



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de  
Februar 2017

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

## Eisenhart unterwegs

### - eine Kugel zum Mitnehmen -

Motivation spielt eine große Rolle in meinem Leben und ich bin ein Mensch der sich selbst sehr gut motivieren kann. Am meistens, wenn ich mir etwas Vornehme und weiß, dass der Weg zum Ziel mir richtig viel Freude verbreitet. Das Ziel ist das Ziel, sagte schon Dan John und der Weg dorthin ist, wo starke Menschen sowohl körperlich als auch mental, geschmiedet werden. Heute ist Zeit ein kostbares Gut und ich möchte Dir, mit diesem Artikel ein paar Ideen geben, wie Du unterwegs Fit bleiben kannst.

Da ich sehr häufig mit dem Auto verreise, nutze ich die Gelegenheit ein paar Trainingstools mitzunehmen. Zum Beispiel: Minibänder, FMT Functional Movement Tubing, Rings, eine Isomatte und am liebsten meine „Schwarze Kugel“. Wenn Du ein oder mehrere Kettlebells besitzt, hast Du ein kleines tragbares mobiles Fitnessstudio und es steht Dir nichts mehr im Wege! Normalerweise nehme ich die 24 kg Kugel mit, aber ab und zu auch mal für Techniktraining oder hohe Wiederholungen, die 16 kg Kugel. Ich wohne im 3. Stock und meine Garage steht ca. 50 Meter entfernt. Also, Rucksack auf und

die Kugel in der linken Hand zum Auto tragen.

Und so schnell habe ich mein erstes Loaded Carry inklusive Griffkraft, Rumpfstabilität, Glutaeus Kraft und Gleichgewicht hinter mir. Die Kugel muss ins Auto und ich lade es vorsichtig und effizient ein.

Dr. Stuart McGill schrieb über die ausgeübten Kompressionskräfte im untere Rückenbereich beim unsauberen Heben. Der zehnfache Kompressionsdruck bedeutet 240 kg Druck an der falschen Stelle, das wäre suboptimal und erfahrungsgemäß, sehr schmerzhaft! Wer eine saubere Kreuzhebe-technik ausweisen kann, ist klar im Vorteil!

Weil die Kugel dabei ist, kann ich mir einen passenden Zeitpunkt aussuchen, um zu trainieren. Es muss nicht viel Zeit in Anspruch genommen werden, um effektiv zu sein. Vergiss aber nicht, wie wichtig es ist, diese kleine schwarze Kugel mit der richtigen Technik wieder aus dem Auto auszuladen! Es gibt zahlreiche Möglichkeiten die Kugel für Dein Training einzusetzen und hier zeige ich Euch ein paar Varianten zum Ausprobieren:

### Aufwärmen /Vorbereitung:

- ~ Mobilisierung
- ~ TGU II - 1x ohne Gewicht, 2x mit Gewicht
- ~ TGU re - 1x ohne Gewicht, 2x mit Gewicht
- ~ Kreuzheben – Bewegungsmuster / Movement Prep
- ~ Kreuzheben – Einarmig linke Hand x 20
- ~ Kreuzheben – Einarmig rechte Hand x 20

Bei Zeitdruck, einfach abkürzen. Arbeite an Mobilisierungsübungen und Kreuzheben Bewegungsmustern.



von Nicholas Zaher RKC  
FMS TPI PGA  
www.golfathletz.de

## EVENTS:

### 11.02. Trier

Enter the Kettlebell Seminar mit Falk Monzel RKC und Joe Whistler RKC

### 12.02. München

Enter the Kettlebell Seminar Christoph Kühnhauser RKC

### 18.02. Köln

Enter the Kettlebell Seminar mit Jannis Stenzel HKC

### 18.02. Landsberg

Enter the Kettlebell Seminar mit Sven Kresin RKC II

### 18.02. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Frank Delventhal RKC II

### 19.02. Essen

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

### 04.03. Köln

Enter the Kettlebell Seminar Pia Scherenberger RKC TL

### 05.03. Dresden

Enter the Kettlebell Seminar mit Thomas Hager RKC

### 11.03. Erfurt

Enter the Kettlebell Seminar Sebastian Müller RKC TL

### 12.03. Gernersheim

Enter the Kettlebell Seminar Andy Wiechmann RKC TL

### 26.03. München

Enter the Kettlebell Seminar mit Steven Graves RKC II

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

## WUSSTEST DU SCHON, DASS...

die Kombination aus Mobilität, Stabilität und Motorik gekoppelt mit Kraft, umgesetzt in Geschwindigkeit und segmentaler Übertragung in dem jeweiligen Sport, die Definition von Power ist. **Strength + Speed = Power**

- Wie viel Kraft braucht einen Athlet? Die Antwort, genug, um konkurrenzfähig zu sein in seiner gewählten Sportart. Alles darüber hinaus, ist nicht zwingend notwendig.
- Wie viel Power braucht ein Athlet? Das ist unbegrenzt.

## WORKOUT:

### Dauer 10 Minuten. "At the top of the minute"

20 Swings/10 Push ups/Pause bis zur vollen min  
20 Swings/ 9 Push ups/ Pause bis zur vollen min  
20 Swings/ 8 Push ups/ Pause bis zur vollen min

... bis zu ...

20 Swings/ 1 Push ups

