



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
September 2016

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

Die Basis:

- Farmers Walk & Suitcase Carry -

Wenn vom Kettlebell Training gesprochen wird haben die meisten imposante Übungen wie Cleans, Presses und Snatches vor Augen. Zu Recht. Diese Übungen machen einiges her, trainieren den gesamten Körper auf beinahe unschlagbare Weise und machen auch noch Spaß. Genau deshalb gelten sie als die Top-Übungen und nicht als Basis.

Für eine gute funktionelle Fitness benötigst du Mobilität, Stabilität und ein solides Kraftfundament. Insbesondere bei den beiden letzten Punkten helfen dir die Grundlagen aus der RKC Schule: Planks, Farmers Walk und Suitcase Carry sowie der Turkish Getup. Noch bevor du zu swingen beginnst, solltest du diese Grundlagen trainieren.

Nicht nur, dass Walk und Carry grundlegende Bewegungsmuster in deinem Alltag widerspiegeln. Viel wichtiger ist mir, dass du mit diesen Übungen wunderbar lernst die Plank in der Bewegung beizubehalten. Plank in der Bewegung? Klingt erst einmal so, als ob das nicht zusammen gehören. Doch das tut es!

Während die Plank in der Horizontalen eine wunderbare Übung

ist, um die Körpermitte zu trainieren, hat sie dennoch wenig Übertrag in deinen Alltag. Den bestreiten wir meist in der Vertikalen. Jede Übung, die im aufrechten Stand stattfindet, oder in diesen mündet, endet in einer stehenden Plank. Ist das nicht schon Grund genug die für die Plank nötige Körperspannung im Stehen zu trainieren?

Farmers Walk und Suitcase Carry sind die besten Übungen um diese Grundlage zu trainieren. Hier kommt es insbesondere auf die aufrechte Körperhaltung und eine gute Körperspannung an. Du kannst dich voll auf diese beiden Punkte konzentrieren, während du mit deiner Kettlebell „spazieren gehst“. Somit trainierst du mit Leichtigkeit diese wichtigen Grundlagen jeder funktionellen Bewegung.

Beginne zunächst mit dem beidhändigen Farmerswalk und steigere dich dann zum einhändigen Suitcase Carry. Durch die unilaterale Belastung im Suitcase Carry musst du unglaublich viel in der Anti-Rotation arbeiten. Das ist weitaus anspruchsvoller für deine Rumpfmuskulatur, trainiert den Quadratus Lumborum, einen nur schwer zu erreichenden, tief liegenden Rumpfmuskel, und

beugt der Volkskrankheit Rücksenschmerz wunderbar vor.

Und das Beste daran: es trainiert eine Bewegung, die du hundertfach am Tag ausführst. Und dank deines Trainings auch noch zehn Jahre schmerzfrei und gesund ausführen kannst.



Art Claas van der Heide RKC
www.heartcore-athletics.com

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

Kettlebells wurden in Russland ursprünglich von Farmern als Gegengewicht zu ihren Produkten auf dem Markt verwendet. Sie verkauften ihre Ernte in den Einheiten 1 Pood (16 kg), 1,5 Pood (24 kg) und 2 Pood (32 kg). Erst ab ca. 1900 ist Kettlebell offizieller Sport in Russland.

WORKOUT:

30 Minuten EMOM (Every Minute on the Minute)

Ungerade Minuten: 1 Turkish Get-Up mit links, 30m Suitcase Carry mit links

Gerade Minuten: 1 Turkish Get-Up mit rechts, 30m Suitcase Carry mit rechts

EVENTS:

17.09. Grimmen

Enter the Kettlebell Seminar
Nadine Reichenbach RKC

18.09. Erfurt

Enter the Kettlebell Seminar
Sebastian Müller RKC TL

01.10. Köln

Enter the Kettlebell Seminar
Pia Scherenberger RKC TL

01.10. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar
mit Frank Delventhal RKC II

01.10. Chemnitz

Enter the Kettlebell Seminar
Sebastian Müller RKC TL,
Rocco Krawietz HKC

02.10. Essen

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

09.10. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar
mit Dorothee Appel RKC II

16.10. Dresden

Enter the Kettlebell Seminar
mit Thomas Hager RKC

29./30.10. Gilching

(Münchner Westen)
RKC Big Six Aufbauseminar:
Grinds und Ballistics mit
Florian Kiendl RKC TL

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

