



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

[www.rkckettlebell.de](http://www.rkckettlebell.de)  
April 2018

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

## Strong is the new motherhood

### Brauchen Mütter Krafttraining?

Als zweifache Mutter und frühere Leidensgenossin vieler Frauen, die postnatal und über langem Zeitraum hinweg, mit Problemen an der Wirbelsäule (BS- Abnutzung, muskuläre Verhärtung im Nackenbereich) und Diskrepanzen im Becken zu kämpfen hatten, muss ich sagen: JA !!! Mal ganz abgesehen davon, dass sich der weibliche Körper nach der Geburt eines Kindes von Strapazen erholen muss, die ich gerne mit denen eines Boxkampfes vergleiche, stehen ihm in den Jahren danach noch sehr viele Herausforderungen bevor. Becken und Wirbelsäule sind deformiert, die Bauchmuskulatur musste einer großen Kugel weichen und Schwangerschaftshormone führen zur körperlichen und seelischen Erweichung. Das wäre ja eigentlich schon genug für uns, doch anschließend stehen uns Zeiten bevor, die unseren Körper weitaus mehr beanspruchen als wir es von Zumba- oder Pilates- Stunden in Erinnerung haben. **Körperliche Höchstleistungen 24:7!** Für diesen „Leistungssport“ benötigen wir **MOBILITÄT** z. B. um uns nachts so um unser schlafendes Baby zu drapieren, damit es um Himmels Willen nicht wach wird oder um ein verlorenes Kuscheltier hinter einem Möbel hervor zu schlängeln.

Wir brauchen **STABILITÄT** um sämtliche Einkäufe nebst Kleinkind in den 3. Stock zu tragen und **KRAFT**, denn auch der 5-Jährige mit 25 Kilo schläft mal auf dem Sofa ein oder muss vom Klettergerüst gerettet werden. Bleiben wir wie gewohnt bei Zumba und Dergleichen, haben wir sicherlich genug Ausdauer um unseren abtrünnigen Sprössling im Einkaufscenter wieder einzufangen, wachen jedoch jeden Morgen mit starken Rückenschmerzen und Verspannungen auf, die uns den ganzen Tag begleiten. Wäre es nicht der Knaller wenn es eine Sportart gäbe, die unseren Körper wieder geschmeidiger, stabiler, stärker, schöner und schmerzfrei macht? Ein Trainingsgerät das nicht viel Platz braucht? Wäre es nicht der Hammer wenn das Training dann so intensiv ist, dass du nicht viel Zeit investieren musst? **Gibts!** Hier kommt die Kettlebell ins Spiel. Lass dir zum Muttertag zwei Kettlebells und eine 10er-Karte für das Training bei einem RKC-Instruktur schenken und all das gehört dir! Die Kettlebell-Grundübungen wie z. B. der **Turkish Getup (TGU)**, **Swing** und **Deadlift** verbessern nach und nach deine Beweglichkeit, Körperhaltung, Muskulatur und machen dich stark. Deine Wirbelsäule wird gestützt und der Transfer-Effekt zu deinen Belas-

tungen im Alltag ist enorm hoch. Der **TGU** verbessert deine gesamte Mobilität und Stabilität, ist somit also ein „Allesköpper“, der dich stark und verletzungsresistent macht. Mit dem **Deadlift** erlernst du große Lasten richtig zu heben und stärkst deinen unteren Rücken. Beim explosiven **Swing** trainierst du deine Hüftbeweglichkeit, Rumpfstabilität, Rückenmuskulatur, Herz-Kreislauf-Leistung und als Zuckerl oben drauf bekommst du einen knackigen Po! Dein Körper verändert sich positiv, somit auch dein Selbstwert und deine psychische und physische Belastbarkeit steigt. Aber eine Frage ist noch offen:

**Können Frauen hart trainieren?**  
**Ladys...wir können es nicht nur, wir müssen es!** Eure Bea



Beate Preitsameter RKC I  
[www.kraftwerk-rkc.de](http://www.kraftwerk-rkc.de)

### Wusstest Du schon....

.....dass das Training mit der Kettlebell so effektiv ist, dass durchschnittlich 20 Kilokalorien pro Minute verbrannt werden?

Zum Vergleich: Pilates verbraucht 3 Kilokalorien pro Minute, Zumba 6 Kilokalorien und Joggen ca. 8 Kilokalorien im Durchschnitt!

Um es zu versinnbildlichen: 25 Minuten z.B. Kettlebell-Swings und die Tafel Schokolade ist drin ☺

### Beates Workout für Mommys

5 min Warm Up.  
Ein TGU nach oben...10 m Overhead-Walk vor und wieder zurück...TGU nach unten. Das ganze links und rechts 5 Runden. Zwischen den Runden 2-3 Minuten Pause

Als finisher schnapp Dir zwei Kettlebells oder andere Gewichte (Getränketräger, ect.) und gehe 5 mal 2 Minuten im Farmerswalk, gerne auch Treppen steigen.

Viel Spaß!



## EVENTS:

### 14.04.18 Gerbrunn

Enter the Kettlebell  
Oliver Velevski RKC II

### 15.04.18 Stuttgart

Enter the Kettlebell  
Thiemo Nass RKC II &  
Bel La Benecken RKC II

### 21.04.18 Honzrath

Enter the Kettlebell  
Dirk Maringer HKC

### 28.04.18 Köln

Enter the Kettlebell  
Pia Scherenberger RKC TL

### 29.04.18 München

Enter the Kettlebell  
Christine Lamberts RKC II

### 5./6.05.18 Gilching

Big-Six-Workshop  
Florian Kiendl RKC II

### 6.05.18 Hannover

Enter the Kettlebell  
Claas Benk RKC &  
Ejvind Olsen RKC

### 6.05.18 Düsseldorf

Enter the Kettlebell  
Doro Appel RKCI

### 13.05.18 Essen

Enter the Kettlebell  
Tanya Weber RKCI &  
Christian Stursberg RKCI

### 27.05.18 Dresden

Enter the Kettlebell  
Thomas Hager RKC

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