



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
Mai 2017

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

Gesund trotz physisch harter Arbeit

- Oder: Wie sollte ich heben ohne meinem Körper großen Schaden zuzufügen? -

Hebe ich Gegenstände richtig auf? Diese Frage sollte sich jeder Mensch stellen, denn jeder muss mal etwas vom Boden aufheben. Ob der Gegenstand schwer oder leicht ist spielt dabei keine Rolle denn die Belastung wird von der Wirbelsäule abgefangen egal mit wie viel Gewicht. In diesem Artikel beziehe ich mich auf die Pflegebranche jedoch kann dies auf Branchen in denen schwer gehoben werden muss umgelegt werden.

In meiner Ausbildung zum Altenpfleger habe ich gelernt, wie ich körperlich eingeschränkte Personen bei einem Transfer (z.B. vom Bett in den Rollstuhl) Rücken schonend bewege. In der Pflegebranche nennt sich das Kinesiologie (Bewegungslehre) und ich war begeistert davon. Jedoch fehlte mir immer etwas aber ich wusste nicht was es war. Das was mir fehlte war das richtige Bewegen meines Körpers im Pflegealltag und die Antwort darauf fand ich bei der RKC.

Ich sehe es leider zu oft wie junge und alte Pflegerinnen und Pfleger ihren Körper durch falsches Heben und Bewegen belasten und damit auf lange Zeit schädigen können.

Auf Nachfragen fehlt dann bei diesen Personen meistens das Verständnis für richtiges bewegen oder der Faktor Zeit wird genannt.

Neben dem Verständnis fehlt oftmals noch die Beweglichkeit bestimmte Bewegungen auszuführen. Hier kann ich als Beispiel den 5-Minute-Flow von Max Shank empfehlen und die beiden Kettlebellübungen Hardstyle Swing und TGU sowie das Kreuzheben. Mit diesen drei Übungen stärkst du dich um den Anforderungen einer physisch anstrengenden Tätigkeit gewachsen zu sein. Der Faktor Zeit ist ein politisches Thema jedoch sollte sich jeder überlegen, ob es Sinn macht ein paar Sekunden mehr zu investieren um die Rahmenbedingungen zu schaffen und richtig zu Heben.

Für mich sind dies jedoch keine Ausreden, denn eine Wirbelsäule kann nicht so einfach ausgetauscht werden und sie verzeiht nichts.

Solltest du in diesen Ausreden gefangen sein suche dir einen RKC Instruktor und lerne von ihm um aus dem Kreis auszubrechen.

Vor allem wenn du in der Pflegebranche arbeitest denn dich braucht sie noch lange.

Ich kenne das selbst aus meinem Alltag als Altenpfleger und wie leichtsinnig mal schnell ein Bewohner bewegt wird ohne auf die richtige Rückenhaltung zu achten.



Christoph Kühnhauser RKC
www.kb-schwabing.de
1. Dan Shotokan Karate

EVENTS:

20.05. Köln

Enter the Kettlebell Seminar
Pia Scherenberger RKC TL

20.05. Kiel

Enter the Kettlebell Seminar
mit Jan Grothmann RKC
und Antje Olszewski HKC

21.05. Indersdorf

Enter the Kettlebell Seminar
mit Beate Preitsamer RKC

21.05. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar
mit Frank Delventhal RKC II

10.06. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar
mit Dorothee Appel RKC II

11.06. Dresden

Enter the Kettlebell Seminar
mit Thomas Hager RKC

17.06. Grimmen

Enter the Kettlebell Seminar
Nadine Reichenbach RKC

24.06. Schönaich

Enter the Kettlebell Seminar
mit Thiemo Nass RKC II

24.06. Lübeck

Enter the Kettlebell Seminar
Andy Wiechmann RKC TL
und Martina Korte HKC

25.06. Essen

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

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

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

...du freie Gewichte Maschinen vorziehen solltest? Durch freie Gewichte werden mehr Muskeln beansprucht da ausgeglichen werden muss und daher wird mehr Muskelmasse aufgebaut. Deshalb solltest du Kettlebells nutzen!

WORKOUT:

20 Minuten AMRAP

(As many rounds as possible)

Eine Runde besteht aus:

5 Klimmzügen, 10 Liegestütz und 15 Hardstyle Swings.

Du versuchst innerhalb von 20 Minuten so viele Runden wie möglich durchzuführen.

