



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

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

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

## Strom statt Eisen?

**Warum EMS-Training heutzutage als „funktionell“ einzuschätzen gilt.**

Inzwischen gibt es sie (gefühlt) in jeder Stadt, jedem Viertel, jedem Dorf. Fast so häufig wie Tätowierer und Tankstellen.  
Die austauschbare Zweigstelle irgendeiner EMS-Kette.

EMS steht hierbei für Elektro-Myo-Stimulation. Normalerweise wird man in einen Anzug gesteckt, der verschieden starke Elektrostöße durch den Körper jagt. 20 Minuten, so verspricht es die Werbung, reichen um die Pfunde purzeln zu lassen. Sport ohne Bewegung quasi. Öfter mal sieht man kleine Bewegungen, halbe Kniebeugen oder (voll wichtig) Bizepcurls. Ursprünglich in der Physiotherapie beherrschte, findet dieses Konzept in unserer stinkfaulen Gesellschaft immer mehr Anklang.

Je älter wir werden umso weniger bewegen wir uns. Das ist nichts Neues. Ab 6 Jahren (also etwa ab der Einschulung, so zeigen Studien) nimmt die Fähigkeit zu rennen ab. Bewegungstests für Kinder im Alter von 4-6 Jahren beinhalten das Rückwärtsgehen. Es gibt Kinder die fallen da durch!

Und das wird mit dem Alter nicht besser. Wir sitzen uns weiter den Hintern platt. Bett-Auto-Schreibtisch-Auto-Sofa-Bett.

### Wusstest Du schon....

...wie wichtig Handpflege eigentlich ist? Hornhautbildung bedeutet, dass Schwachstellen ausgebessert werden. Zu viel davon führt dazu, dass die Hornhaut bei vielen Cleans oder Snatches einfach abgezogen wird. Ergo zu einer riesen Sauerei und zwei Wochen trainingsfrei. Chalk, Handcreme und einmal die Woche abschleifen sorgt dafür, dass alles reibungsfrei verläuft. Nicht abschneiden! Das sorgt nur für schnelleres Wachstum.

Wenn man sich jetzt beim Sport auch nicht bewegen muss, passt sich doch einfach nur unser „Sport“ dem Alltag an. Total Funktionell!

Wenn wir keine Bewegung mehr benötigen, warum dann dem Körper komplexe Bewegungsmuster beibringen? Warum einen funktionieren Hintern an den Körper trainieren, wenn es sowieso nur Skinny-Jeans gibt, in die man nicht reinpasst?

Warum schwitzend Eisen bewegen, wenn ein paar Stromschläge für Muskelkater reichen? Klar, die Chance sich zu verletzen geht gegen Null, man bekommt keine Hornhaut an den Fingern (ist ja auch voll eklig) und die quietsch bunten Funktionsklamotten darf man trotzdem kaufen.

Und das Beste an diesem Konzept: Man könnte sogar einem Truthahn beibringen die Maschinen einzustellen und 3 bis 4 Kunden/Stunde abzufertigen. Grandios.

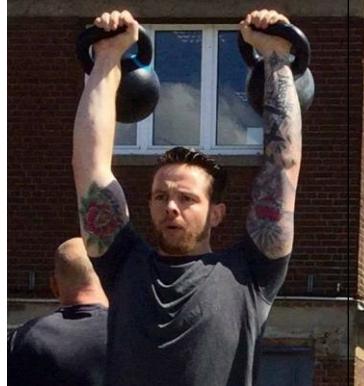
Warum EMS-Training in der Gesellschaft (ausgenommen Therapie und evtl. im Profisport) nichts zu suchen hat ist Meiner Meinung nach ganz einfach. Wir werden nicht stark dadurch. Und Stärke ist Basis für Gesundheit. Wir sind Raubtiere mit einem riesigen Hirn. Wir können Werkzeuge nutzen, Kunst und Kultur erschaffen, Beziehungen führen

und komplexe soziale Konstrukte kreieren. Wir können unsere Umwelt unseren Wünschen anpassen und vergessen hierbei komplett, wo wir herkommen. Wir waren mal Raubtiere die sprinten, springen, werfen und kämpfen konnten.

Ohne diese körperlichen Fertigkeiten hätten wir heute keine unserer mentalen Fähigkeiten. Wir sollten nicht nur unser verdammt beindruckendes Hirn nutzen, sondern auch den Fleischsack, der selbiges in der Gegend herumträgt.

Für einen gesunden Geist in einem gesunden Körper.

Ein Starker Geist in einem starken Körper!



David Steinbrich RKC II, Leinfelden, [www.viblife.de](http://www.viblife.de)

### Daves „Heavy Duty“ Workout

Schnapp dir die schwerste schwingbare KB. Richtig Schwer!  
Beim Start jeder vollen Minute 5-10 Swings. Für 10-15 Minuten wiederholen.

Stell dich danach vor einen Spiegel. Clean mit der selben Kugel und im Rack halten. So gerade stehen wie möglich und die Atemzüge zählen. Sobald du dich verschiebst, abststellen. 5 Runden beide Seiten. Das ganze mit ein paar Loaded Carries abschmecken und fertig. Viel Spaß!

## EVENTS:

### 10.11.18 Krefeld

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

### 17.11. Darmstadt

**Enter the Kettlebell**  
Kenneth Bolyard RKC

### 24.11.18 Bamberg

**Enter the Kettlebell**  
Ralf Stöcklein RKC  
Thomas Judex HKC

### 24./25.11. 18 Köln

**RKC "Big Six"**  
Pia Scherenberger Senior  
RKC, Mark Botz RKC

### 25.11. Hückelhoven

**Enter the Kettlebell**  
Veronika Muhlmann-Groten  
RKC

### 01.12.18 Köln

**Enter the Kettlebell**  
Pia Scherenberger Senior  
RKC

### 01.12. Darmstadt

**Enter the Kettlebell**  
Kenneth Bolyard RKC

### 08.12. Düsseldorf

**Enter the Kettlebell**  
Doro Appel, RKC Teamlead



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

