



KETTLEBELL NACHRICHTEN

Sonderausgabe von der Deutschen RKC Community

Kostenlos – von Sportler zu Sportler

www.rkckettlebell.de

Oktober 2016

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

Die Philosophie der RKC aus orthopädisch ärztlicher Sicht:

- "... auch sehr gut für die Rehabilitation geeignet..." -

Eines der wichtigsten Säulen der RKC - Trainingsphilosophie ist eine gute Bewegungsqualität.

Der RKC - Leitsatz lautet: „Bewegungsqualität vor Bewegungsquantität“. Warum ist das so wichtig? Den Schmerzen des Bewegungsapparates in unserer heutigen sitzenden Gesellschaft liegt sehr häufig ein „falsches bewegen“ zu Grunde. Falsche Bewegungsmuster führen längerfristig zu Dysfunktionen wie Muskelverspannungen, Muskelverkürzungen und Gelenkblockaden und dies wiederum auf Dauer zu Gelenkverschleiß und Bandscheibenvorfällen. Viel zu häufig werden diese Schmerzen mit sogenannten „passiven“ Behandlungsmethoden therapiert. Massage, Wärme, Akupunktur, Osteopathie, manuelle Therapie, Chiropraktik oder Spritzen (u.v.m.) helfen dann auch meistens nur kurz, oft gar nicht. Denn hier werden die Symptome behandelt, selten die Ursache.

Beispiele für wichtige Bewegungsmuster:

1. Um die Wirbelsäule neutral zu halten bzw. die Bandscheiben korrekt zu entlasten muss die Hüfte gebeugt werden. Meistens wird aber die Lendenwirbelsäule

gebeugt, was dann unweigerlich auf Dauer zu Schmerzen, Verschleiß und Bandscheibenschäden führt. Diese Hüftbeugung (auch „hip – hinge“ genannt) ist das grundlegende Bewegungsmuster für die ballistischen Kettlebell - Übungen wie Swing, Clean oder Snatch. Deshalb kennt jeder ausgebildete RKC - Trainer zahlreiche Übungen, durch die Du Schritt für Schritt das richtige Hüftbeugen lernst. **Wenn Du die Hüftbeugung erlernt hast, hast Du mit der GRUNDÜBUNG SWING übrigens einer der besten Übungen überhaupt für den Rücken und für die Körperhaltung.**

2. Die Sehnen rund um die Schulter, die sog. Rotatorenmanschette, sind tiefe Schulterstabilisatoren. Deren Hauptaufgabe ist es den Oberarmkopf bei Bewegungen in der Gelenkpfanne zentralisiert zu halten und eben nicht die eigentliche (sichtbare) Bewegung der Schulter. Leider werden sie aber oft in dieser Funktion trainiert. Auch hier besitzt ein ausgebildeter RKC - Trainer zahlreiche Kettlebell - Übungen, die diese wichtige Stabilisationsfunktion der Rotatorenmanschette trainiert. Mit dem TURKISH GETUP hast

du eine "Wunderwaffe" gegen Schulterprobleme.

3. Oft wird bei der Therapie von Schmerzen des Bewegungsapparates die richtige Atemtechnik vernachlässigt. Die sog. vertikale Atmung (auch Thoraxatmung oder Fluchtatmung genannt) produziert Stresshormone und führt zu massiven Verspannungen. Das richtige Atmungsmuster ist die Zwerchfellatmung, also horizontal. **Die Zwerchfellatmung ist übrigens ein integraler Bestandteil jeder Kettlebell - Übung.**



Dr. med. Markus Sugg HKC
FA für Orthopädie, Sportmedizin, Rehabilitationswesen
www.golfclinic.eu

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

... neben der Griffkraft auch die Art und Weise, wie Du dich hinsetzt und wieder aufstehst, das Lebensalter positiv beeinflussen kann. Dies zeigte eine Studie 2012 aus dem „European Journal of Cardiology“ von Claudio Gil Araujo. Der Sitting – Rising - Test „demonstriert“ das Zusammenspiel der kinematischen Muskelketten mit den Gelenken in Kombination mit der bestehenden Mobilität und Kraft im Verhältnis zum Körpergewicht.

WORKOUT:

- 1. Fall Matrix:** Linke Hand an linken Oberschenkel fassen (und nicht loslassen) und dann auf den Bauch legen und wieder aufstehen, dann auf die linke Seite legen und wieder aufstehen, dann auf die rechte Seite legen und wieder aufstehen und dann auf den Rücken legen und wieder aufstehen. Dann linke Hand an rechten Oberschenkel fassen und das gleiche noch mal. Dann das ganze mit der rechten Hand.
- 2. Griffkraft:** Davor und danach jeweils 10 einhändige Swings

(Wie oft? Am besten mehrmals über den Tag verteilt!)

EVENTS:

08.10. Hannover

Enter the Kettlebell Seminar mit Ralf Nosko HKC und Oliver Melchert HKC

16.10. Dresden

Enter the Kettlebell Seminar Thomas Hager RKC

18.10. Krefeld

Enter the Kettlebell Seminar Dr. med Markus Sugg HKC

21.10. Erfurt

Enter the Kettlebell Seminar Sebastian Müller RKC TL

05.11. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Frank Delventhal RKC II

12.11. Köln

Enter the Kettlebell Seminar Pia Scherenberger RKC TL

13.11. Essen

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

19.11. Losheim am See

Enter the Kettlebell Seminar mit Falk Monzel HKC

20.11. Kaltenkirchen

Enter the Kettlebell Seminar Andreas Wiechmann RKC II, Dorian Prumps HKC und Patrick Tutte HKC

29.11. Schönaich

(bei Stuttgart)
Enter the Kettlebell Seminar mit Thimo Nass RKC II und Ysabel Benecken RKC

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

