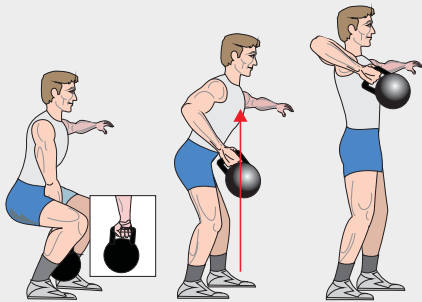


HIGH PULL - das Hochreißen

Beanspruchte Muskeln: Wie vorher
Technik:

Die Kettlebell zwischen den Beinen mit innenrotierter Hand ergreifen. Ähnlich wie beim Swing wird der Start kräftig ausgeführt, jedoch wird die Hantel nicht nach vor, also radial beschleunigt, sondern nach oben, **linear** eben, mit dem Arm wird lediglich die Führung gegeben und nur leicht nachgeholfen.



Achtung:

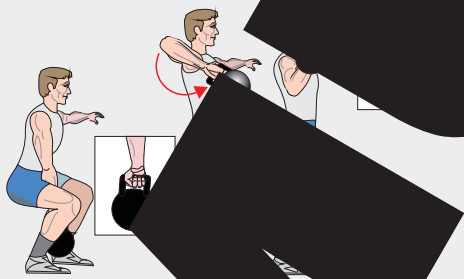
Hier ist die Handgelenksbelastung etwas höher, also nicht zu viel Gewicht nehmen. Versuchen die Kettlebell möglichst nah am Körper vorbei zu bringen.

Danach die Kettlebell wieder kontrolliert und mit stabiler Rückenhaltung zwischen den Beinen am Boden absetzen - und nochmals!

CLEAN - Umsetzen

Beanspruchte Muskeln:

Technik: der erste Teil der Bewegung ist wie beim High Pull. Die Kettlebell zwischen den Beinen mit **innenrotierter Hand** ergreifen. Der Start wird kräftig ausgeführt, jedoch wird die Hantel **linear** nach oben beschleunigt und in dem Moment, in dem die „Bell“ ihren höchsten Punkt erreicht, dreht der Unterarm nach unten und fängt die Kugel sanft ab. Danach wird mit einem „leicht in die Knie gehen“ sicher unterstützt. Die Kettlebell „ruht“ den Unterarm...!

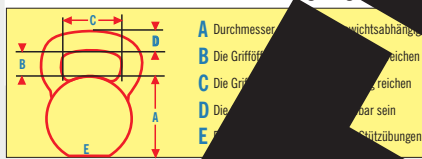


Achtung: nicht zu viel Gewicht nehmen und immer kontrolliert und stabil. Die Kettlebell nicht gespürbar in der „32-er“ blaue Flecken...

That's Kettlebell...



Kettlebell - das Gerät



Kettlebell Lunge

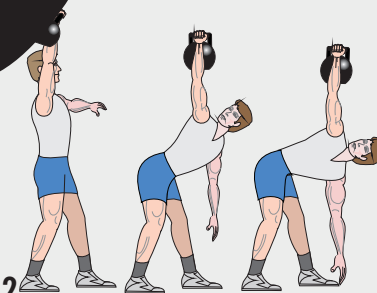
Bis zur Waagrechten... Bein das asymmetrisch...



Übung 1: Einarmige Kettlebell holen in den Stand - dann Rücken stabilisieren und langsam vorbeugen und zugleich...

Kettlebell Windmill

vorbeugen - bei senkrechtem Arm - Oberarm drehen - bis die Hand den Boden erreicht!



Übung 2: Nach der Vorübung jetzt zu eigentlichen „Windmühle“, Arm nach oben strecken und langsam, kontrolliert nach vorne aus der Hüfte kippen, bis die Hand den Boden berührt und langsam wieder zurück.

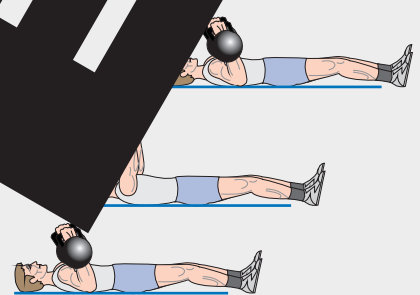
Kettlebell Floor Press

3



Kettlebell Floor Press Double Arm

4

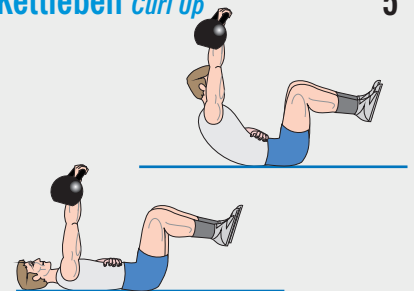


Übung 3: Aus der Ausgangsposition - Floor Press wird die Kettlebell hochgehoben und wieder kontrolliert in die Ausgangsposition - Floor Press

Übung 4: Mit zwei Kettlebells in den Händen wird dieselbe Übung wie vorher durchgeführt - langsam und gut kontrolliert!

Kettlebell Curl Up

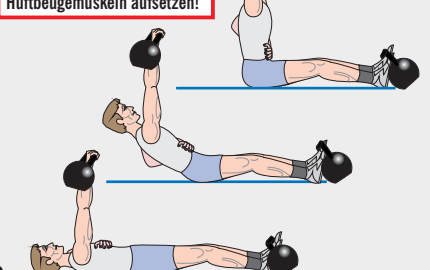
5



Übung 5: Curl Ups mit hochgestrecktem Arm Aufrollen gegen das Gewicht der Kettlebell. Gerade und schräge Bauchmuskeln im totalen Einsatz.

Kettlebell Sit Up

Rücken mit den Bauchmuskeln gerade halten und nur mit den Hüftbeugemuskeln aufsetzen!



6

Übung 6: Wir trainieren die Hüftbeugemuskulatur. Zehen einhaken in zwei Kettlebells und mit stabilisierten, geradem Rücken hochkippen aus der Rückenlage - Gewicht oben!