



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
November 2017

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

Gib der Oma die Kugel!

Die Gesellschaft wird immer älter. Das ist nichts Neues. Das Bewusstsein, dass Kraft für einen gesunden Körper nicht nur eine Option, sondern die Basis ist, wächst jedoch. Somit verändert sich unser Trainings-Klientel auch immer mehr. Der „Traum“, nur topfitte, knackige Leistungssportler zu trainieren ist für den Großteil von uns absolut utopisch (und meiner Auffassung nach auch nicht sonderlich erstrebenswert). Schwere Get-Ups, schwere Presses und endlose Swing-Orgien sind hier nicht angebracht. Was jedoch nicht bedeutet, dass Menschen 60+, nichts mit Training mit der KB und den dort erlernten Bewegungsmustern anfangen können. Meine Topübung ist ein absolutes Muss für JEDEN Best-Ager.

Der Einstieg in den TGU. Eigentlich ist der Sinn des TGUs ein anderer, nämlich die Synchronisation des Körpers in Kraft und Beweglichkeit. Bricht man die Übung auf das Nötige herunter, geht es darum aufzustehen. Hier setzen wir an: Die Transition von der Rückenlage auf den Ellbogen.

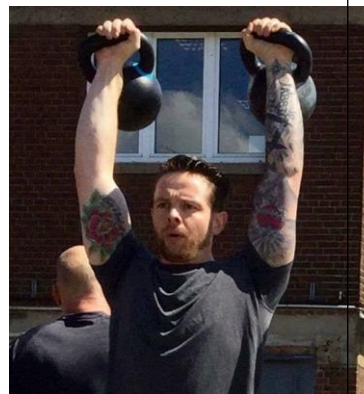
Ohne Zusatzgewicht. Der Einsatz des Aufgestellten Beines entscheidet im Ernstfall eines Sturzes darüber ob man wie eine Schildkröte auf dem Rücken liegen bleibt oder nicht. Ist der Oberkörper erst mal vom Boden gelöst, kommt jeder Mensch irgendwie wieder auf die Füße.

Das Wissen, dass man im Falle eines Sturzes wieder nach oben kommt ist elementar für die Sicherheit im Alltag. Sturzprophylaxe hin oder her. Ob man den Get-Up von hier aus weiter aufbaut und/oder mit Gewicht arbeitet, sollte im Einzelfall entschieden werden.

Meine zweite Go-To-Übung sind Loaded Carries. Man nehme ein „schweres“ Gewicht und trage es über eine gewisse Distanz. Ziel ist immer, wie beim Kreuzheben, das eigene Körpergewicht. Jedoch blitzen die Augen schon bei der Hälfte. Die Effekte auf Körperstatik, Kräftigung der Hüft- Rumpf- und Schultermuskulatur ect. lassen sich in Dan Jons Büchern nachlesen.

Meine dritte Alltags-Survival-Übung ist der Goblet Squat. Kettlebell vor die Brust und runter mit dem Hintern. Die Tiefe des Squats ist natürlich von Körper zu Körper (Schmerzen in den Knien, Hüfte, Rücken etc.) unterschiedlich. Ich arbeite hier nie unter 8kg und nutze eine Hantelbank als Marker für den Anfang.

Es ist nie zu spät anzufangen, aber immer zu früh aufzuhören! Keine Angst vor großen Kugeln liebe Best-Ager! Euer Dave.



David Steinbrich RKC, Leinfelden, www.vibliffe.de

EVENTS:

29.10.17 Essen

Enter the Kettlebell
Tanya Weber RKC,
Christian Stursberg RKC

25.11. Uerdingen

Enter the Kettlebell
Dr.med.Markus Sugg
RKC, Nora Wisinger RKC

25.11.17 Köln

Enter the Kettlebell
Pia Scherenberger RKC
TL

26.11.17 Dachau

Enter the Kettlebell
Beate Preitsamer RKC

10.12.17 Essen

Enter the Kettlebell
Christian Stursberg RKC,
Tanya Weber RKC

16.12.17 Erkelenz

Enter the Kettlebell
Tim Holzäpfel RKC



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

Wusstest Du, dass....

...dass eine Kettlebell gar nicht so viel wiegt, wenn man nicht weiß wie viel Gewicht es ist? Keine Gewichtsansage funktioniert super. Einfach machen. Dazu verliert ein Gewicht ganz schnell an furchteinflößender Ausstrahlung, wenn man es nicht als Zusatzgewicht deklariert. Das ist ein **AUSGLEICHSGEWICHT**. Das macht das Hochkommen beim Squat leichter! ;)

Daves Workout

Mein Lieblings- Finisher mit meinen Best-Agern: Zuerst die Arbeit an individuellen Schwachstellen. Anschließend nehme man zwei Kettlebells (Bsp. 2X12) . Kettlebells aufnehmen (Deadlift), zum anderen Ende des Raumes tragen, dort 5 Deadlifts, dann zurücktragen und abstellen. ca.60sek Pause. Das Ganze dann 3-5 mal wiederholen. Viel Spaß!!

