



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

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 wird tagtäglich weich gebettet und gestützt, 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 Absorbieren von Schockwirkungen 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

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 Aufbau-seminar:
Grinds und Ballistics mit
Florian Kiendl RKC TL

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

