



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

## Starker Rücken

### - Rückenprobleme vorbeugen mit Kettlebell Training -

**Das Problem:** Sehr häufig höre ich von Menschen mit Klagen und Problemen im unteren Rücken. Sie klagen über Verspannung, Schwächen oder sogar Bandscheibenvorfälle der Lendenwirbel. Ärzte stellen oft nur die Diagnosen aber können den Patienten nicht weiter helfen das Problem zu beheben. Grund dafür ist meist die Unbeweglichkeit der Hüfte und zweitens eine Schwäche des Gesäßmuskels (gluteus maximus). Die Gesäßmuskulatur bekommt man allerdings erst maximal trainiert sofern die Beweglichkeit des Hüftbeugers gegeben ist. Somit übernimmt fälschlicherweise der untere Rückenbereich deren Arbeit.

**Die Problembehandlung:** Der Gluteus Maximus ist der größte Muskel eines Menschen. Das ist nicht ohne Grund so, also nutzen wir ihn und trainieren ihn stark. Dazu muss aber zu aller erst die Mobilität des Hüftbeugers hergestellt werden. Von völliger Öffnung bis zur vollständigen Anspannung. Dies erreicht man z.B. wenn man sich tief in die Kniebeuge hineinzieht. Dabei drückst Du die Ellenbogen nach außen gegen die Knie und schiebst deine Hüfte abwechselnd nach vorne und hinten,

rechts und links. Nun bewege die Hüfte in Form einer kleinen Acht. Ziehe die Oberschenkelknochen seitliche aus der Hüftpfanne.

Eine andere Möglichkeit, gehe in einen großen Ausfallschritt und stütze die Hände auf der inneren Seite neben dem Fuß ab. Wippe mit der Hüfte zum Boden. Drehe das Knie des Aufgestellten Beines im Wechsel nach außen. Schiebe die Hand welche näher zum Fuß liegt hinter der Ferse durch auf die äußere Seite und Beuge die Ellbogen wie bei Liegestütz. Wenn die völlige Beweglichkeit des Hüftstreckers gegeben ist kommt es zur Stabilisierung.

**Stabilisierung:** Nun kommt die Kettlebell ins Spiel. Dazu sind alle ballistischen Übungen wie Swing, Clean und Snatch ideal. Dabei trainiere ich nicht nur meinen Gesäßmuskel stark, sondern stabilisiere meinen unteren Rücken und trainiere gleichzeitig die Beweglichkeit bzw. die Öffnung und Streckung meines Hüftbeugers. Dabei ist die Arbeit der Muskelgruppen funktional gesehen klar aufgeteilt. Der größte und meist genutzte Muskel im Alltag,

wird hierbei am meisten trainiert. Somit nimmt er eine Menge Arbeit der schwächeren und kleineren Muskeln ab. Dennoch nicht zu vergessen sind die Beteiligung der anderen Muskulatur beim RKC-Hardstyle Prinzip, welche durch Anspannung der Techniken zu vollständigen Stabilisierung des Körpers beitragen.



von Falk Monzel RKC  
1.Dan (Schwarzgurtträger)  
Dt. K1 & Thaiboxchampion  
[www.falk-monzel.de](http://www.falk-monzel.de)

## EVENTS:

### 18./19.03. Köln

RKC Big Six Aufbau-seminar: Grinds und Ballistics mit Pia Scherenberger RKC TL und Mark Botz RKC

### 25.03. Eschborn / Ffm

Enter the Kettlebell Seminar mit Dr. Dirk Hardt RKC

### 25.03. Schönaich / Böblingen

Enter the Kettlebell Seminar mit Thiemo Nass RKC II

### 26.03. Kassel

Enter the Kettlebell Seminar mit Oliver Kretschmer HKC

### 02.04. Essen

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

### 02.04. Köln

HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi Master RKC

### 08.04. Grimmen

Enter the Kettlebell Seminar Nadine Reichenbach RKC

### 09.04. Calw

Enter the Kettlebell Seminar mit Markus Bürkle RKC

### 10.04. München

RKC Kettlebell Anfängerkurs in kraba.de

### 30.04. München

Enter the Kettlebell Seminar mit Steven Graves RKC

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

## WUSSTEST DU SCHON, DASS...

...das Prinzip der RKC auf Kampfsport beruht? Anspannung und Endspannung dabei ist identisch aus Karate Sportarten. Boxersportler müssen lernen beim Zuschlagen und zukicken, entspannt zu bleiben, um möglichst viel Schnellkraft freizusetzen. Wenn der Schlag auf dem Weg ins Ziel ist, ist der Körper fast völlig entspannt. Im Augenblick des Auftreffens spannen sich alle Muskeln an, um die Kraft auf die Faust zu übertragen.

## WORKOUT:

Nicht zum Auspowern!  
(reines Kraft Workout für Boxsportler)

**Max Weight Double Swings x5** (Konzentration auf Hüftpower) **RKC Klimmzug x3-5** (wenn möglich mit Zusatzgewicht) **Pistol x3-5** (wenn möglich mit Zusatzgewicht) **Einarmige Liegestütz x3-5** (wenn möglich mit Gewichtsweste)

Wer Pistol und einarmige Liegestütz noch nicht hinbekommt: **TGU-Ausfallschritt mit 80% Max Weight** über Kopf. **Vor jedem Schritt ein Press.** Das ganze x5 und alles x3 Durchgänge

