



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
November 2016

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

Die Kettlebell im Büro

- bewegte Pause -

Wer im Büro arbeitet kennt es...man sitzt sich im wahrsten Sinne des Wortes den Arsch breit. Sicher kann man immer mal ein bisschen Abwechslung und Bewegung einbringen in dem man zum Kopierer geht, mal die leere Kaffeetasse in die Spülmaschine bringt oder für die Kollegen das Kopierpapier holt. Das alles ist aber in keiner Weise eine wirkliche Erholung zum Sitzen.

Bei den meisten „Vielsitzern“ ist der Gluteus Maximus, der große Gesäßmuskel, wirklich nur noch ein Sitzpolster und hat keine Funktion mehr. Dabei ist er einer der wichtigsten Muskeln, die für einen gesunden, schmerzfreien Rücken verantwortlich sind. Er richtet das Becken und die daran hängende Lendenwirbelsäule so aus, wie es sein sollte. Verweigert der „Herr“ seinen Dienst, kippt unser Becken nach vorne, die Wirbelsäule bekommt einen Knick nach vorne, die Wirbel im Lendenbereich komprimieren die Bandscheiben und schon sind Schmerzen vorprogrammiert.

Vielleicht noch nicht bei jedem, der sitzend die meisten Stunden des Tages verbringt, aber das lässt sicher nicht mehr lange auf sich warten.

Ein weiteres Problem was auftritt sind Mobilitätseinschränkungen durch zu viel Sitzen. Die Hüfte wird fest, Muskeln verkürzen oder verhärten. Wieder ein Indiz dass sich unser Körper eigentlich nur einer Belastung, nämlich dem Sitzen, anpassen will. Die Fähigkeit dass sich unser Körper anpassen kann sollten wir uns allerdings zu Nutzen machen.

Und jetzt kommt die Kettlebell ins Spiel! Sie hat den großen Vorteil im Büro nicht wirklich aufzufallen oder Platz zu beanspruchen.

Selbst das Training mit ihr nimmt maximal 2-5m² (kommt auf die Größe und das Volumen des Trainierenden an ;) ein. Außerdem sind die Einheiten mit ihr kurz und knackig.

Wenn der Kollege aus der Raucherpause wieder da ist, hast du schon was für deine Gesundheit getan. Man kann mit ihr perfekt, mehrmals am Arbeitstag, den Reiz des „Sitzens“ durch einen Reiz des „Swingens“ unterbrechen.

Das hat sogar mehrere Vorteile:

- Du bewegst dich aus deinem Bürostuhl hoch

- Du trainierst funktionelle Bewegungsmuster die dir Schmerzen ersparen

- Du bringst deinen Kreislauf in Schwung und beugst so dem Einnicken vor dem PC vor

- Du animierst Kollegen es dir gleich zu tun (zuerst gucken sie doof, dann lachen sie und auf einmal wollen sie mitmachen)

Starte auch du deine aktive Erholung im Büro. Du kennst dich nicht mit Kettlebells aus? Trainer die dir die Grundlagen beibringen findest du hier: www.rkckettlebell.de



von Nadine Reichenbach RKC
www.powerschmiede.com

EVENTS:

05.11. Garmisch Partenkirchen

Enter the Kettlebell Seminar mit Jeldrik Dill RKC II und Michael Franz HKC

06.11. Düsseldorf
Enter the Kettlebell Seminar mit Dorothee Appel RKC II

12.11. Landsberg
am Lech
Enter the Kettlebell Seminar mit Sven Kresin RKC II

13.11. Essen
Enter the Kettlebell Seminar mit Tanya Weber RKC und Christian Stursberg RKC

19.11. Leipzig
Enter the Kettlebell Seminar mit Kai-Uwe Schulze RKC II, Susann von der Weide HKC

20.11. Hamburg
Enter the Kettlebell Seminar mit Frank Delventhal RKC II

20.11. Dresden
Enter the Kettlebell Seminar mit Thomas Hager RKC

26.11. Greifswald
Enter the Kettlebell Seminar Nadine Reichenbach RKC

26.11. Köln
Enter the Kettlebell Seminar Pia Scherenberger RKC TL

03.12. Berlin
Enter the Kettlebell Seminar mit Nicholas Zaher RKC

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

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

Die Uni Homberg hat 1600 Kinder im Alter von 6 bis 17 Jahren untersucht. Rund 40% von ihnen waren nicht in der Lage aufrecht zustehen.

WORKOUT:

Die 3 Minuten-Kettlebell-Pause:

Mobi/ Kettlebell:

Schultern kreisen / 3x Press li / re

Tiefe Hocke unten halten für 10 Atemzüge/
10x Goblet Squats

Nach den Sternen greifen/ 6x vorgebeugtes Rudern li / re

Lunges tief halten für 10 Atemzüge li/ re /
10x One-Hand-Swings li/re

