



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

Sonderausgabe von der Deutschen RKC Community

Kostenlos – von Sportler zu Sportler

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

Dezember 2016

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

## ***It's all about routines***

### **- A reliable way to lifelong health & performance -**

Wer kennt es nicht...du hörst von einer revolutionären Trainingsmethode oder einer neuen Diät, die massive Muskelmassezunahme in zwei Wochen verspricht. Du änderst deine Trainingsphilosophie oder deine Ernährungsweise über Nacht. Erste Erfolge stellen sich ein.

Doch nach zwei, drei, vielleicht auch erst nach sieben, acht Wochen wird es schwerer, der Alltag und seine Zeitprobleme holen dich wieder ein und der Fortschritt wird kleiner bis zum Nullpunkt. Was ist falsch gelau-fen? Das eigene Ziel war nicht klar, die Veränderung war zu groß oder die Umstellung war nicht in den jeweiligen Alltag integrierbar.

Ein sicherer Weg zum langfristi- gen Erfolg ist das Einüben von kleinen täglichen Routinen. Gesund, leistungsfähig und glücklich zu sein ist kein Sprint, denn ich hin und wieder mal erledige, sondern ein lebenslan- ger Marathon.

Ein paar Beispiele aus meinem eigenen Alltag um den Prozess zu veranschaulichen und euch ein paar Inspirationen mitzuge- ben.

Mein größtes körperliches Defizit ist die Beweglichkeit, aber für lange Dehn-Sessions habe ich keine Zeit, da ich mir max. eine Stunde pro Tag Zeit für Training nehme. Ich überlegte, wenn ich schneller aufstehe, ich würde immer ewig im Bett herum, dann habe ich ohne etwas zu ändern, fünf bis acht Minuten Zeit eine Beweglichkeits-Routine direkt nach dem Aufstehen umzusetzen (Danke Max Shank für die 5min-Flow Inspiration). Danach freue ich mich auf frischen Kaffee, den ich schon während der Übungen rauslasse um den Kaffeeduft zu genießen.

Für meine RKC I Prüfung gab es einen Stolperstein. Meine einar- mige Press war mit 16 Kilo- gramm statt der geforderten 24 Kilogramm stark defizitär und ich hatte nur noch zwei Monate Zeit, eigentlich fast unmöglich. Aber mit Hilfe eines tollen Aufbauplans von Moritz Rammensee nahm ich mir täglich vor dem Abendessen 10 – 15 Minuten Zeit, absolvierte ein kurzes Warm Up für Core und Schultern und ein Press-Programm bevor ich mich mit dem Abendessen belohnte.

Die Theorie: Du brauchst einen motivierenden täglich vorkom-

menden Auslöser („Trigger“) für die dann folgende Routine. Lieber am Beginn mit wenig Zeitumfang starten, mehr wird's automatisch mit dem Erfolg. Und dann belohne dich am Ende der Routine mit etwas Schöinem wie z.B. dem morgendlichen Kaffee, einer warmen Dusche, fünf Seiten aus einem tollen Buch oder einem Spaziergang am Mittag.

**Sei Du der Regisseur deines täglichen Lebens und lass deinen Lebensfilm nicht von anderen schreiben!**



von Martin Rinderer RKC  
Sport-Physiotherapeut und  
PNI-Therapeut  
[www.wirkkochbuch.com](http://www.wirkkochbuch.com)  
[www.vital.li](http://www.vital.li)

## **WUSSTEST DU SCHON, DASS...**

John C. Maxwell, amerikanischer Bestseller-Autor und Pastor, der 70 Bücher mehr als 16 Millionen Mal verkauft, sagt über tägliche Routinen: „You'll never change your life until you change something you do daily. The secret of your success is found in your daily routine.“

## **WORKOUT:**

### **Quick Strength-Endurance WOD**

15 Burpees over the Kettlebell  
1 Swing 1-armig oder 2-armig  
14 Burpees over the Kettlebell  
2 Swings 1-armig oder 2-armig  
13 Burpees over the Kettlebell  
3 Swings 1-armig oder 2-armig

usw.

**Erleichterung: Beginne mit 10 Wh abwärts**

## **EVENTS:**

### **11.12. Kassel**

Enter the Kettlebell Seminar mit Oliver Kretschmer HKC

### **17.12. Potsdam**

Enter the Kettlebell Seminar mit Nicholas Zaher RKC

### **18.12. Essen**

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

### **07.01. Köln**

Enter the Kettlebell Seminar Pia Scherenberger RKC TL

### **07.01. Erfurt**

Enter the Kettlebell Seminar Sebastian Müller RKC TL

### **08.01. Düsseldorf**

Enter the Kettlebell Seminar mit Dorothee Appel RKC II

### **27.01. Bremen**

Enter the Kettlebell Seminar Andy Wiechmann RKC TL, Martina Korte HKC, Dorian Prumps HKC und Patrick Tutte HKC

### **29.01. Erfurt**

HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi RKC Master

...viele weitere Kettlebell Events unter: [www.rkckettlebell.de](http://www.rkckettlebell.de)

