universität wien

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

INFORMATIONSBLATT 454

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.

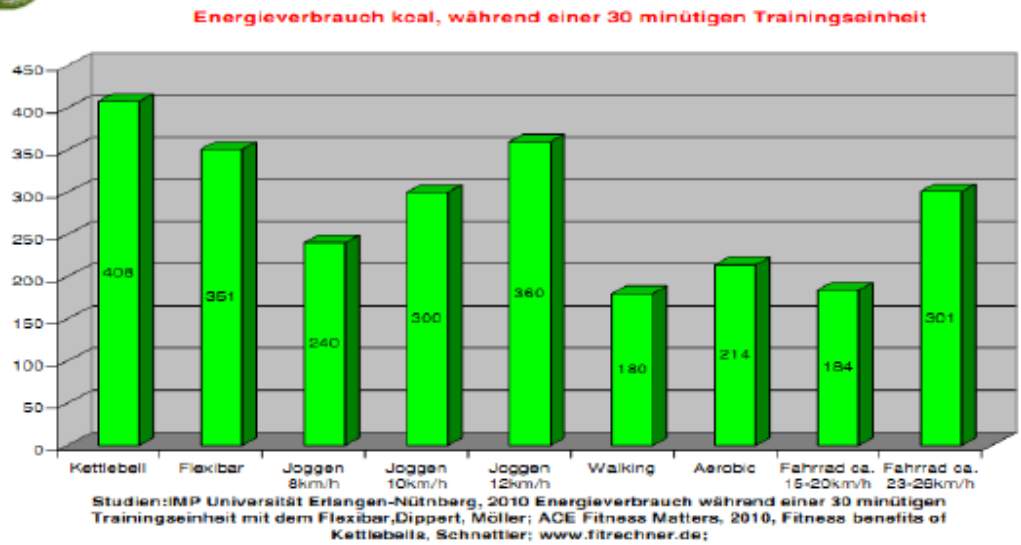
Was bringt das Training mit der Kettlebell?
Das Training mit der Kettlebell ist immer ein **Ganzkörper- Workout**. Zusätzlich zu den speziell in jeder einzelnen Übung angesprochenen Muskelgruppen, wird immer die häufig **vernachlässigte Stützmuskulatur trainiert**. Kettlebell Training kann z.B. Ihre **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 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.