



KETTLEBELL NACHRICHTEN

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

www.rkckettlebell.de
September 2014

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

Geheimwaffe Kettlebell

- eine Einschätzung zum Kettlebell Training -

Als ich meinen Militärdienst abgeleistet hatte, wusste ich, das ich in sportlicher Hinsicht einiges in meinem Leben ändern musste!

So begann ich mich immer mehr mit den Themen Kraft- und Ausdauersport zu beschäftigen. Als ich dann nach etwa sechs Jahren durch Zufall zum Kettlebell Training kam, bemerkte ich schnell, das sich diese Methode perfekt dazu eignet, rasch fit zu werden und auch dauerhaft zu bleiben.

Das Training mit der Kettlebell ist sehr interessant, fordert Körper sowie Geist und sorgt bei korrekter Ausführung für rasche Erfolgsergebnisse.

Je mehr Zeit man investiert, desto schneller und intensiver wird sich das Training auswirken! Ferner kostet diese Methode nur den Bruchteil einer Mitgliedschaft in einem Fitnessclub.

Wichtig ist die Verbindung von Körper und Geist. Man muss die Übungen stets konzentriert ausführen, ansonsten leidet die technische Ausführung und auch das Verletzungsrisiko steigt.

In unserer schnelllebigen Zeit stellt das Kettlebell Training eine echte Alternative dar.

Fokus, Geduld und Konzentration sind essenziell! Man kann die Gedanken nicht einfach so schweifen lassen oder durch die Übungen hasten.

Viele Menschen haben die natürlichen Bewegungsabläufe, die auf das Kettlebell Training setzt, bereits verlernt, deshalb kann der Einstieg anfangs schwierig sein.

Bei schwereren bestehenden Verletzungen ist Vorsicht geboten. Für das Kettlebell Training muss der Körper absolut gesund sein.

Auch ich hatte mich in meiner Freizeit bereits mehrmals verletzt. Bei einem Mountainbiking-Unfall habe ich mir vor kurzem etwa die Schulter verletzt und die Bänder überdehnt. Dann geht leider nur mehr wenig und man muss dem Körper die Zeit zur Regeneration und Genesung geben, bevor man beim Training wieder durchstarten kann.

Zum Abschluss kann ich sagen:

Das Beste, das mir in sportlicher Hinsicht passieren konnte, ist auf das Training mit der Kettlebell zu stoßen!

Ich halte mein Körpergewicht, der Rumpf ist so stark wie noch nie und auch Körperkontrolle und Koordination haben sich maßgeblich verbessert! Außerdem erziele ich in allen anderen sportlichen Betätigungen bessere Leistungen als zuvor!



von Harald Prachler HKC
Kettlebell Carinthia
kettlebell-carinthia@gmx.at

EVENTS:

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

20.09. Berlin
Enter the Kettlebell Seminar mit Michael Schaller RKC

21.09. Dresden
Enter the Kettlebell Seminar mit Thomas Hager RKC

21.09. München
Enter the Kettlebell Seminar mit Jeldrik Dill RKC, Max Enders HKC

27.09. Hannover
Enter the Kettlebell Seminar mit Ralf Nosko HKC

05.10. Berlin
Enter the Kettlebell Seminar mit Klaus-D. Lehmann HKC

11.10. Düsseldorf
Enter the Kettlebell Seminar mit Darius Kubajka RKC

25.10. Lübeck
HKC Kettlebell Instruktor Zertifizierung mit Robert Rimoczi Senior RKC

25./26.10. Köln
RKC Big Six Aufbau-seminar: Grinds und Ballistics mit Florian Kiendl RKC II TL, Pia Scherenberger RKC, Samuel Gilde RKC

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

WUSSTEST DU SCHON, DASS...

KB Training ist in der russischen Armee ein wichtiger Bestandteil des täglichen Sportprogramms! Speziell für Soldaten ergibt es keinen Sinn, nur einzelne Körperpartien intensiv zu trainieren und andere Muskelgruppen gänzlich zu vernachlässigen. Das Trainingsziel sollte darin bestehen, ein vollständiges Muskelsystem ohne Schwachpunkte zu erlangen. Das KB Training fordert Körper und Geist gleichermaßen! Natürlich gilt das auch für uns Zivilisten! Durch das Training ist man besser für das tägliche Arbeitsleben gewappnet und physisch belastbarer.

WORKOUT:

After work workout:

KB Deadlift /Liegestütze /KB Goblet Squat / Klimmzug => leichtes Workout, 20-30 min

1. KB Deadlift + Liegestütze in Kombination
2. KB Goblet Squat + Klimmzüge in Kombi (KB = max. Gewicht!)

Die Wiederholungszahl auf die vier Übungen aufteilen! Das Workout funktioniert perfekt, auch wenn man nach der Arbeit nicht mehr ganz so fit ist!

