



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
September 2018

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

Kettlebell und Basketball

Wie passt das Kettlebell Training zum Breitensport Basketball? Durchaus sehr gut- wie anhand der Geschichte meines Weges zum Kettlebell-Sport deutlich wird. Ich spiele seit ca. 25 Jahren leidenschaftlich gerne Basketball und erlitt in der Vergangenheit zahlreiche typische Basketballverletzungen. Bänderrisse, Bänderdehnungen in den Sprunggelenken, Kapselrisse in den Fingern und Probleme mit dem Knie. Die Knieprobleme wurden im Laufe der Zeit so schlimm, dass ich ohne Schmerzmedikamente keinen Sport mehr ausüben konnte. Das Aufsuchen unterschiedlichster Ärzte und Physiotherapeuten führte zu Krankengymnastik, manueller Therapie und Einlegesohlen. Nichts davon sorgte für Besserung der Beschwerden. So blieb ich bei, den für mich bewährten, Schmerztabletten hängen. Diese sorgten nur für sehr kurzfristige Erleichterung. Die Schmerzen wurden häufig so stark, dass ich schon Probleme hatte, zu gehen oder eine Treppe hinunterzulaufen. Das ging gute zehn Jahre, bis zur unerwarteten Wende. Es begann damit, dass meine Freundin auf der Suche nach einem sportlichen Ausgleich auf ein Micro- Gym in unserem Ort stieß, in dem RKC Kettlebell Training angeboten

wird. Sehr schnell war sie unglaublich begeistert davon und schaffte es, mich schon bald ebenfalls von einem Probetraining zu überzeugen. Im Vorfeld war ich mehr als skeptisch, da ich sah, welche Übungen sie trainierten. TGU, Squats in allen Varianten, Übungen, die bei mir schon bei bloßem Zusehen Knie- und Sprunggelenkschmerzen auslösten. Wir fingen mit leichten Kettlebells an, arbeiteten am Squat und am Kettlebell Swing. Schon bald zeichnete sich ab, dass genau diese Übungen für einen Ausgleich der Disbalancen im Oberschenkel sorgten. Nach ca. 8 Wochen Kettlebell Training waren die Knieschmerzen so gut wie verschwunden! Die Erklärung dafür brachte das letzte MRT: Die Schmerzen wurden dadurch verursacht, dass der Quadrizeps ein Stück der Kniescheibe abgerissen hatte. Durch den gleichmäßigen Aufbau der Muskulatur verteilt sich nun die Belastung besser und sorgt somit dafür, dass ich wieder schmerzfrei Sport treiben oder Treppen steigen kann. Noch vor wenigen Jahren wäre dies undenkbar gewesen. Neben diesen Verbesserungen bin ich durch das Training reaktionsschneller, explosiver, stabiler, kräftiger und mobiler geworden und kann daher mit meinen viel jüngeren

Teamkollegen gut mithalten. Im Bereich Kraft, Mobility, Stability und Sprungkraft habe ich durch die Übungen Swing, Military Press, Farmers Walk oder Suitcase Carry ebenfalls deutlich zulegen können. Auch wenn ich nun viel über meine Erfahrungen und die Entwicklung meines Körpers geschrieben habe, ist es mir wichtig diese Zusammenhänge zu vermitteln und an meinem Beispiel aufzuzeigen, welche fantastischen Übertrag und welche Möglichkeiten der Defizitbewältigung dieser Sport bietet. Daher kann ich das richtige Kettlebell Training jedem Breitensportler nur wärmstens empfehlen. **Euer Benedikt**



Benedikt Dreier HKC,
Würzburg/Gerbrunn
Instagram: benne_hkc

Wusstest Du schon....

...dass selbst NBA-Profis die Vorteile des Trainings mit der vielseitigen Kugel für sich entdeckt haben?

Zum Beispiel NBA-Superstar Dwayne Wade nutzt diese regelmäßig in seinen Workouts für Kettlebell-Deadlift und Reactive Step-Ups.

Benedikts Workout

Mein Workout für Schnell- und Sprungkraft:

5x5 Double Front Squat

10x10 Two Arm Kettlebell Swings

5x10 Weighted Lunges pro Seite

Viel Spaß!

EVENTS:

08.09. Düsseldorf

Enter the Kettlebell
Doro Appel RKC II

15.9.2018 Krefeld

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

16.09.18 Essen

Enter the Kettlebell
Tanya Weber RKC II
Christian Stursberg RKC II

06.10.18 Köln

Enter the Kettlebell
Pia Scherenberger RKC TL

07.10.18 München

Enter the Kettlebell
Christoph Kühnhauser RKC

07.10. Rheinbach

Enter the Kettlebell
ETKB, Tim Holzäpfel RKC II

14.10.18 Stuttgart

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



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

