



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
Juni 2018

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

Finde Deinen Mentor

Ein Mentor ist eine erfahrene Person, die ihr Wissen an eine weitere Person weitergibt. Gerade im Training mit der Kettlebell ist die Arbeit eines qualifizierten Trainers ein absolutes Muss um sich weiterzuentwickeln. Der Wert eines Mentors kann nicht überschätzt werden, sei es in der Ernährung, dem Training oder dem Mindset. Anders als ein Buch oder Video bringt ein guter Coach seine persönlichen Erfahrungen, die ihn geformt haben, mit ein. Egal auf welcher Stufe Du Dich befindest, es ist immer enorm hilfreich. Aber wie kommst Du an so jemanden?

Jeder kann Dein Mentor sein. Vielleicht lebt dieser Mensch bereits in Deinem Umfeld und es ist Dir bisher nur noch nie bewusst gewesen. Ein Elternteil, ein Freund, der Lebenspartner oder eben ein professioneller Coach. Halte Ausschau nach Menschen die Dich motivieren und anspornen. Du findest trotzdem niemanden? Dann besuche verschiedene Netzwerke, Workshops, Gyms oder Foren. Dort kannst Du fündig werden.

Wusstest Du schon....

....der Kettlebell Swing für den A**** ist? Ein Kernelement dieser Übung ist eine explosive Streckung der Hüfte. Zur Hüftstreckung müssen Deine Oberschenkelrückseite, Dein unterer Rücken und Deine Gesäßmuskulatur zusammenarbeiten. Deine gesamte hintere Kette wird auf Spannung gebracht und Du verbesserrst Dein Muskelzusammenspiel. Vor allem der große Gesäßmuskel (Gluteus Maximus) muss dabei eine Menge leisten. Die Übung ist also ein wahrer "Bootymaker".

Hab keine Angst zu fragen. Solltest Du schon jemanden als Mentor im Auge haben, dann habe keine Angst davor, auf sie oder ihn zuzugehen und einfach zu fragen. Was bringt es, wenn Du für Dich merbst, dass Du weiterkommen willst und dafür professionellen Rat brauchst, wenn Du Dich danach nicht traust, den potentiellen Mentor anzusprechen? Sei mutig und geh hin, denn was hast Du zu verlieren?

Versteife dich nicht auf einen Ratgeber. Es wird nie die eine Person geben, die Dich in allen Fragen beraten kann. Suche Dir also mehrere Trainer in Deinem Umfeld, mit unterschiedlichem Background, Erfahrungswerten, Zielen und Perspektiven. Aus diesem Zusammenspiel wirst Du unglaublich viel mitnehmen können.

Versuche etwas zurückzugeben. Sei Dir bewusst, dass ein guter Coach einen dementsprechenden Wert mit sich bringt, den Du bereit sein musst zu leisten. Doch unabhängig davon kannst Du noch mehr zurückgeben. Ein positives Feedback ist den meis-

ten Coaches mehr wert als pures Gold. Denn natürlich hast auch Du eine eigene Perspektive und Erfahrungen, die Deinen Mentor weiterbringen können. Keine Sorge, da draußen ist ganz sicher der richtige Mentor für Dich dabei! Und dann heißt es: Fragen stellen, zuhören, beobachten und sich nicht von Kritik frustrieren lassen!

Viel Spaß und alles Gute, Euer Max!



Maximilian Bauer / RKCI
Buchholz / Bonn,
Mbfitpersonaltraining.com

Maximilians Workout

Warm Up
TGU 5x auf jeder Seite
Animal Moves 10 Minuten

Challenge - Bis der A** glüht**
10x Gobletsquat + 10x Swing
9 x Gobletsquat + 10x Swing
8 x Gobletsquat + 10x Swing
.....
1 x Gobletsquat + 10x Swing
Idee: Als Partner Workout (i train, you train) - einfach jede Runde abwechselnd

EVENTS:

27.05.18 Dresden

Enter the Kettlebell
Thomas Hager RKC

26./27.05. Köln

Aufbauseminar "BIG SIX"
Pia Scherenberger RKC TL,
Mark Botz RKC

27.05. Swisttal-

Buschhoven
Enter the Kettlebell
Tim Holzäpfel RKC II

23.6.2018 Krefeld

Enter the Kettlebell
Dr.med. Markus Sugg RKC,
Dr.med. Eva Krause HKC

24.06.18 Hannover

Enter the Kettlebell
Claas Benk RKC &
Ejvind Olsen RKC

01.07.18 Stuttgart

Enter the Kettlebell
Thiemo Nass RKC II &
Bella Beneken RKC II



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

