



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

## Das Aufwärmen

### und die Vorbereitung für ein verletzungsfreies Training

Ein leichtes Zwicken im Oberschenkel, ein stechender Schmerz in der Schulter oder noch schlimmer ein schmerzhafter Stich im unteren Rücken sind die sicheren Zeichen oder auch Vorboten für eine Verletzung. Die meisten Sportler, die regelmäßig trainieren, haben so etwas oder ähnliches schon erlebt. Verletzungen können sehr frustrierend sein. Sie zwingen uns zu pausieren, halten uns zurück unsere Ziele zu erreichen und beeinträchtigen unseren gesamten Lebensstil. Ein häufiger Grund für diese Probleme ist eine nicht genügende Vorbereitung bzw. Erwärmung im Training. **Wie in den meisten Sportarten sollte also auch im KB Training auf eine gute Vorbereitung nicht verzichtet werden.** Ein Warm up muss nicht länger als 10 bis 15 min dauern und jeder sollte diese Zeit investieren. Nur wenn der Körper gut vorbereitet ist, können wir im eigentlichen Hauptteil des Trainings auch entsprechende Leistung abrufen und langfristig verletzungsfrei trainieren. **Was sind die Ziele einer allgemeinen Erwärmung?** Neben der mentalen Einstimmung des Sportlers auf das Training sollten besonders **alle großen Muskelgruppen,**

**Gelenke und passive Strukturen aktiviert werden.** Die Körpertemperatur sollte erhöht werden und das Herz-Kreislauf System angeregt werden. In der Praxis haben sich besonders dynamische Dehnübungen, Laufbewegungen, gerade und seitliche Ausfallschritte, leichte Hüpfbewegungen oder auch Krabbeln und Rollbewegungen am Boden bewährt.

Auch die KB lässt sich nach einer allg. Erwärmung super in ein spezifischeres Aufwärmen integrieren. Alle Übungen sollten mit einer **leichten bis mittel schweren Kugel** ausgeführt werden.

**Halo:** Kugelkreisen um den Kopf Eine hervorragende Übung, um den gesamten Schultergürtel zu erwärmen und Beweglichkeit zu entwickeln. Man greift die Kugel seitlich am Griff, die Kugel zeigt dabei nach oben. Nun führt man in einer kreisförmigen Bewegung die Kugel um den Kopf. Der Rumpfbereich und das Gesäß sollten fest angespannt sein und die Kugel wird fließend und eng um den Kopf gekreist.

**RKC Arm Bar:** Eine ausgezeichnete Übung, um die Brustwirbelsäule und den Schultergürtel zu mobilisieren. Man startet wie zu Beginn eines Get Ups. In Rückenlage drücken wir

die Kugel senkrecht mit dem rechten Arm nach oben. Der freie, linke Arm wird gestreckt dicht neben deinem Kopf abgelegt. Nun rollt man über den linken Arm und das linke Bein auf das gebeugte rechte Bein. Der Bauch zeigt zum Boden. Wenn du Kontrolle über den senkrecht nach oben stehenden Arm mit der KB hast, kannst du versuchen beide Beine zu strecken und noch mehr auf den Bauch zu rotieren. Der linke Arm krabbelt weiter am Boden entlang und dein **Brustkorb nähert sich immer mehr dem Boden.** In dieser Position kannst du die Hüfte rhythmisch nach unten pressen und bewusst Ein- und Ausatmen.



von Kai-Uwe Schulze RKC  
[www.kettlebell-leipzig.de](http://www.kettlebell-leipzig.de)

## EVENTS:

### 14.06. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Steven Graves RKC, Sebastian Müller RKC, Markus Tullius HKC

### 15.06. Nürnberg

Enter the Kettlebell Seminar mit Eugen Classen HKC, Artem Fridman HKC

### 22.06. Leipzig

Enter the Kettlebell Seminar mit Kai-Uwe Schulze RKC, Susann von der Weide HKC

### 05.07. Düsseldorf

Enter the Kettlebell Seminar mit Darius Kubajka RKC

### 06.07. Gilching

Enter the Kettlebell Seminar mit Florian Kiendl RKC II

### 12.07. Erfurt

HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi Senior RKC

### 12.07. Köln

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

### 20.07. München

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

### 27.07. Kassel

Enter the Kettlebell Seminar mit Oliver Kretschmer HKC

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

## WUSSTEST DU SCHON, DASS...

### 50 % weniger Verletzte

In einer Studie mit 1800 Handballspielern belegten norwegische Sportmediziner, dass sich die Verletzungsgefahr an Knie- und Sprunggelenken bei unaufgewärmten Sportlern verdoppelt. Diese Ergebnisse bestätigen die vielen Experten, die zum Gesundheitssport aufrufen und dabei auch auf die Notwendigkeit des Aufwärmens hinweisen.

(Sports Trauma Research Center in Oslo)

## WORKOUT:

Workout: Warm-Up mit Focus auf Mobilität (2-3 fortlaufende Durchgänge)

**Kreuzheben mit der Kettlebell:** 10 WH (leichte Kugel, Focus auf Hüfte öffnen/schließen)

**Halo:** 10 Kreise rechts und links herum

**Skorpion:** Bauchlage, die Arme sind 90 Grad angewinkelt und liegen fest am Boden. Nun versuchst du mit dem linken Fuß die rechte Hand zu berühren und umgedreht: 10 WH pro Seite

**Seilspringen:** 60 WH (oder mehr)

**RKC Arm Bar:** 30 Sekunden pro Seite

