



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

Solo Training mit der Kettlebell

- oder warum alleine nicht immer so gut ist -

Klar bringt es Spaß an seine Grenzen zu gehen. Aber oft ist einem der Ehrgeiz im Weg. Man wird verleitet immer mehr zu machen, in dem Glauben, dass man dadurch härter, schlanker und muskulöser wird. Dadurch steigt das Verletzungsrisiko. **Die Qualität der Ausführung muss möglichst 100% sein.** Man sollte immer bei jeder einzelnen Wiederholung (WH) versuchen diese perfekter auszuführen. Was ist, wenn man sich nun aber ein Ziel außerhalb der Perfektion sucht: z.B. alle Lader ohne Pause durchzuziehen? Alles mit mehr Gewicht, oder noch 10 WH mehr.

Ihr kennt bestimmt den Satz, **"ich habe beim Training noch nie erlebt, dass jemanden die Kettlebell aus der Hand fliegt"** Ich habe das schon erlebt und wisst ihr auch bei wem? Mir selber! **Ja ich bin der dumme Hund gewesen, der alles vergessen hat, was er sonst predigt.** Ich hatte mit meiner Frau zusammen ein Programm trainiert: 6 Grundübungen, bei jedem Kreislauf wird immer eine WH zu jeder Grundübung hinzugefügt. Das geht bis 6 Kreisläufe und dann das ganze wieder rückwärts bis man auf einer WH

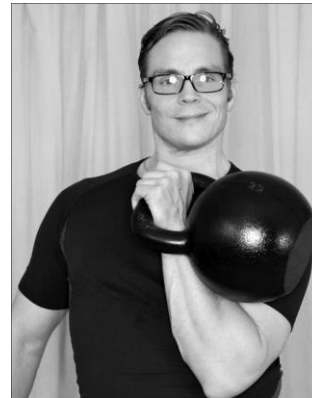
pro Grundübung landet. Ist ein tolles Programm und es gibt auch immer etwas Pause zwischen den Kreisläufen. Meine Frau trainierte mit einer sehr leichten KB und ich mit einer 24er. Sie brauchte keine Pausen, so versuchte ich es auch ... **dann beim 10. Durchgang Snatch passierte es!** Meine Griffkraft reichte nicht mehr aus und ich bekam in Zeitlupe mit, wie der Griff, über jeden meiner Finger "gippte" und die Kugel frei in der Luft hing. Was machte ich? Ich beging den nächsten Fehler, ich fing die KB mit beiden Händen auf. Ich dachte nicht darüber nach, das war einfach ein Reflex.

Ich hatte nicht das gemacht, was ich meinen Schülern sehr deutlich predige. In meinem Wahn verlor ich die Kontrolle. **Es war Glück, dass ich niemanden zu Hause verletzt habe** und das Parkett ist auch noch heile ...

Ich bin froh, dass die Anwesenheit meiner Frau verhinderte den Vorfall vor mir selber herunterzuspielen.

Warum habe ich mich mit dem Artikel geoutet? Damit Ihr als

Leser lernt, warum Hardstyle so wichtig und gut ist und **damit Ihr seht das es gut ist, jemanden beim Training dabei zu haben, der einen ganz klar sagt, wenn die Form nicht mehr reicht.** Ein "Enter the Kettlebell"- Seminar ist gut und ist so was wie ein Führerschein. Aber keiner ist mit Erhalt des "Lappens" schon ein guter Fahrer. Man braucht Übung, viel, viel Übung. Hier ist es gut, wenn man einen guten Trainer hat, der weiß auf was er achten muss.



von Frank Delventhal HKC
hamburg-kettlebell-club.de

EVENTS:

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

26.07. Erfurt
Enter the Kettlebell Seminar mit Sebastian Müller RKC

27.07. Kassel
Enter the Kettlebell Seminar mit Oliver Kretschmer HKC

27.07. Hamburg
Enter the Kettlebell Seminar mit Frank Delventhal HKC

03.08. Nürnberg
Enter the Kettlebell Seminar mit Eugen Classen HKC, Artem Fridman HKC

09.08. Berlin
Enter the Kettlebell Seminar mit Michael Schaller RKC

09.08. Düsseldorf
Enter the Kettlebell Seminar mit Darius Kubajka RKC,

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

23.08. Hamburg
Enter the Kettlebell Seminar mit Dr. M. Tullius HKC, Danny Fredrich HKC

23.08. Köln
Enter the Kettlebell Seminar mit Pia Scherenberger RKC, Samuel Gilde RKC

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

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

In einer Studie des American Council of Exercise 2010 fand man heraus, dass man mit der Kettlebell sehr effizient Kalorien verbrennen kann. Viel Effektiver als mit normalen Joggen. Das einzige was da noch mithalten konnte, war die Belastung beim Ski-Langlauf bergauf! Schön das wir die Kettlebell auch im Sommer nutzen können, oder?

WORKOUT:

Regenerationsfähigkeit trainieren

5 Runden 10 dynamische Übungen (Swing, Snatch), gefolgt von 10 Atemzügen. Die Übungen müssen perfekte Form bei hohem Gewicht haben. Die Atemzüge kann sich jeder selber einteilen. Wer zu schnell atmet, dem wird schwindelig. So erlangt man ein besseres Körpergefühl und lernt mit welcher Atmung man optimal regeneriert.

