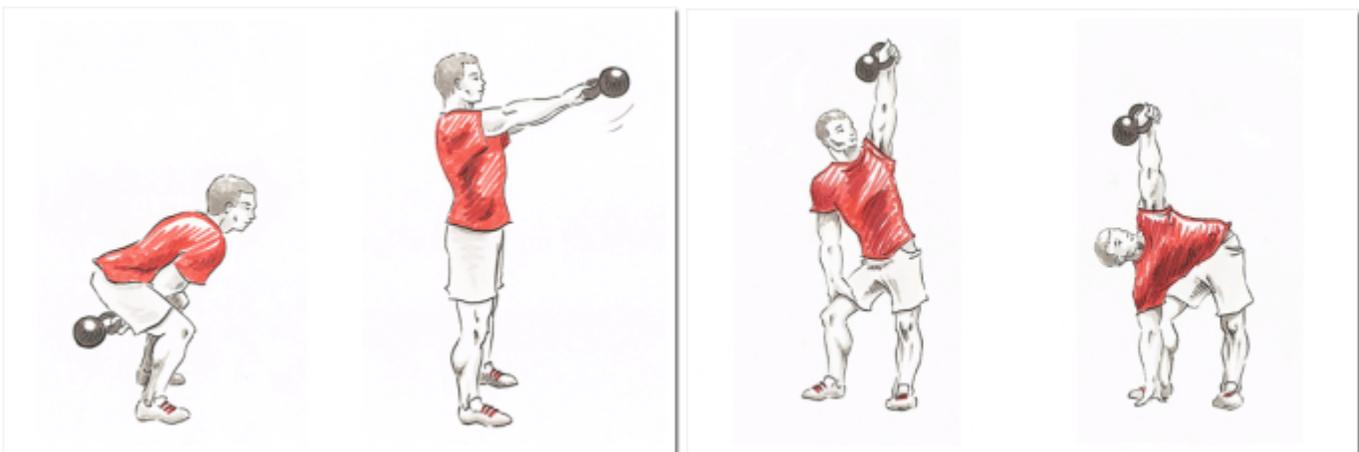


INFORMATIONSBLATT FOLGE 498

KETTLEBELL - WORKSHOP

FÜR EINSTEIGER



Die Grundübungen

- Grundlagen Kettlebell Training
- Schwingen (Swing)
- Aufrichten (Turkish Get-Up)
- Umsetzen (Clean)
- Drücken (Military Press)
- Seminarunterlagen
- Teilnahmebestätigung

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

Für Friedrich steht fest:

„Es gibt kaum ein Sportgerät, mit dem Sie derart umfassend **trainieren** können wie mit der Kettlebell.“ 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 **Laufen** gezielt trainiert hatte.

„Powerlifter, die in ihren Wettkämpfen **Gewichte** im dreistelligen Kilobereich drücken, verbesserten sich durch das **Training** mit einer 24-Kilo-Kugel ebenfalls“.

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.

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 Ganzkörperfitnessstraining** 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 Kugelhandel 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 **Technik** anwendet, kann sich Rückenprobleme einhandeln.

Gesetze des Kettlebell-Trainings:

Workout-Planung

Beginnen Sie mit einem Warm-up von mindestens zehn Minuten, bei dem alle **Gelenke** bewegt werden. Optimal: Hampelmann oder **Seilspringen**. 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. Beispiel für ein Minimal-Workout: fünf-mal fünf Wiederholungen Turkish Get-up, dann zehn Minuten Swing (Dauer: rund 20 Minuten). Trainieren Sie etwa zwei- bis dreimal pro Woche.

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 **Gesundheit** umstehender Personen denken. Also sollte in Schwungrichtung der Kugel zumindest niemand stehen, der Ihnen nahesteht.

Kettlebell-Kugeln:

Mit Eisen, richtigen Schwung und Fliehkräften schmelzen die Kilos