



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
Oktober 2017

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

Das beste Faszientraining der Welt

Der Faszienhype wird von vielen Seiten kritisiert, dabei ist die Faszie keine Neuerfindung. Wie kommt es also, dass ihr so lange keine Beachtung geschenkt wurde? Vermutlich weil Sie nur als Füllmaterial angesehen wurde. Allerdings fand sie schon früher Beachtung im Yoga und später auch im Rolfing und der Osteopathie. Hier wurde bereits erkannt, dass ein gesunder Faszienkörper zu einem beschwerdefreien Leben und jugendlicher Beweglichkeit führt.

Jeder Sport ist Faszientraining

Die Faszie umgangssprachlich auch als Bindegewebe bezeichnet, verbindet im Prinzip sämtliche funktionelle Einheiten unseres Körpers miteinander. So verbindet sie z.B. die Muskelzellen mit den Knochenzellen und über die Gelenke wiederum Muskeln mit anderen Muskeln zu den Muskelketten. Die Muskelfaszie (Myofaszie) umschließt die Muskelzellen mit feinen collagenen Häutchen, die am Ende der Muskelzellen zu Faserbündeln werden, die wir dann als Sehnen bezeichnen und die Muskelfaserbündel dann am Knochen festmachen. Somit entsteht bei jeder Muskelkontraktion Zug auf diese Faserbündel, womit die Muskelfaszie quasi trainiert wird!

Wirkt jeder Sport gleich positiv auf die Muskelfaszie?

Zunächst einmal wirkt nahezu jede Art von Bewegung positiver auf die Faszie, als keine Bewegung.

Trotzdem gibt es enorme Unterschiede. Hierzu muss man auf die Fähigkeit der Muskelfaszie verweisen, Energie zu speichern und wieder abzugeben. Man kann das mit dem Katapulteffekt erklären. Mit dem Aufziehen eines Katapultes wird kinetische Energie gespeichert. Mit dem Abschuss des Pfeils wird diese Energie wieder abgegeben. Mit dem einfachen Dehnungs-Verkürzungsreflex der Muskelzellen ist die Freisetzung dieser Energie nicht zu erklären. Die Längendifferenz zwischen einer kontrahierten und einer gedehnten Muskelzelle ist begrenzt. Sämtliche Längung darüber hinaus erfolgt also aus der Muskelfaszie, die ähnlich einem Gummiband agiert. Wir können uns also vorstellen, dass ein sprödes altes Gummiband entsprechend weniger kinetische Energie freisetzt als ein frisches neues Gummiband.

Ballistische Kettlebell Übungen Bei ballistischen Kettlebellübungen nutzen wir diesen Katapult Effekt beim Abschießen der Kugel aus der Hüftbeugung heraus. Mit dem Setup und jedem weiteren Hiphinge laden wir die komplette hintere Muskelkette auf, um die gespeicherte kinetische Energie durch die explosive Hüftstreckung zu entladen und somit auf die Kugel zu übertragen. Insbesondere im Hardstyle Kettlebell verstärken wir diesen Effekt noch in der Gegenbewegung.

Durch die möglichst lange gehaltenene Standing Plank sorgen wir für Kontraktion der Muskeln, während die Kugel Ihren Rückweg antritt. Durch diese Muskelspannung fordern wir die Elastizität der Muskelfaszie zusätzlich auf Ihrem Rückweg heraus, bevor sie dann erneut mit Bogenspannung der hinteren Kette aufgenommen und abgeschossen wird. Durch viele schnelle Wiederholungen wird die Myofaszie gefordert sich der Belastung anzupassen und gewinnt sowohl Elastizität als auch Festigkeit. Die Folge sind explosivere schnellere Swings. Das steigern der Gewichte und stärkere Anspannung in der Standing Plank sorgen weiterhin für eine Verbesserung der Faszie, im Gegensatz zum klassischen Faszientraining, in dem Schwungbewegungen mit kleinen Gewichten und entsprechender Spannung ausgeführt werden. **Martina Korte RKC**, www.heilmacherin.de



Wusstest Du, dass....

.....die Faszien im Alter im allgemeinen an Elastizität, Schwung und Spannkraft verlieren?

Trainierst Du genau diese mit explosiven Schwungbewegungen, wirst Du Dich jünger fühlen und auch jünger aussehen.

Martinas Workout

Wähle 2 leichte Kugeln:

- 3 Double Swing
- 2 Double Clean
- 1 Double Snatch - nur hoch
- 1 Overhead Squat - nur runter
- 1 Seasaw Press, mit Kugeln overhead oder in Rackposition wieder hoch

15 min Amrap

EVENTS:

30.09. München

Enter the Kettlebell Seminar
Christoph Kühnhauser RKC

7.10. Friedrichshafen

Enter the Kettlebell Seminar
Daniel Kirchmaier RKC

9.10. Norderstedt

RKC Anfängerkurs
Florian Gensel RKC

11.10. Lübeck

RKC Anfängerkurs
Andy Wiechmann RKC TL,
Martina Korte RKC

21.10. Köln

Enter the Kettlebell Seminar
Pia Scherenberger RKC TL

21.10. Grimmen

Enter the Kettlebell Seminar
Nadine Reichenbach RKC

22.10. Dresden

Enter the Kettlebell Seminar
Thomas Hager RKC

22.10. Dachau

Enter the Kettlebell Seminar
Beate Preitsameter RKC

29.10. Essen

Enter the Kettlebell Seminar
Tanya Weber RKC
Christian Stursberg RKC

29.10. Essen

Enter the Kettlebell Seminar
Tanya Weber RKC,
Christian Stursberg RKC

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

