



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
Januar 2019

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

„Kettlebell Trainings meets Ring Strength Training“ Eine unschlagbare Kombination mit unendlicher Vielfalt!

First Things First: Ich liebe effektive Trainingseinheiten und „Basics“ im Training. Ist ein starkes Fundament aufgebaut, ist das Prinzip der progressiven Belastungssteigerung und Trainingsvariation deiner Basisübungen notwendig, um Progress zu erzielen. Mehr Komplexität erfordert eine starke Basis an Push-Pull-Hinge-Squat-Carry-(Anti) Rotation-Bewegungen. Erst dann sollte der Grad der Komplexität erhöht werden, um trainingssichere Adaptionen im funktionellen Training zu erzielen.

Know-How notwendig: Kettlebells und Ringe sind an Vielseitigkeit und Effektivität im Trainingseinsatz kaum zu übertreffen, aber Know-How ist aus Sicherheitsgründen zwingend notwendig! Wir sind Profis mit der Kettlebell und wissen genau, welche Möglichkeiten dieses faszinierende Trainingstool unserem Bewegungsdenken in Tiefe und Improvisationsmöglichkeiten verleiht. Das Training an den Turnringen steht dem in Nichts nach. Deine Fitness erfährt neue Höhen, wenn du verstehst, wie du dieses mobile Wunderwerk neben der Kettlebell, für deine konditionellen Fähigkeiten in deinem Fitnessprogramm einsetzen kannst.

Ringe fördern Kraft, Koordination und Körperspannung: Die Ringe sind frei beweglich und lassen die Freiheitsgrade der beteiligten Gelenke zu. Das soll heißen, dass einerseits Dysfunktionen aufgedeckt werden und andererseits das erhöhte propriozeptive Feedback deine Geleksstabilität erhöht. Das sieht man am selbstkorrigierenden Effekt beim „Ring Support Hold“ oder „Ring Plank“, ähnlich wie beim uns bekannten „Kettlebell-Bottom Up Hold/ Carry/ Press“. Du musst dich maximal anspannen und in deinem Massezschwerpunkt bleiben, sonst kompensierst du! Die Bewegungen fühlen sich an den Ringen zunächst schwerer, aber flüssiger und natürlicher als an fixierten Objekten wie bspw. der Klimmzugstange an. Wenn du an fixierten Objekten Schmerzen im Hand- oder Ellenbogengelenk verspürst, probiere es einfach mal an den Ringen. Wir haben alle einen individuellen Bedarf, lass dich nie in eine Schublade schieben.

Ringe und Kettlebells in Kombination: Hast du schon mal deine Kettlebell-Cleans+Presses-Squats mit Ring Muscle Ups + Ring Dips als Leitertraining versucht?

Dieser Trainingskomplex wird vor allem deine Oberkörperkraft, Körpermitte und Körperspannung auf das nächste Level bringen!

Voraussetzungen: Sicherheit in den Grundübungen und Fokus! Die Kombination aus beiden Trainingswelten ist definitiv anspruchsvoll, kann aber mit leichten Anpassungen für alle Leistungsklassen skaliert und angewandt werden!

Ein weiteres Plus: beide Trainingswerkzeuge sind mobil einsetzbar. Also probiere es aus!

Cross Your Limits!



Oliver Velevski
RKC Teamleader
Würzburg/Gerbrunn
www.main-fitness.de

Wusstest Du, dass....

...z.B. prominente Leistungstrainer wie Patrick Matros (Leistungstrainer Klettern) ebenfalls für seine Athleten Kettlebells und Ringe einsetzt?

Olivers Workout

“Cross Your Limits Workout - Rings and Kettlebells - Pro1”:

Ring Muscle Up	1-2-3-4-3-2-1
Ring Dip	1-2-3-4-3-2-1
KB Clean and Press/Seite	1-2-3-4-3-2-1
KB Front Squat/Seite	1-2-3-4-3-2-1

Integrated Mobility, bedarfsgerecht:

RKC Hip Flexor Stretch Lateral Flexion, 30sec/S,
Seated Shoulder Extension, 60 Sekunden/Seite,
Thoracic Waves + Deep Breathing, 60 Sekunden

EVENTS:

07.01.2019 Lübeck

RKC-Anfängerkurs
Martina Korte RKC

12.01.19 Gerbrunn

RKC Big Six Grinds & Big Six Ballistics
Oliver Velevski RKC TL

12.1.2019 Krefeld

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

13.01.19 Gerbrunn

RKC II Essentials
Oliver Velevski RKC TL

13.01. Hückelhoven

Enter the Kettlebell
Veronika Muhlmann-Groten
RKC

19.01.2019

Friedrichshafen

Enter the Kettlebell
Daniel Kirchmaier RKC

19.01. Düsseldorf

Big Six Seminar
Doro Appel RKC TL

27.01.19 Stuttgart

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

03.02.19 München

Enter the Kettlebell
Christine Lamberts RKC

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

