



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
Februar 2018

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

Gamechanger - Loaded Carries

„Man akkumuliert nicht, sondern eliminiert. Es geht nicht um täglich mehr, sondern um täglich weniger. Die Spitze der Kultiviertheit läuft immer auf Einfachheit hinaus.“

Bruce Lee

Loaded Carries sind einfache, integrierte Übungen, die einen großen funktionellen Übertrag auf deinen Alltag haben, indem sie automatisch ganze Muskellketten trainieren. Das macht dich mit wenig Aufwand maximal stärker für den Alltag. Loaded Carries sind einfach zu erlernen und haben ein minimales Verletzungsrisiko. Du solltest dir allerdings das sichere Aufnehmen der Gewichte von einem RKC Trainer in deiner Nähe zeigen lassen. Qualität steht immer vor Quantität und die Sicherheit an erster Stelle. Nimm also für dein Training Gewichte, die du sicher tragen kannst. Tragen kann man die Gewichte (Gegenstände) auf Zeit oder über eine bestimmte Distanz. Tragen kann man überall und mit den unterschiedlichsten Hilfsmitteln.

Was ist der Übertrag beim Tragen ?

Tragen ist einfach die geilste Übung! Es gibt nur wenige Übungen, die so einfach zu lernen sind und so einen großen Effekt für dein Leben haben. Du wirst robuster und widerstandsfähiger für den Alltag. Du erhöhest

deine Arbeitskapazität und Belastungsfähigkeit. Du trainierst deine Griffkraft. Wusstest du dass ein starker Griff zum Beispiel für gesunde Schultern sorgt? Außerdem ist sie bei vielen Kraftübungen limitierender Faktor. Du stärkst außerdem deine Rumpfmuskulatur und sorgst somit dafür, dass Wirbelsäule und Becken stabil und gesund bleiben. Man kann unilaterale oder bilaterale in verschiedenen Positionen Tragen. Es lehrt dich bestimmte, wichtige Muskeln besser anzusteuernd und macht dich damit auch gleich in vielen anderen Kraftübungen sicherer und stärker. Der Rackwalk hilft z.B. den Latissimus zu aktivieren und zu stärken.

Wofür kann man es im Alltag gebrauchen ?

Auch im Alltag müssen schwere Dinge getragen werden. Beispiele sind ein Umzug, ein Großkauf, der Reifenwechsel etc.

Einhändige Carries mit Kettlebell: **Suitcase Carry:** die seitliche Rumpfmuskulatur der gegenüberliegenden Seite arbeitet hart gegen das Ungleichgewicht. **Overhead Walk:** wirkt Wunder für die Schultergesundheit und Stabilität. **Rack Walk:** hilft den Latissimus anzusteuernd und zu stärken. **Bottom up (Bup) Rack, Bup Overhead :** sehr gute Griffkraftübung und Aktivierung der Muskulatur, die für die

Stabilisation des Rumpfes verantwortlich ist. **Zweihändige Carries:** **Doppelter Waiters-walk, Horn Walk:** Bizeps und oberer Rücken. **Farmerswalk:** die Königsdisziplin des Tragens (beidhändiges, schweres Tragen, auf weite Distanz). **Double Rackwalk:** du wirst dich sehr auf deine Atmung konzentrieren mit den Gewichten in den Rackpositionen. Dein Latissimus freut sich sehr bei der Übung. **Bup Rack Walk / Bup Overhead Walk:** Körperspannung in einer neuen Dimension. **Cross Walk / Asymmetrische Carries:** z.B. Rack und Suitcase/ Overhead und Rackwalk. Vor allem deine rumpfstabilisierende Muskulatur wird es dir danken. Trage auch mal zwei unterschiedliche Gewichte. Viel Spaß beim Tragen!

Sascha Römer RKC, Aachen
(Facebook: Sascha Römer)



Wusstest Du schon?....

..... Die Trainerlegende Dan John, bezeichnet Loaded Carries als „Game-changer“.

Seine Empfehlung zur Abdeckung von den fundamentalen Bewegungen im Training schaut folgendermaßen aus :

1. Loaded Carries, 2. Squat, 3. Hinge,
4. Pull 5. Push

Saschas Workout

5 Runden: 1) Getup 1l /1r 2) Hill Sprints 30 m 3)- **Loaded Carries** All in one: cleane die Kettlebell und presse sie danach über Kopf - gehe im Overhead Walk 30m - dann Wechsel zur Rack Position (gehe 30m) - dann Wechsel zum Suitcase Carry (gehe 30m) 4)-**Swing** : beidhändig 10 mal 5)- **Goblet Squat** /10 **Gewichte:** Mann Übungen 1,3 /24kg; 4,5 /min.32kg Frau : für die Übungen 1,3 /14-16kg; 4,5 : min. 28 kg

EVENTS:

17.02.18 Köln

Enter the Kettlebell
Pia Scherenberger RKC TL

17.02.18 München

Enter the Kettlebell
Nico Broegger RKC II &
Christian Nöbel HKC

18.02.18 Dachau

Enter the Kettlebell
Beate Preitsameter RKC

03.03.18 Trier

Enter the Kettlebell
Falk Monzel RKC&
Zuzka Lomnicka HKC

04.03.18

Rheinbach

Enter the Kettlebell
Tim Holzäpfel RKC II

17.03.18 Krefeld-

Uerdingen

Enter the Kettlebell
Dr. Markus Sugg RKC



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

