



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

## Kettlebelltraining vs. "Rücken"

### - und muskuloskeletale Gesundheit -

**"60-80% aller Individuen leiden mindestens einmal während ihres Lebens an Rückenbeschwerden"** (Plowman & Smith, 2008, S. 560).

Muskuloskeletale Erkrankungen stellen in der heutigen Gesellschaft nach wie vor ein weitläufig verbreitetes und mit weitreichenden Konsequenzen behaftetes Problem dar. Die BKK weist in diesem Zusammenhang für das Jahr 2010 bei 6,05 Mio. Versicherten **Erkrankungen des Bewegungsapparates als Ursache Nr.1 für Arbeitsausfalltage** aus.

Kettlebelltraining scheint ein geeignetes Mittel zur Prävention und Reduzierung dieser Erkrankungen darzustellen und einen wichtigen Beitrag für Gesundheit und Wohlbefinden leisten zu können. Jay et al. (2010) beobachtet beispielsweise in 40 Probanden **nach 8-wöchiger Trainingsintervention von Kettlebellswings eine signifikante Reduzierung von Nacken-, Schulter und Rückenbeschwerden in untrainierten Individuen sowie eine Stärkung der Rückenstrecker und Glutealmuskulatur.**

Castellano (2009), Zikov (1986), Griban (1990) und das

"American Council on Exercise" (2010) kommen in ihren Studien ebenfalls zu dem Schluss, dass Kettlebelltraining sowohl die allgemeine (muskuloskeletale) Gesundheit bewahrt, als auch die generelle Fitness steigert.

Vor allem in Bezug auf Rückenbeschwerden zeigt Kettlebelltraining nach RKC-Richtlinien seine Stärke: **Individuen mit Rückenschmerzen weisen häufig eine gluteale Inhibition, bzw. "gluteale Amnesie" auf,** was zu einem Abkippen des Beckens nach vorn führt und dadurch unphysiologische Kompression der Bandscheiben auslöst - dies stellt einen der Hauptgründe für schädliche Belastungen der Wirbelsäule dar (Janda, 1993).

McGill & Marshall (2011) untersuchen mit dem Swing eine der Grundübungen des Kettlebelltrainings und zeigen ebenso wie Jay et al. (2010) eine **hohe Aktivität der Rückenstrecker und Glutealmuskulatur** mittels Elektromyographie.

Da der Gluteus maximus (Großer Pomuskel) ein kräftiger Hüftstrecker ist, trainiert der Swing demnach genau die Muskulatur, die einem Abkippen nach vorn

entgegenwirkt und das Becken aufrichtet. Ein weiteres Problem bei Individuen mit Rückenbeschwerden ist die Abschwächung der Multifidii, einer feinen, tief liegenden Muskelgruppe der Wirbelsäule. Gomonov (1998) fasst daher treffend zusammen:

**"Kettlebelltraining enables one to quickly build strength, endurance, achieve a balanced development of all muscle groups, fix particular deficiencies of build, and ... promotes good health."**



von Felix Sempf RKC, Göttingen

## EVENTS:

### 15.01. München

RKC Anfänger Kurs mit Robert Rimoczi Senior RKC, Moritz Rammensee RKC II, Steven Graves RKC

### 18.01. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Dorothee Appel RKC

### 25.01. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar mit Michael Schaller RKC

### 02.02. Jena

Enter the Kettlebell Seminar mit Sebastian Müller RKC

### 15.02. Köln

Enter the Kettlebell Seminar mit Pia Scherenberger RKC, Samuel Gilde RKC

### 15.02. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar mit Klaus-D. Lehmann HKC

### 22.02. Köln

Enter the Kettlebell Seminar + Primal Move/PCC Demo mit Daniela Fredrich HKC, Markus Tullius HKC

### 22.02. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Sebastian Müller RKC, Steven Graves RKC

### 23.02. Gilching

Enter the Kettlebell Seminar mit Florian Kiendl RKC II

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

## WUSSTEST DU SCHON, DASS...

... weniger oft mehr ist? Du brauchst nicht in jedem Training an deine Grenzen zu gehen und auch nicht unzählige verschiedene Übungen. Konzentriere dich auf die Grundübungen und werde jeden Tag ein bisschen besser.

**Train for success – not for failure!**

## WORKOUT:

10-20min:

1. 10x Swing links
2. 10x Swing rechts
3. 1x Getup links
4. 1x Getup rechts

...und wieder von vorn.

