

## KETTLEBELL

**KURSORT:** Konditionsraum 2, USZ I, 1150 Wien, Auf der Schmelz 6...

**Workshop 1240** „Kettlebell von Basics zu Juggling“, 2 x Samstag nachmittags am Wochenende: zwei Termine, nachmittags am Wochenende; 1300-1715

**Slingtraining & Kettlebell 1212** Anfänger&Fortgeschrittene: donnerstags 1615-1745 (Empfehlung danach Massagekurs 1800-1952)

**Slingtraining & Kettlebell 1218** Anfänger&Fortgeschrittene: dienstags 1830-2000 (Empfehlung

Beweglichkeitsverbesserung:  
Bewegungstherapie 1700-1830)

### DIE GRUNDÜBUNGEN:

- Schwingen (Swing)
- Aufrichten (Turkish Get-Up)
- Umsetzen (Clean)
- Kniebeuge (Front Squat)
- Drücken (Military Press)
- Reißen (Snatch)
- Windmühle (Windmill)
- Stoßen (Jerk)
- Bottom up & Walk Techniken
- Grundlagen Jonglier Techniken



**Kettlebells als Ganzkörpertraining** Dieses Trainingsgerät, eine Eisenkugel mit Griff, macht Sie **kräftiger**, **ausdauernder** und sogar **schneller**. Geben Sie sich die Kugel! Wer hat's erfunden? Das weiß keiner mehr so genau. Lange Zeit war dieses hoch effektive Trainingsgerät allerdings in Vergessenheit geraten, nur in Russland nicht: Da trainieren Soldaten bis heute damit. Letztendlich waren es aber die Amerikaner, die vom rostig-anarchischen Charme der Kettlebell, von der Vielseitigkeit und Effektivität des Kugeltrainings so fasziniert waren, dass daraus ein Trend wurde.

### Was bringt das Training mit der Kettlebell?

Das Training mit der Kettlebell ist immer ein **Ganzkörper- Workout**.

Zusätzlich zu den speziell in jeder einzelnen Übung angesprochenen Muskelgruppen, wird immer die häufig **vernachlässigte**

**Stützmuskulatur** trainiert. Kettlebell Training kann z.B. Ihre **Rückenschmerzen vermindern** und Ihre **Gelenke stabilisieren**.

Da das Kettlebell Training meistens mit häufig wechselnden Übungen und ohne längere Pausen durchgeführt wird, tun Sie außerdem etwas für Ihre **Ausdauer**. Da der Rumpf stets zentral gefordert wird, bekommen Sie automatisch eine gesunde, aufrechte **Haltung** und beugen Verletzungen vor. Eine Untersuchung beim





russischen Militär ergeben, dass Rekruten, die wochenlang ausschließlich mit Kettlebells trainiert hatten, im Anschluss **schneller laufen** konnten als ihre Kameraden. Auch können Sie das Kettlebell Training super zum abnehmen nutzen. Zum einen werden durch die Belastung des gesamten Körpers **nahezu alle Muskeln aktiviert**, was einen sehr **hohen Kalorienverbrauch** zur

Folge hat, zum anderen können Sie die Intensität, ähnlich wie beim bekannten Langhanteltraining die Intensität selbst bestimmen. So kann jeder, ob Anfänger oder Leistungssportler, an seiner Leistungsgrenze trainieren, um so optimale Ergebnisse zu erzielen. Gerade Sportler, die eine allgemein hohe Fitness und Beweglichkeit als Grundlage benötigen, profitieren von dem Kettlebell Training, da die **Schnellkraft aktiv gefördert** und, bedingt durch die großen Bewegungsradien, die **Beweglichkeit gefördert** wird. Es verbessert die **Körperspannung** was sich bei isometrischen Übungen wie z.B. der Plank zeigt. **Atemtechnik** und **Körperhaltung** werden geschult.

Es verbessert die **Körperspannung** was sich bei isometrischen Übungen wie z.B. der Plank zeigt. **Atemtechnik** und **Körperhaltung** werden geschult.

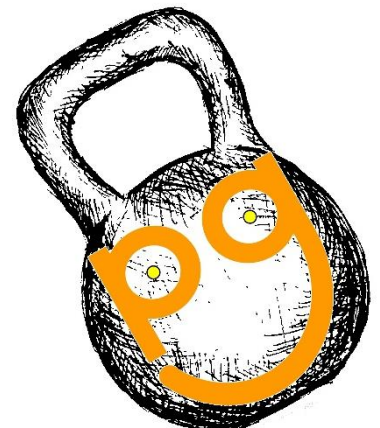
**Alles, was Sie für das [Workout](#) brauchen, ist eine Kugel. Ob HIIT Training oder Körperspannung aufbauen: Kettlebell Training**

**Das Training mit Kettlebells ist anstrengend, aber äußerst effektiv.** Mit nur einem Gerät hat man praktisch ein komplettes Fitnessstudio dabei und benötigt nur wenig Platz.

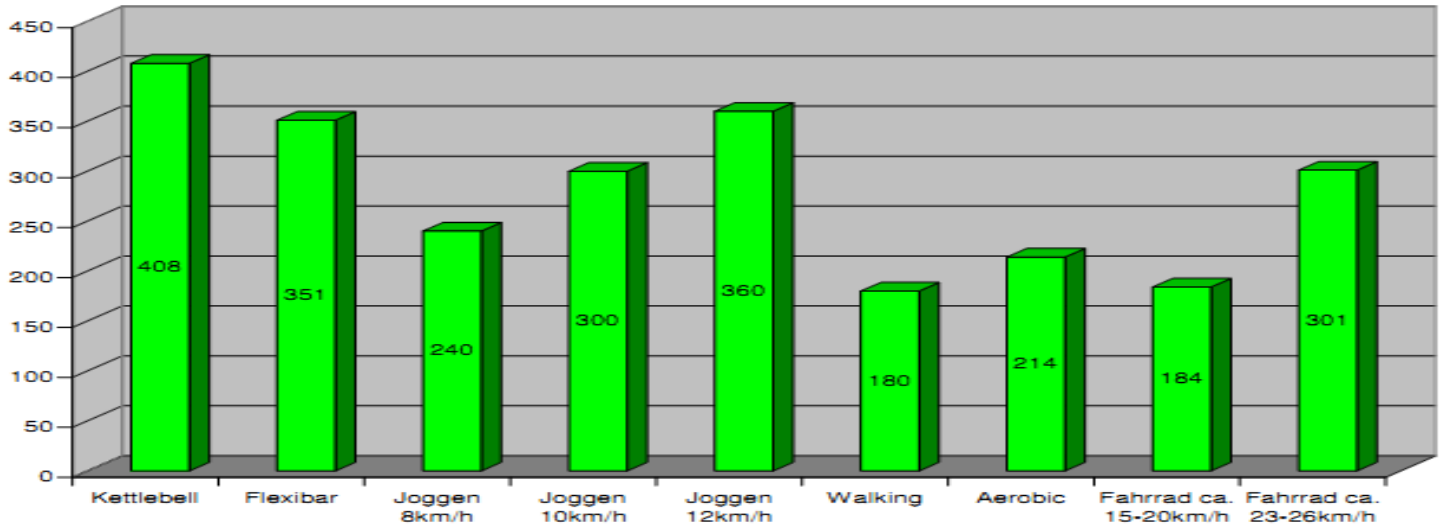
**Zwei [Workouts](#), eine Kugel.** Grundsätzlich lässt sich dieses [Training](#) in zwei Bereiche einteilen:

Der **erste Teil** umfasst langsame Übungen bei **intensiver Körperspannung**, um [Kraft](#) und [Muskeln](#) Beweglichkeit und Koordination aufzubauen.

Der **zweite Teil** besteht aus schnelleren, **schwungbetonten Übungen**, die [Beweglichkeit](#), [Koordination](#) und [Ausdauer](#) verbessern – bis zum HIIT Training (Hoch Intensiv Intervall Training), ein optimales **Fatburning-Programm** dar. Jede Bewegung kommt zuerst aus der Hüfte.



**Energieverbrauch kcal, während einer 30 minütigen Trainingseinheit**



Studien: IMP Universität Erlangen-Nürnberg, 2010 Energieverbrauch während einer 30 minütigen Trainingseinheit mit dem Flexibar, Dippert, Möller; ACE Fitness Matters, 2010, Fitness benefits of Kettlebells, Schnettler; [www.fitrechner.de](http://www.fitrechner.de);

