

KETTLEBELL

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

Workshop 1240 „Kettlebell für Anfänger“, 14.12.2019(1500-1900) & 15.12.2019 (1000-1400)

Slingtraining & Kettlebell 1212 Anfänger: donnerstags 1530-1637,

Kettlebell & Slingtraining 1218 Fortgeschrittene: dienstags 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 Stütz- muskulatur 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 Planke zeigt. **Atemtechnik** und **Körperhaltung** werden geschult.



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

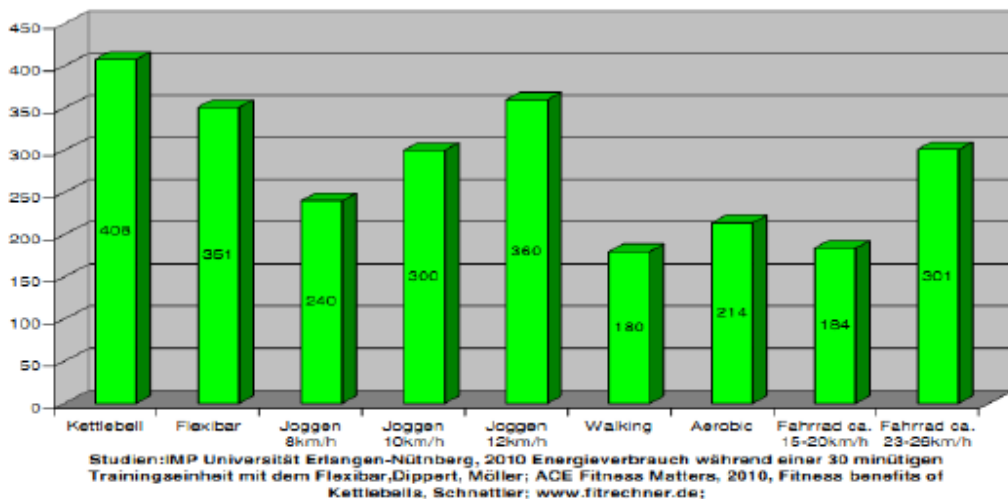
Das Training mit Kettlebells ist **anstrengend**, aber äußerst **effektiv**. Mit nur einem Gerät hat man praktisch ein komplettes Fitnessstudio dabei und benötigt nur wenig Platz.

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



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



DIE GRUNDÜBUNGEN:

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

Kettlebells als Ganzkörpertraining Dieses neuartige 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.

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.

Runderneuerter Körper Ein weiterer Vorteil der Kugel: Vernachlässigte **Muskeln** wie der untere Rücken, das Gesäß und die hinteren Oberschenkel kommen zum Einsatz, und Sie dehnen Bänder und Muskeln, die häufig verkürzt sind, etwa den Hüftbeuger. Da zudem der Rumpf stets zentral gefordert wird, bekommen Sie automatisch eine gesunde, aufrechte **Haltung** und beugen Verletzungen vor. Kettlebell-Training zeigt oft auch positive Wirkungen auf ganz andere Leistungsbereiche. So hat etwa eine Untersuchung beim russischen Militär ergeben, dass Rekruten, die wochenlang ausschließlich mit Kettlebells trainiert hatten, im Anschluss schneller laufen konnten als die Kameraden in einer Vergleichsgruppe, die das gezielt trainiert hatte. „Powerlifter, die in ihren Wettkämpfen Gewichte im dreistelligen Kilobereich drücken, verbesserten sich durch das **Training** mit einer 24-Kilo-Kugel ebenfalls“.



Alles, was Sie für das **Workout brauchen, ist eine Kugel. Ob HIIT Training oder Körperspannung aufbauen: Kettlebell – Fitness**

Warum 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. Jeder, der wenig Zeit in ein Ganzkörpertraining investieren kann oder will, profitiert von diesem umfassenden Rundumfitnesssystem. Durch dieses nahezu unzerstörbare Trainingsgerät lässt sich mit lediglich ca. 1,5 Stunden Training pro Woche eine kaum vergleichbare Rundumfitness erreichen. Man muss schon lange suchen, um ein einziges Trainingsgerät zu finden, das derartig viele Vorteile in sich vereint.

Ein **intensives Ganzkörperfitnesstraining** lässt sich mit einer Kettlebell schon innerhalb von 10 Minuten absolvieren. **Kraftkugeln für alle Ansprüche** Kräftige Einsteiger können mit einer 16-Kilo-Kugel anfangen, alle anderen greifen erst mal zu der Zwölf-Kilo-Variante. Kettlebells wiegen zwischen 4 und 80 Kilogramm, und unterscheiden sich in Optik und Proportionen. Jede Kugelhantel besteht aus Gusseisen mit einem festen Griffbügel. Lieber mit zu wenig als mit zu viel Gewicht beginnen. Durch die einseitige Belastung muss der Körper viel Ausgleichsarbeit leisten. Das ist ein Grund, warum diese Art zu **trainieren** so effektiv ist. Wer aber nicht aufpasst oder eine falsche anwendet, kann sich Rückenprobleme einhandeln.

Für wen ist Kettlebell-Training geeignet? Für jeden der gesünder, kräftiger, ausdauernder und allgemein "fitter" werden möchte. Mittlerweile trainieren Leistungssportler sämtlicher Disziplinen, aber auch Fitnesssportler, Manager und Hausfrauen mit Kettlebells und der Boom lässt nicht nach. Neben dem kraft- und ausdauersteigernden Effekt wird auch die Fettverbrennung stark angeheizt.

Gesetze des Kettlebell-Trainings: Workout-Planung Beginnen Sie mit einem Warm-up von mindestens zehn Minuten, bei dem alle Gelenke bewegt werden. Dann machen Sie zunächst die Übungen mit Körperspannung, dann die mit Schwungunterstützung, jeweils zunächst die Basis- und danach die Aufbau-Übungen. Sie müssen nicht alle absolvieren, die Basis-Übungen sollten allerdings dabei sein.



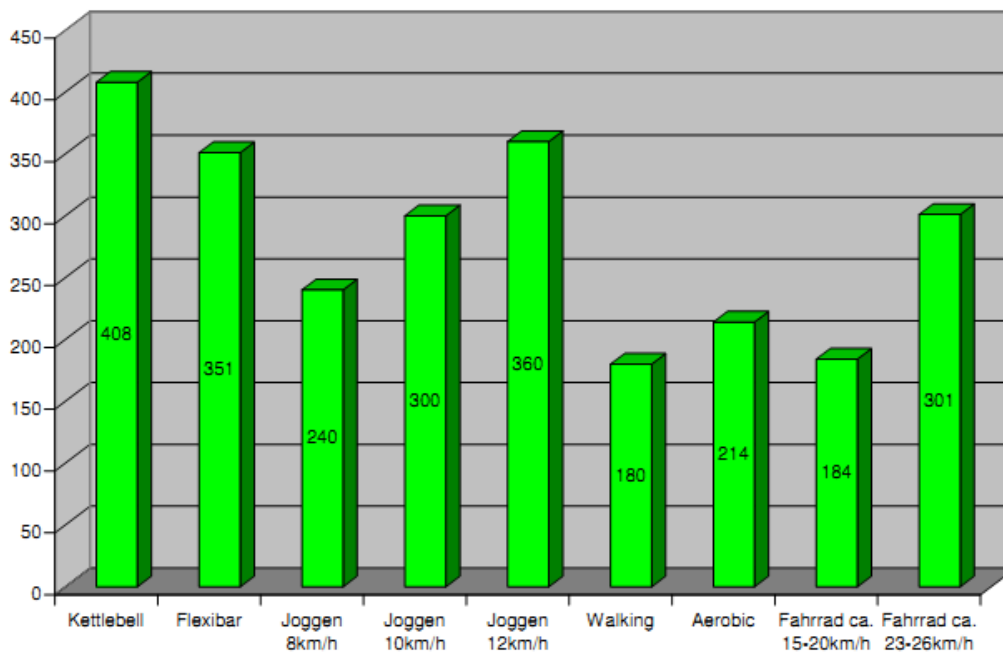
Körperhaltung Jede Kettlebell-Übung beginnt mit der Grundhaltung: aufrecht stehend, Arme und Schultern entspannt, Knie leicht gebeugt, Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander. Das Gewicht liegt mittig vor Ihnen auf dem Boden. Ehe Sie danach greifen, gehen Sie leicht in die Knie und beugen Ihren Oberkörper mit geradem Rücken vor. Machen Sie beim Kettlebell-Training niemals einen Rundrücken, sonst kann es zu Verletzungen kommen! Der Rücken muss in jeder Position gerade sein (ein leichtes Hohlkreuz ist in Ordnung). Perfekt: die Brust nach vorn drücken und die Schultern nach hinten unten ziehen, ohne zu verkrampfen.

Atemtechnik Auf eine korrekte **Atemtechnik** müssen Sie besonders bei den Kraftübungen mit Körperspannung achten. Es geht darum, im Bauchraum den Druck zu erhöhen, so mehr **Kraft** und Stabilität zu entfalten. Tief in den Bauch atmen, ihn zugleich anspannen und so verhindern, dass er sich ausdehnt. Dadurch steigt der Druck, und der gesamte Rumpf ist optimal angespannt. Nach dem Einatmen zunächst Luft anhalten (besonders bei gebeugten Positionen). Erst während oder nach der maximalen Belastung ausatmen. Lassen Sie die Luft nicht auf einmal, sondern mit einem Zischen allmählich entweichen.

Körperspannung Spannen Sie besonders bei allen Übungen mit Körperspannung durchgehend möglichst viele Muskelgruppen an. Diese isometrische Arbeit stabilisiert den Rumpf, unterstützt die Atmung. Spannen Sie auch **Muskeln** an, die nicht an der Bewegung beteiligt sind. So beanspruchen Sie viele Muskelgruppen: Kugelgriff extrem fest greifen, als wollten Sie ihn zerdrücken. Freie Hand zur Faust ballen, Füße in den Boden krallen. Rumpf und Gesäß anspannen. In aufrechten Positionen die Schultern nach unten ziehen, den oberen Rücken anspannen.

Bewegungsablauf Jede Bewegung kommt zuerst aus der Hüfte. Bei den Übungen Clean & Press, Swing und Snatch beispielsweise richten Sie erst die Hüfte auf. Dadurch wird der Oberkörper in die Senkrechte gedrückt und die Kugel nach vorne oben gebracht. Grundsätzlich gilt: keine Experimente, Kettlebell stets kontrolliert bewegen. Nehmen Sie stattdessen weniger Gewicht und führen Sie saubere Wiederholungen aus. Ach ja: Sie sollten nicht nur an Ihre eigene, sondern auch an die umstehender Personen denken. Also sollte in Schwungrichtung der Kugel zumindest niemand stehen, der Ihnen nahesteht.

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;