



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

Die Bottom Up Press

- eine Alternative zur Military Press -

Wenn es einmal erwischt hat, der kommt nicht mehr da von los. Eine schwere Kettlebell erfolgreich über Kopf zu pressen, ist ein Erlebnis für sich. Nur wie kann ich dieses Ziel erreichen? Ein Spruch zu diesem Thema lautet: „If you wanna press a lot – you have to do a lot of presses“ „wenn du viel (schwer) pressen willst, dann musst du viele Presses machen.“ Um Deine Pressleistung nach oben zu bringen, solltest Du viel pressen. Am besten jeden Tag.

Allerdings kann ein und dieselbe Übung **täglich** ausgeführt (also mit relativ **hohem Volumen**/Woche) auf Dauer nicht nur langweilig, sondern auch unter Umständen **kontraproduktiv** sein. Es gilt also eine Alternative zur regulären Military Press (MP) zu finden. Eine meiner Lieblingsübungen hierfür ist die so genannte Bottom Up Press (BUP), bei der die Kettlebell nicht wie gewöhnlich seitlich am Unterarm anliegt, sondern mit dem Boden nach oben bewegt wird. **Siehe Bild.**

Die reguläre KB MP birgt einen entscheidenden Nachteil: durch den **nicht zentralen Schwerpunkt** sind wir dazu gezwungen unseren Unterarm gegen den

Zug in eine **externe Rotation zu stabilisieren** (ähnlich wie beim Armdrücken). Im Klartext bedeutet das: wir „ziehen“ gegen das Gewicht der Kugel und beanspruchen Muskulatur welche für die Innenrotation unseres Armes verantwortlich ist.

Nun das Problem: die meisten Menschen haben durch ihre tagtägliche schlechte Körperhaltung bereits nach innen rotierte Schultern („Geierhaltung“). **Warum dieses Defizit dann noch durch ein Training verstärken?** Versteht mich nicht falsch, ich finde die normale KB MP ist eine sehr gute Übung. Allerdings nur in Maßen.

Kommen wir zurück zur BU Press. Durch die veränderte Position und Schwerpunktverteilung fällt der eben angesprochene Negativaspekt weg und bringt gleichzeitig weitere Vorteile mit sich, welche einen direkten Übertrag auf eure MP haben.

1. Vertikaler Unterarm
2. Höhere Konzentration
3. Kontrollierte Bewegungsausführung
4. Automatische maximale Körperspannung
5. Griffkraft

Ich mag sie deshalb so sehr, weil sie eine selbst korrigierende und selbst limitierende Übung ist. Wird nur eines der oben genannten Kriterien nicht erfüllt, ist es so gut wie unmöglich eine saubere BUPress auszuführen.

ACHTUNG: Die BUP ist nicht für Anfänger ohne Einweisung durch einen zertifizierten Instruktor geeignet! Selbst für Fortgeschrittene gilt: denke erst an eine Press wenn Du die KB kontrolliert für mind. 5 tiefe Atemzüge in der BU Rack Position halten kannst. Schütze bei den ersten Versuchen Dein Gesicht mit der freien Hand.



von Moritz Rammensee
RKC II Team Leader
www.kraba.de

EVENTS:

24.05. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar mit Klaus-D. Lehmann HKC

25.05. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Frank Delventhal HKC

31.05. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Dorothee Appel RKC

31.05. Berlin

Enter the Kettlebell Seminar mit Michael Schaller RKC

01.06. Gilching

Enter the Kettlebell Seminar mit Florian Kiendl RKC II

06.06. München

Deutschland Premiere
Progressive Calisthenics Certification mit **AI und Danny Kavadlo**

14.06. Hannover

Enter the Kettlebell Seminar mit Ralf Nosko HKC

14.06. Köln

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

29.06. München

Enter the Kettlebell Seminar mit Moritz Rammensee RKC II, Steven Graves RKC

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

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

... Du Dir einige der oben aufgeführten Vorteile der BUPress auch für Deinen KB Frontsquat zu Nutze machen kannst?

Lerne eine sichere BU Rack Position und spüre den Unterschied in puncto Konzentration und Körperspannung bei Deiner Kniebeuge. Viel Spaß!

WORKOUT:

Get Up n Crawl:

Wähle eine KB mit der Du mehrere TGUs sicher ausführen kannst. Stelle Deinen Timer auf 10 Minuten und trainiere folgenden Zirkel bis zum Ablauf der Zeit: TGU schwache Seite - Crawling 5m vorwärts und 5m rückwärts (Krabbeln – Knie knapp über, aber nicht in Kontakt mit dem Boden) - TGU starke Seite - Crawling 5m vorwärts und 5m rückwärts - und alles zurück zum Anfang

