weich gebettet und gestützt wird, der verkümmert, wird schwach und kränklich.

Die Aufgaben der Füße sind wesentlich umfangreicher, als nur darauf zu stehen oder zu gehen, obwohl sie alleine das meisterlich bewerkstelligen und dabei ungeheuren und unterschätzten Belastungen ausgesetzt sind: an einem Tag an dem durchschnittlich viel gegangen wird, setzt eine 70kg schwere Person ihre Füße einer Belastung von ca. 2500 Tonnen aus.

Darüber hinaus befinden sich in der Fußsohle und in den Zehen eine sehr hohe Anzahl von Tast- und Sinnesrezeptoren die den Körper ständig mit Informationen über das Gelände, den Untergrund und die Stellung der Füße im Raum informieren, um schneller als der Verstand auf Situationsänderungen reagieren zu können → es ist nahezu unmöglich barfuß umzuknicken. Eine Fähigkeit die uns durch das Tragen von dicken Schuhsohlen leider vollkommen genommen wird, und bei dauerhaftem Einsatz auch verlernt werden kann.

Die drei unterschiedlichen Fußgewölbe, muskulär gestützt, sind unsere „first line of defense“ was das Absorberen von Schockwellen auf den Bewegungsapparat angeht. Liegen Fehlstellungen in den Füßen vor, kann es zu Verschiebungen und Dysbalancen im gesamten Körper, beginnend von den Knien, über die Hüften, Wirbelsäule, Schultern bis hin zum Kiefer kommen. Viele Beschwerden lassen sich tatsächlich auf Problematiken im Fußbereich zurückführen. Wie wichtig ein gesunder stabiler Fuß ist weiß jeder, der schon einmal auf die Idee kam (warum auch

immer) Swings, Deadlifts oder Squats auf einer instabilen Unterlage zu machen. Dadurch nimmt man sich die Fähigkeit der optimalen Kraftentfaltung, und wird niemals sein Potential ausschöpfen können, vom Verletzungsrisiko ganz abgesehen.

Der gesunde und stabile Fuß ist also nicht nur ein wichtiger Aspekt für eine ganzheitliche Gesundheit sondern auch für die Entwicklung optimaler sportlicher Performance.



von Michael Franz HKC  
[www.playground-gap.de](http://www.playground-gap.de)

## WUSSTEST DU SCHON, DASS...

Der Fuß ist ein Wunderwerk der natürlichen Ingenieurskunst. Beide Füße beinhalten 52 Knochen, das macht ein Viertel des gesamten Skeletts aus. Dazu kommen pro Fuß 19 Muskeln, 33 Gelenke, 109 Bänder und 1700 Nervenendigungen. Die gesunde Achillessehne kann einer Zugkraft von einer Tonne widerstehen und die durchschnittliche Frau legt im Jahr beim Shoppen eine Strecke von 214 km zurück.

## WORKOUT:

- 6 m Balken suitcase balancieren
- 20 m Farmers Walk
- 1 min auf dem linken Bein balancieren
- 1 min auf dem rechten Bein balancieren
- 3 Runden davon
- danach 15 min Barfuß Spazieren gehen

## EVENTS:

- 17.07. Erfurt  
Enter the Kettlebell Seminar  
Sebastian Müller RKC TL
- 21.08. Essen  
Enter the Kettlebell Seminar  
mit Tanya Weber RKC und  
Christian Stursberg RKC
- 27.08. Köln  
Enter the Kettlebell Seminar  
Pia Scherenberger RKC TL
- 03.09. Trier  
Enter the Kettlebell Seminar  
mit Falk Monzel HKC
- 03.09. Leipzig  
Enter the Kettlebell Seminar  
mit Kai-Uwe Schulze RKC II,  
Susann von der Weide HKC
- 04.09. Düsseldorf  
Enter the Kettlebell Seminar  
mit Dorothee Appel RKC II
- 04.09. Hamburg  
Enter the Kettlebell Seminar  
mit Frank Delventhal RKC II
- 10.09. Garmisch  
Partenkirchen  
Enter the Kettlebell Seminar  
mit Jeldrik Dill RKC II und  
Michael Franz HKC
- 17./18.09. Gilching  
(Münchner Westen)  
RKC Big Six Aufbauseminar:  
Grinds und Ballistics mit  
Florian Kiendl RKC TL
- ...viele weitere Kettlebell Events  
unter: [www.rkckettlebell.de](http://www.rkckettlebell.de)

