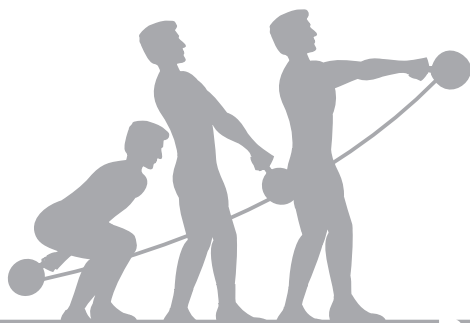
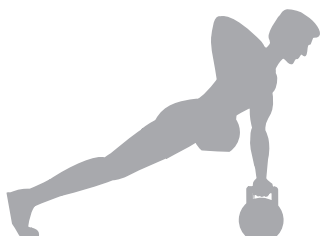


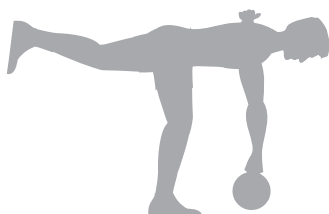
# INHALTSVERZEICHNIS



## BASIC



## ADVANCED



## INSTRUCTOR



## SPECIALS

Seite 00 Einführung

Seite 01-11 Geschichte

Seite 12 Das Gerät

### Gib dir die Kugel

Seite 14 Sicherheitsregeln

Seite 15-22 Physik der Kettlebell

### Einen richtig heben...

Seite 24 Trainingsprinzipien

Seite 25 Adaptationen

Seite 26 Wirkungen

Seite 27 Wachstums-Reiz

Seite 28 Der Muskel

Seite 29 Was kann der Muskel

Seite 30 Die Energie der Bewegung

### Same but different

Seite 36-37 KB-Positionen

Seite 38-44 Trainings-Methoden

### Medical Kettlebell

Seite 46-47 Rundrücken

Seite 48-49 Die Wirbelsäule beim Kettlebell

Seite 50 Ermüdung - Erschöpfung

Seite 51 Warm Up - Cool Down

Seite 52-56 Warm Up - Übungen

### Ready...to start up!

Seite 58-59 Lehrmethoden

Seite 60-76 Übungen - Basic

### Go hard or go home

Seite 52-53 Übungen - Advanced

Seite 83-110 Übungen - Instructor

Seite 111-114 Wettkampfglement

### ..the hardest ever!

Seite 116-132 Programmerstellung:

Seite Programme - Anfänger

Seite Programme - Fortgeschrittene

Seite Programme - Wettkampf

Seite Programme - Spezial

### Twice the results...!

Seite 134-135 Die Kehrseite

Seite 136-137 Studien zum KB-Training

Seite 138-140 Studien zum Krafttraining

### Power - Hüfteinsatz

Seite 142-143 Beweglichkeit der Hüfte - Übungen

Seite 144-146 Beweglichkeits-Tests

### Stretch your life...!

Seite 148-154 Stretching-Grundlagen

Seite 155-172 Stretching-Übungen

Seite 173 Gelenke

Seite 174 Anatomie Körpervorderseite

Seite 175 Anatomie Körperrückseite

### 250 x Kettlebell

Seite 178 250 Kettlebell-Übungen

Seite 179-257 Übungen

### Ernährung als Basis

Seite 260-298 Grundlagen der Ernährung

### Last but not least

Seite 300 Verschiedene Tabellen

Seite 301 Training und Anpassungen

Seite 302-303 Begriffe die man wissen sollte

Seite 304 Fachausdrücke

Seite 305 Literaturempfehlungen

Seite 305-308 Verschiedenes Zubehör

Seite 309 ...about (NFA - Autoren)

Seite 310-315 Skriptenangebote von Ausbildungen