

GRUNDLAGEN

FREE
LETICS

TRAINING
MIT EINER

Kettlebell





Inhalt

01

DIE GESCHICHTE DER KETTLEBELL

Was ist Kettlebell-Sport?

02

VORTEILE DES KETTLEBELL- TRAININGS

03

EINSCHRÄNKUNGEN BEIM KETTLEBELL-TRAINING

04

MIT KETTLEBELLS DEINE FITNESSZIELE ERREICHEN

Gewichtsabnahme

Kraftaufbau

Muskelaufbau

Fit bleiben

05

KETTLEBELL-WORKOUTS: DIE GRUNDLAGEN

Sicherheitshinweise

Das Setup: Die Rack-Position
der Kettlebell

So hältst du eine Kettlebell

06

KETTLEBELL-ÜBUNGEN

Goblet Squat

Goblet Lunge

Kettlebell Sumo Deadlift

Kettlebell Swings

Kettlebell Clean

Kettlebell Row

Kettlebell Shoulder Press

Kettlebell Push Jerk

Deck Squat

Windmill

Turkish Get Up

Around the World

Kettlebell Clean and Jerk

Kettlebell Snatch

Kettlebell Sumo Pulls

Anpassung von Übungen
an die Kettlebell



Die Geschichte der Kettlebell

Es gibt nur wenige Trainingsgeräte, die so zeitlos sind, wie die Kettlebell. Sie ist im Wesentlichen ein Gewicht mit einem Griff an der Oberseite. Solche Objekte existierten schon damals im alten Griechenland. Jedoch gilt Russland für die meisten als Mutterland der Kettlebell in ihrer heutigen Form.

In Russland wurde sie zunächst als Gegengewicht verwendet, um Getreide auf dem Markt zu wiegen. Dies geschah in der Maßeinheit „Pood“, die ungefähr 16 kg entspricht [eine heutige Standardgröße im Kettlebell-Sport]. Im Jahr 1704 fand das Wort „Girya“ [für Ball mit Griff oder Kettlebell auf Russisch] zum ersten Mal Eintrag in das Wörterbuch der russischen Sprache. Russische Kettlebell-Athleten werden auch heute noch als „Gireviks“ bezeichnet.

Schließlich förderte die russische Sportwissenschaft im späten 19. Jahrhundert den Einsatz von Kettlebells bei russischen Athleten zur Verbesserung ihrer Fitness. Dies führte dazu, dass das Land der Geburtsort des Kettlebell-Sports in seiner heutigen Form wurde.



Was ist Kettlebell-Sport?

Die Regeln des klassischen Kettlebell-Sports sind recht einfach. Jeder Teilnehmer erhält eine festgelegte Zeit, um so viele Wiederholungen wie möglich von jeder der drei Disziplinen zu absolvieren. Traditionellerweise betrug das Zeitlimit zehn Minuten, jedoch gibt es auch Veranstaltungen mit verschiedenen Zeiten. Wenn die Kettlebell den Boden berührt, ist das Set vorbei. Wenn der Athlet eine einzige Kettlebell verwendet, ist nur ein einziger Armwechsel während des Sets erlaubt.

- 1. Biathlon:** Der Athlet führt ein 10-minütiges Set bestehend aus Snatches und ein 10-minütiges Set bestehend aus Jerks durch. Jede Wiederholung hat einen Punktwert und die Punkte der beiden Sets werden für den finalen Punktestand addiert.
- 2. Long Cycle:** Der Athlet führt ein 10-minütiges Set bestehend aus Clean and Jerks durch, wobei jede Wiederholung als ein Punkt zählt.
- 3. Snatch:** Ein 10-minütiges Set bestehend aus Snatches wird durchgeführt, wobei jede Wiederholung als ein Punkt gewertet wird.

Dem Belarussen Pavel Tsatsouline wird oft zugeschrieben, der Kettlebell zur weltweiten Beliebtheit verholfen zu haben. Insbesondere dafür, die von russischen Spezialeinheiten eingesetzten Kettlebell-Trainingsmethoden in den Vereinigten Staaten eingeführt zu haben. Offizieller Startschuss hierfür war seine Gründung der „Russian Kettlebell Challenge“ (RKC) Zertifizierung aus dem Jahr 2001. Obwohl es mit Sicherheit auch andere Kettlebell-Athleten gab, die die Welt bereisten und die Kunst des Kettlebell-Trainings lehrten, war es Tsatsoulines unablässiges Werben für das Kettlebell-Training, das dazu führte, dass die Kettlebells Einzug in Fitnessstudios auf der ganzen Welt hielten.

Die Ursprünge der Kettlebell mögen zwar divers und komplex erscheinen, es gibt aber drei typische Arten, wie Kettlebells im Sportbereich eingesetzt werden:

- 1.** Als Tool zum Krafttraining
- 2.** Im Wettbewerbssport
- 3.** Als weit verbreitetes und hoch funktionelles Fitnessgerät für die allgemeine Bevölkerung

Heute machen sich die verschiedensten Menschen die Vorteile vom Kettlebell-Training zu eigen, von Mitgliedern der Spezialeinheiten bis hin zu Rehapatienten. Indem du deine (vielleicht erste?) Kettlebell aufnimmst, gesellst du dich zu dieser unaufhörlich wachsenden Gruppe von Kettlebell-Athleten.



Vorteile des Kettlebell-Trainings

Was macht Kettlebells so besonders, abgesehen von ihrer Geschichte? Im Wesentlichen liegt ihr Geheimnis in ihrer Form. Die Tatsache, dass sie wie eine Kanonenkugel geformt sind und einen Griff besitzen, hat eine Reihe von biomechanischen Konsequenzen:

- 1.** Das Massezentrum des Gewichts befindet sich außerhalb der Hand, die es trägt. Dadurch ist es schwieriger, sie zu stabilisieren, insbesondere für die Körpermitte, die Unterarmmuskeln und – je nach Bewegung – für die Schultern.
- 2.** Mithilfe des Griffs kann der Athlet das Gewicht schwingen, was die Kettlebell zu einem einzigartigen Gerät für ballistische Übungen macht, d. h. Übungen, bei denen das Gewicht schnell beschleunigt und abgebremst wird.

Diese Merkmale machen die Kettlebell zu einem vielseitigen Trainingsgerät, um mithilfe von einer breit gefächerten Reihe an Ganzkörperübungen Stärke, Kraft, Muskelausdauer, Kondition und sogar Flexibilität aufzubauen.

Wie bei allen Trainingsgeräten solltest du dich darauf konzentrieren, zuerst die Qualität der Übungsausführung mit der Kettlebell zu verbessern und diese Bewegungsqualität auch bei einer höheren Wiederholungs- oder Set-Anzahl beizubehalten.

Wenn die Bewegungsqualität gleichbleibt, steige auf eine schwerere Kettlebell um und wiederhole den Vorgang. Dies ist eine Implementierung der progressiven Belastungssteigerung, dem grundlegenden Trainingsprinzip hinter deinem Trainingsfortschritt.



Einschränkungen beim Kettlebell-Training

Die Form der Kettlebell hat auch Nachteile: Die Stabilisierungsanforderung und die großen Inkremente zwischen den Kettlebell-Gewichten sorgen dafür, dass man selbst beim Training mit schwereren Kettlebells langsamer Fortschritte erzielt.

Das Gewicht von Kettlebells nimmt traditionellerweise in 4-kg-Inkrementen zu, wodurch der Umstieg auf ein höheres Gewicht schwieriger ist als bei einer Lang- oder Kurzhantel. Manchmal kannst du auch Kettlebells finden, deren Gewicht in kleineren Inkrementen zunimmt, jedoch sind die meisten Kettlebell-Programme konzipiert, um mit einer beschränkten Anzahl an Gewichten durchgeführt zu werden.

Beispielsweise kann es sein, dass du eine bestimmte Kettlebell mit deinen Beinen anheben kannst, es dir aber

nicht gelingt, sie mit deinen Armen zu stabilisieren. Das bedeutet, dass du zuerst deine Wiederholungen, Sets oder Übungsvarianten steigern musst, bevor du zu einer schwereren Kettlebell greifen kannst.

Wenn es irgendwann einmal dein Ziel sein sollte, immer mehr Gewicht zu stemmen (wie im Powerlifting), musst du möglicherweise schwere Kurzhanteln wählen. Und schließlich sogar eine Langhantel, da ihr absolutes Gewichtslimit fast unbegrenzt ist. Wenn dein Ziel jedoch dieser einzigartige Mix aus Kraft, Ausdauer und Flexibilität ist, dann ist die Kettlebell dein treuer, langfristiger Begleiter.



Mit Kettlebells deine Fitnessziele erreichen

Es gibt einen Grund, warum der Kettlebell-Trend die Welt im Sturm erobert hat: Sie ist ein vielseitiges Trainingsgerät, mit dem viele verschiedene Fitnessziele erreicht werden können.

Gewichtsabnahme

Traditionellerweise wurden das Laufen und andere klassische Formen von kardiovaskulären Ausdauerübungen als Mittel der Wahl zum Abnehmen angesprochen. Wir wissen jedoch heute, dass Workouts mit hoher Intensität die gleichen Ergebnisse in kürzerer Zeit liefern können. Wenn es dein Ziel ist, dein Gewicht durch Fettverbrennung zu reduzieren, hat der Muskelerhalt oder der Aufbau von zusätzlichen Muskeln klare gesundheitliche Vorteile.

Mit Kettlebells kannst du beides: Sie bietet dir die Möglichkeit, deine

Muskeln zu trainieren, während du gleichzeitig viel Energie verbrennst. Wie? Indem du sie für Zirkeltrainings- oder HIIT-Workouts verwendest.

Die meisten traditionellen Kettlebell-Übungen beanspruchen viele Muskeln gleichzeitig und indem du ein höheres Gewicht immer öfter (oder schneller) bewegst, steigert du schrittweise deinen Energieumsatz. Natürlich ist es am besten, dies durch eine gesunde Ernährung und einen insgesamt sportlichen Lebensstil zu unterstützen.

04 Mit Kettlebells deine Fitnessziele erreichen

Kraftaufbau

Kettlebells kamen im Rahmen einiger sehr beeindruckender sportlicher Höchstleistungen zum Einsatz. Sie sind ein tolles Gerät, um Kraft in allen Muskelgruppen und -richtungen aufzubauen. Darüber hinaus ermöglichen sie sehr viel Bewegungsfreiheit, insbesondere überkopf (historisch betrachtet war vor der Einführung von Bench Pressing der Overhead Press eine traditionelle Demonstration von Stärke).

Da beide Arme unabhängig voneinander bewegt werden, musst du sie während jeder Kettlebell-Übung immer stabilisieren. Du wirst auch sehr viel Griff- und Rumpfkraft aufbauen, insbesondere bei der Durchführung von ballistischen Bewegungen wie dem Kettlebell Swing. Willst du funktionell stark werden? Dann ist die Kettlebell wie gemacht für dich.

Muskelaufbau

Obwohl die Kettlebell in erster Linie für ihre Vorteile im Bereich des Kraft- und Cardiotrainings bekannt ist, kann sie dir auch beim Muskelaufbau helfen.

Kettlebells entfalten ihr volles Potenzial vor allem auch bei Grundübungen: Durch das Überkopfdücken einer oder zweier Kettlebells, dem Deadlifting, Cleaning, Rowing und Squatting kannst du eine insgesamt muskulöse Körperform aufbauen. Kettlebells ermöglichen dir durch eine große Reihe an Ganzkörperübungen eine Muskelzunahme in deinen Beinen, Schultern, deiner Körpermitte und sogar in deinen Unterarmen.

Mit Kettlebells kannst du auch die meisten bekannten, isolierenden Bodybuildingübungen wie den Biceps Curl und Triceps Extension durchführen.



Fit bleiben

Durch regelmäßiges Training bleibst du langfristig fit und gesund. Kettlebells ermöglichen dieselbe Bewegungsfreiheit wie Kurzhanteln. Aber das Training mit ihnen macht einfach unglaublich viel Spaß, und genau das ist noch viel wichtiger. Mit diesem einen Gerät kannst du deinem Training viele Varianten hinzufügen.

Es gibt viele Arten, mit einer Kettlebell Swings, Squats, Presses und Rows auszuführen, ohne sie auf dem Boden abzulegen. Die unzähligen Möglichkeiten, verschiedene Übungen aneinanderzureihen, machen aus dem Kettlebell-Training eine sehr anspruchsvolle und die Koordination fordernde Form des Fitnesstrainings.

Obwohl die Lernkurve für Anfänger vielleicht etwas steiler sein mag als bei Kurzhanteln, kannst du mit Kettlebells sehr viel Energie verbrennen, während du gleichzeitig an deiner Kraft und Koordination arbeitest.



Kettlebell-Workouts: Die Grundlagen

Sicherheits- hinweise

Um das Beste aus deinem Training mit Kettlebells herauszuholen, ist es wichtig, beim Umgang mit ihnen gewisse Vorsichtsmaßnahmen einzuhalten.

Zunächst ist die Qualität einer Bewegung immer wichtiger als die Quantität. Konzentriere dich auf die Art und Weise, wie du dich unter Belastung bewegst. Das gilt insbesondere während ballistischer Übungen wie dem Kettlebell Swing, weil dort eine sehr große kinetische Energie auftritt.

Wenn du dir in Bezug auf die Qualität deiner Übungsausführung unsicher bist, insbesondere nach dem Erhöhen deines Gewichts oder



05 Kettlebell-Workouts: Die Grundlagen

der Wiederholungen, schalte ruhig einen Gang zurück (d. h. verringere erneut das Gewicht oder die Wiederholungen) und kontrolliere deine Technik noch einmal.

Stelle sicher, dass du die Kettlebell mithilfe der richtigen Form sicher und angemessen aufnimmst, genau wie jedes andere Weightlifting-Tool. Vermeide es, deine Wirbelsäule beim Bewegen des Gewichts zu biegen und zu strecken.

Wende immer eine Beugebewegung an, die aus deiner Hüfte und deinen Knien kommt, während du deine Körpermitte beim Aufheben und Absetzen der Kettlebell anspannst. Denke immer gut daran, wenn du Unterkörperübungen

ausführen oder die Kettlebell für deine Oberkörperübungen in eine Rack-Position bringen möchtest. So sorgst du für einen starken und gesunden Rücken.

Zu guter Letzt: Wenn du eine Pause einlegst oder mehrere Kettlebells verwendest, platziere alle ungenutzten Kettlebells nahe an der Wand oder einem anderen stationären Objekt. Dadurch verhinderst du, dass du bei deinen anderen Übungen darüber stolperst. Denke daran, dass nicht nur die richtige Hebetechnik wichtig ist, sondern auch eine sichere Trainingsumgebung.

Das Setup: Die Rack-Position der Kettlebell

Um deine Kettlebell in die Rack-Position zu bringen, kannst du entweder den Kettlebell Clean oder einen „Cheat Clean“ verwenden.

Der „Cheat Clean“ ist ein Deadlift, bei dem du den Griff der Kettlebell mit aufeinandergelegten Händen ergreifst. Nutze das sich beim Aufstehen mit dem Gewicht aufbauende Momentum aus und ziehe die Kettlebell nach oben über den Unterarm deines Rack-Arms. Nimm deine zweite Hand weg, um die Rack-Bewegung zu beenden.

05 Kettlebell-Workouts: Die Grundlagen

Sobald die Kettlebell oben ist, benutze diese Liste, um sicherzustellen, dass du in der Rack-Position bist:

- 1.** Der Ellenbogen des Rack-Arms ruht über deinem Brustkorb.
- 2.** Dein Handgelenk bleibt gerade und zeigt zu deinem Kinn.
- 3.** Die Kettlebell ruht in dem Bereich zwischen der Unterarmrückseite und dem Oberarm.
- 4.** Der obere Rand des Kettlebell-Griffs sollte zwischen deinem Zeigefinger und Daumen ruhen.
- 5.** Halte deinen Daumen nah am Schlüsselbein.



TIPPS:

Stehe gerade mit einer „stolzen“ und offenen Brust.

Spanne dein Gesäß an und halte die Spannung in deiner Körpermitte, damit sich kein Druck auf deiner Wirbelsäule aufbaut.

Um die Kettlebell aus der Rack-Position wieder abzusetzen, führe die Bewegung einfach in rückläufiger Reihenfolge aus und lege die Kettlebell mithilfe einer Deadlift-Bewegung aus der Hüfte heraus auf dem Boden ab.

05 Kettlebell-Workouts: Die Grundlagen

So hältst du eine Kettlebell

STANDARDMÄSSIGER EINHANDGRIFF

Halte den Kettlebell-Griff fest umschlossen, wobei du für Übungen wie dem Snatch jedoch in der Lage sein solltest, die Kettlebell etwas in deiner Hand zu bewegen.

Wenn du merkst, dass du müde wirst oder Griffkraft verlierst, wechsle zur anderen Hand oder lege eine Pause ein.



GOBLET GRIP

Für Übungen, bei denen die Kettlebell im Goblet Grip gehalten wird, kannst du eine dieser Methoden benutzen.

1. Halte die seitlichen Griffpartien, wobei die Kettlebell nach unten zeigt.
2. Halte die seitlichen Griffpartien, wobei die Kettlebell nach oben zeigt.
3. Halte die Kettlebell mit dem Griff nach unten. Manche Menschen finden dies bequemer, da hierbei weniger Griffkraft benötigt wird.



1.



2.



3.



Kettlebell-Übungen

UNTERKÖRPER

Goblet Squat

Mithilfe von Kettlebells kannst du deinen Unterkörper kräftigen und weiterentwickeln, während du gleichzeitig deine Gelenke aktivierst. Aufgrund ihrer einzigartigen Form trainierst du auch die Kraft deiner Körpermitte, Finger und Unterarme, wenn du die Kettlebell in der Goblet-Position hältst. Dadurch bleibt dein Körper stark und beweglich.

06 Kettlebell-Übungen

SO GEHT'S:

1. Benutze einen der Goblet Grips, um die Kettlebell zu halten.
2. Halte deine Körpermitte angespannt und stehe in einer Squat-Position, wobei deine Füße leicht nach außen zeigen.
3. Gehe in einen tiefen Squat, bis deine Hüfte auf derselben Höhe wie deine Knie oder knapp darunter ist.
4. Drücke dich mit der Kraft deiner Beine zurück in die Ausgangsposition, wobei deine Fersen stets auf dem Boden bleiben.



TIPPS:

1. Stelle sicher, dass du deine Brust mit der gleichen Geschwindigkeit wie deine Hüfte aufrichtest und bewegst, damit du dich nicht nach vorne oder hinten lehnst.
2. Wähle eine Griff- und Ellenbogenposition, mit der du einen Squat durchführen kannst, ohne dass deine Ellenbogen deine Beine oder Knie berühren.



06 Kettlebell-Übungen

UNTERKÖRPER

Goblet Lunge

Lungen sind eine hervorragende Übung zur Stärkung und Mobilisierung deines Unterkörpers in Bewegung. Du forderst gleichzeitig deine Stabilisierungsmuskeln deiner Hüfte, Knie und Knöcheln, weil du dich in einem Schrittmuster bewegst. Da du die Kettlebell vor deinem Körper hältst, trainierst du zur gleichen Zeit auch deine Körpermitte und Unterarme.

SO GEHT'S:

1. Benutze einen der Goblet Grips, um die Kettlebell zu halten.
2. Halte deine Ellenbogen nah am Gewicht aneinandergedrückt.
3. Mache mit einem Bein einen Ausfallschritt nach vorne.
4. Bewege dich nach unten, indem du die Knie beugst, bis das hintere Knie den Boden berührt.
5. Drücke dich wieder nach oben in die aufrechte Position, indem du dich mit deinem vorderen Fuß hochdrückst.
6. Wechsle deine Beine.

TIPPS:

1. Dein vorderes Knie muss eine Linie mit deinem vorderen Fuß bilden, damit dein Knie während dieser Bewegung nicht einknickt.
2. Halte deine Körpermitte angespannt, damit du dich während dieser Übung nicht nach vorne oder nach hinten lehnst.



UNTERKÖRPER

Kettlebell Sumo Deadlift

Der Sumo Deadlift ist ein grundlegendes Bewegungsmuster, um Gewichte sicher vom Boden aufzuheben. Dadurch kannst du deine Rücken-, Bein- und sogar die Unterarmmuskeln trainieren.



Durch einen weiteren Stand [d. h. Sumo-Stand], bei dem deine Knie mehr zur Seite zeigen, verringerst du die Belastung auf deinen unteren Rücken.

**SO GEHT'S:**

1. Stelle dich mit weit auseinander stehenden Beinen über deine Kettlebell, wobei deine Zehen leicht nach außen zeigen.
2. Bewege deine Hüfte nach hinten, während du gleichzeitig deine Knie beugst, bis du die Kettlebell greifen kannst.
3. Stabilisiere deine Wirbelsäule und Schultern, indem du deine Körpermitte anspannst und deine Schultern von deinen Ohren weg nach unten ziehst.
4. Bringe dich in die aufrechte Position, wobei du deine Hüfte und Schultern gleichzeitig aufrichstest.
5. Ziehe die Kettlebell nach oben, bis Rücken, Hüfte und Knie gerade sind.
6. Für maximale Bewegungsfreiheit halte in aufrechter Position deine Gesäß- und Bauchmuskeln angespannt.

TIPPS:

1. Wenn es dir schwerfällt, dich in Position zu bringen, vergrößere den Abstand zwischen deinen Füßen.
2. Stelle sicher, dass deine Knie eine Linie mit deinen Zehen bilden.
3. Stelle sicher, dass deine Körpermitte richtig angespannt bleibt, um eine neutrale Wirbelsäule zu behalten.

06 Kettlebell-Übungen

UNTERKÖRPER

Kettlebell Swings

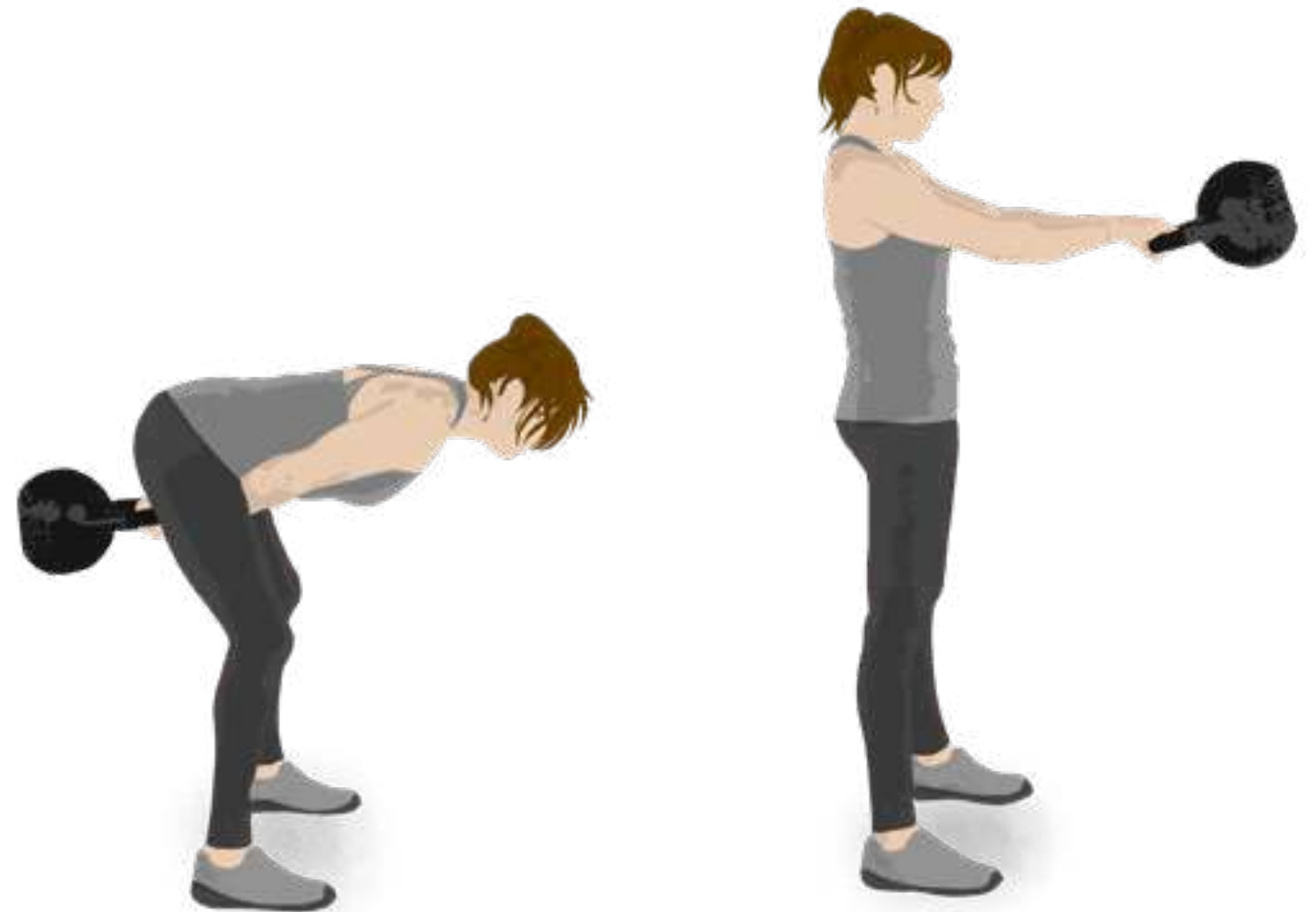
Mit dieser Übung kannst du die Kraft deiner Hüfte und Beine trainieren, während du die Stabilität deiner Körpermitte und deines Rückens erhöhst. Da es sich hierbei im Wesentlichen um eine Bewegung handelt, in der dein ganzer Körper gestreckt wird, ist der Kettlebell Swing sehr gut für die allgemeine Gesundheit von Rücken, Wirbelsäule und Schultern.

Wenn er mit der richtigen Form und unter der richtigen Anspannung ausgeführt wird, ist er auch eine tolle Wahl für Ausdauer- und HIIT-Workouts.

SO GEHT'S:

1. Die Kettlebell liegt zu Beginn der Übung auf dem Boden vor dir.

2. Beuge dich nach unten, bis du die Kettlebell mit beiden Händen greifen kannst.
3. Schwinge die Kettlebell nach hinten unter deinen Beinen hindurch.
4. Richte deine Hüfte in einer schnellen und explosiven Bewegung gerade auf, sobald deine Unterarme deine Beine berühren, um die Kettlebell in einer Bogenform nach vorne zu schwingen.
5. Strecke deine Hüfte, bis deine Gesäßmuskeln komplett angespannt sind und die Kettlebell sich kurz auf Augenhöhe befindet.
6. Lass die Kettlebell nach unten absinken, bis deine Unterarme beinahe deine Beine berühren, bevor du deine Hüfte zurück in die Ausgangsposition bewegst.



TIPPS:

1. Spanne deine Körpermitte an und ziehe deine Schultern weg von deinen Ohren, damit dein Rücken geschützt bleibt.
2. Es sollte eine Beugebewegung sein, also stelle sicher, dass du hauptsächlich deine Hüften beugst.

06 Kettlebell-Übungen

UNTERKÖRPER

Kettlebell Clean

Der Kettlebell Clean kann verwendet werden, um das Gewicht für eine andere Übung, wie z. B. eine Kettlebell Shoulder Press, in die Rack-Position zu bringen oder als selbstständige Übung zum Trainieren deiner Hüfte, Arme und Körpermitte.

SO GEHT'S:

- 1.** Die Kettlebell liegt zu Beginn der Übung auf dem Boden vor dir.
- 2.** Beuge dich nach unten, bis du die Kettlebell mit deiner dominanten Hand greifen kannst.
- 3.** Schwinge die Kettlebell nach hinten unter deinen Beinen hindurch.
- 4.** Richte deine Hüfte in einer schnellen und explosiven Bewegung gerade auf, sobald dein Unterarm dein Bein berührt, um die Kettlebell in einer Bogenform nach vorne zu bewegen.
- 5.** Sobald sich die Kettlebell ungefähr auf Hüfthöhe befindet, halte sie nah am Körper, indem du deinen Arm beugst, während du gleichzeitig deinen Ellenbogen nah am Körper hältst.
- 6.** Bewege dich schnell unter die Kettlebell, um sie in der Rack-Position aufzufangen.
- 7.** Lass die Kettlebell fallen, bis dein Unterarm fast dein Bein berührt, bevor du deine Hüfte zurück in die Ausgangsposition bewegst.



**TIPPS:**

- 1.** Strecke deinen freien Arm seitwärts aus, um das Gleichgewicht besser zu halten.
- 2.** Wenn du stark mit der Kraft deiner Arme ziehst, nimm mithilfe der Schwingbewegung mehr Schwung auf. Wenn du den Eindruck hast, dass die Kettlebell zu hart auf deinen Unterarm fällt, benutze weniger Kraft in deiner Schwingbewegung.
- 3.** Drehe dein Handgelenk während der Aufwärtsbewegung leicht nach außen, um das Gewicht bequem in der Rack-Position aufzufangen.

06 Kettlebell-Übungen

OBERKÖRPER

Kettlebell Row

Der Kettlebell Row ist eine der besten Übungen zur Stärkung von Rücken, Schultern und Bizeps. Da die Kettlebell ein hohes Maß an unbegrenzter Bewegungsfreiheit ermöglicht, eignet sie sich bestens zur Verbesserung der Gesundheit von Rücken und Schultern. Wird sie mit gebeugtem Körper und mit maximaler Bewegungsfreiheit geführt, wird auch der untere Rücken trainiert.

SO GEHT'S:

1. Stelle dich versetzt hin, sodass sich der Fuß deines belasteten Arms leicht hinter dir befindet.
2. Beuge die Hüfte, während du dich mit der gegenüberliegenden Hand auf deinem gegenüberliegenden Knie abstützt.
3. Spanne den Rumpf an, dein Rücken bleibt gerade.
4. Hebe die Kettlebell mit deiner dominanten Hand auf.
5. Rudere die Kettlebell nach oben, bis deine Hand deine Brust berührt.
6. Senke das Gewicht langsam ab, bis dein Arm wieder gerade ist und die Unterseite der Kettlebell den Boden berührt.

TIPPS:

1. Bewege deinen Ellenbogen in einer geraden Linie nach oben, so als wolltest du mit deinem Ellenbogen die Decke berühren.
2. Zieh die Kettlebell explosiv nach oben, aber senke sie langsam und kontrolliert ab.



OBERKÖRPER

Kettlebell Shoulder Press

Der Shoulder Press ist eine tolle Übung, um deine Schultern, den Trizeps und den oberen Trapezmuskel zu trainieren. Die Kettlebell ermöglicht viel Bewegungsfreiheit, wodurch sie zur Gesundheit und Stabilität deiner Schulter beiträgt.

**SO GEHT'S:**

- 1.** Beginne mit der Kettlebell in der Rack-Position.
- 2.** Aktiviere den Rumpf und halte auch Spannung in Gesäß und Oberschenkeln.
- 3.** Drücke die Kettlebell zur Decke.
- 4.** Drehe die Kettlebell beim Hochdrücken, sodass sie sich in der Überkopf-Position parallel zu deinen Schultern befindet.
- 5.** Stelle sicher, dass du deinen Arm vollständig ausstreckst, bevor du die Kettlebell langsam zurück in die Rack-Position bringst.

TIPP:

Strecke den anderen Arm seitlich aus, um dein Gleichgewicht besser zu halten.

06 Kettlebell-Übungen

OBERKÖRPER

Kettlebell Push Jerk

Hierbei handelt es sich um eine explosive Übung, die die Stärke deines Unter- und Oberkörpers kombiniert und gleichzeitig Koordination und Stabilität verbessert.

SO GEHT'S:

1. Beginne mit der Kettlebell in der Rack-Position.
2. Beuge deine Knie leicht in eine Quarter Squat-Position.
3. Strecke deine Beine explosiv durch, um das Gewicht zu beschleunigen.
4. Drücke das Gewicht nach oben und strecke deine Arme nach oben aus.



5. Fange die Kettlebell in einer Überkopf-Position auf, während du deine Beine in einen weiteren Quarter Squat beugst.
6. Nimm eine aufrechte Position ein, um das Heben zu beenden.
7. Senke die Kettlebell in die Rack-Position ab.

TIPPS:

1. Benutze den Schwung deiner Beine, um die Bewegung der Kettlebell auszulösen.
2. Drücke die Kettlebell mit deinem Arm nach oben, sobald er sich aufwärts bewegt.
3. Beuge deine Knie wieder, damit sich dein Körper in eine optimale Position unter der Kettlebell bewegt.

06 Kettlebell-Übungen

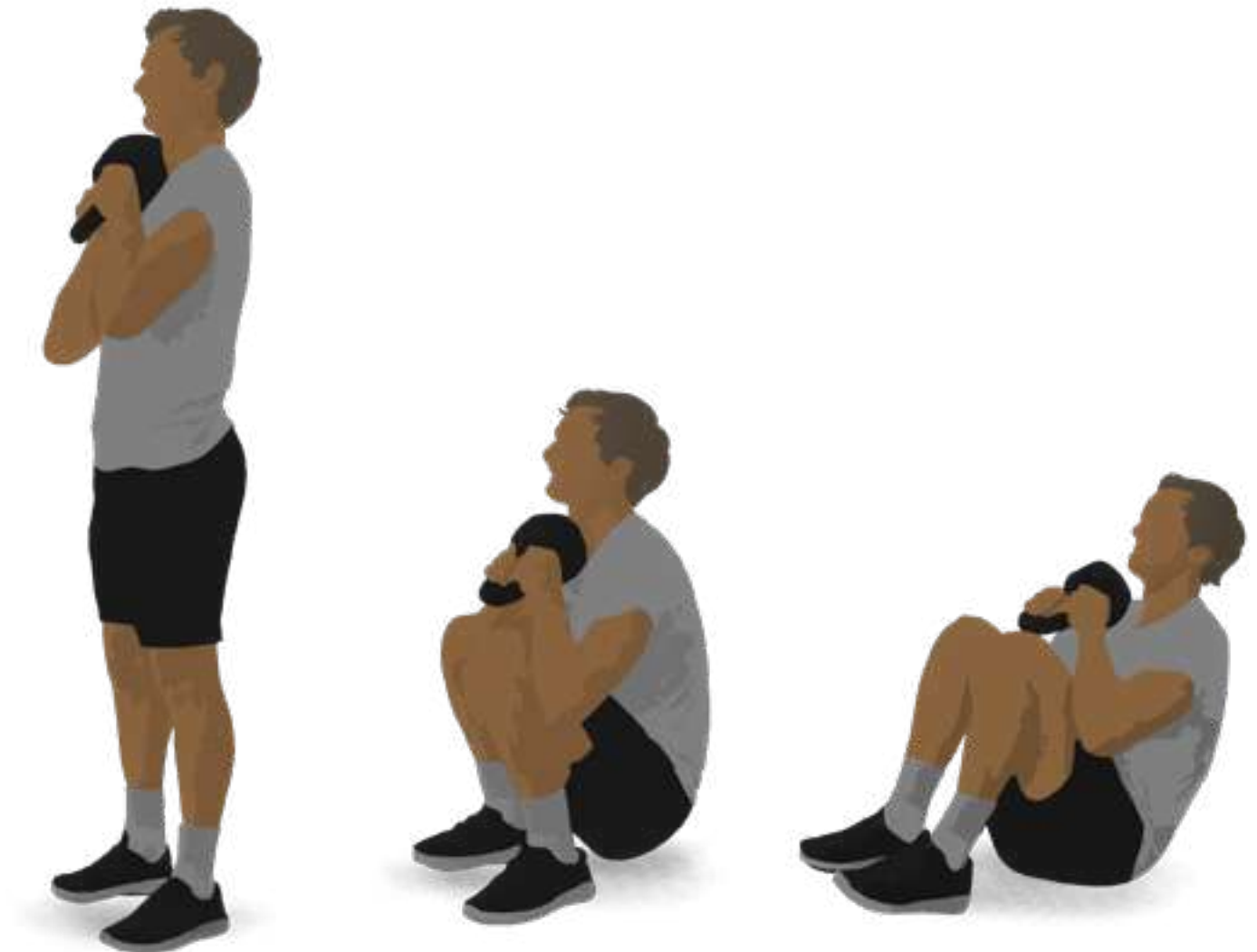
KÖRPERMITTE

Deck Squat

Der Deck Squat ist eine tolle Übung, um deine Körpermitte, Beine und Griffkraft zu trainieren. Im Wesentlichen handelt es sich hierbei um einen Standup, bei dem eine Kettlebell für zusätzliches Gewicht sorgt und wodurch du schrittweise mehr Gewicht bewegen kannst.

SO GEHT'S:

1. Benutze den Goblet Grip zum Halten der Kettlebell.
2. Halte deine Ellenbogen nah am Gewicht.
3. Senke dich in eine tiefe Squat-Position ab und rolle dann auf der Matte nach hinten.
4. Benutze den Schwung deiner sitzenden Bewegung, um nach hinten zu wippen, bis deine Schultern die Matte berühren und deine Hüfte vom Boden abhebt.
5. Bring die Kettlebell über deinen Kopf, damit sie den Boden hinter dir berührt.
6. Kehre die Wippbewegung um, um Schwung zu generieren, und stelle dich wieder aufrecht hin, um deine Wiederholung zu beenden.



06 Kettlebell-Übungen

TIPPS:

1. Ziehe beim Wippen in beide Richtungen deine Knie in Richtung deines Körpers ein.
2. Benutze die Kettlebell, damit du die Vorwärtsbewegung zum Aufstehen initiieren kannst.
3. Wenn es dir schwerfällt, aufzustehen, strecke die Kettlebell vor dir aus.



KÖRPERMITTE

Windmill

Diese Übung wird dir helfen, den Rücken, die Schultern und die hintere Oberschenkelmuskulatur zu mobilisieren, während deine Rumpfmuskeln und Schulterstabilität zur gleichen Zeit trainiert werden.



SO GEHT'S:

1. Bringe die Kettlebell mit einer Clean-, Press- oder Snatch-Bewegung in eine Überkopf-Position.
2. Positioniere deine Füße weiter als schulterbreit auseinander.
3. Verlagere deine Hüfte leicht zu der Seite, die die Kettlebell hält.
4. Bewege deinen freien Arm an deinem anderen Bein herunter, während du stets die Kettlebell im Blick behältst.
5. Bewege dich so weit nach unten, wie du kannst, während du das Gewicht sicher stabilisierst, bis du ein leichtes Ziehen in deiner hinteren Oberschenkelmuskulatur spürst.
6. Führe zum Beenden der Wiederholung einfach die umgekehrte Bewegung aus, bis du wieder aufrecht stehst.

TIPPS:

1. Dein Gewicht sollte sich hauptsächlich auf das Bein verlagern, dass deine Hüfte stützt.
2. Halte deinen Rücken während der Bewegung gerade.
3. Versuche, beide Beine während der Bewegung gerade zu halten. Du kannst bei Bedarf jedoch deine Knie leicht beugen, je mehr du dich nach unten beugst.

KÖRPERMITTE

Turkish Get Up

Der Turkish Get Up bringt dir bei, wie du mithilfe deiner Körpermitte Stabilität erzeugen kannst, indem du dich vom Boden aus in eine stehende Position aufrichtest, und hilft dir gleichzeitig, starke und stabile Schultern aufzubauen.

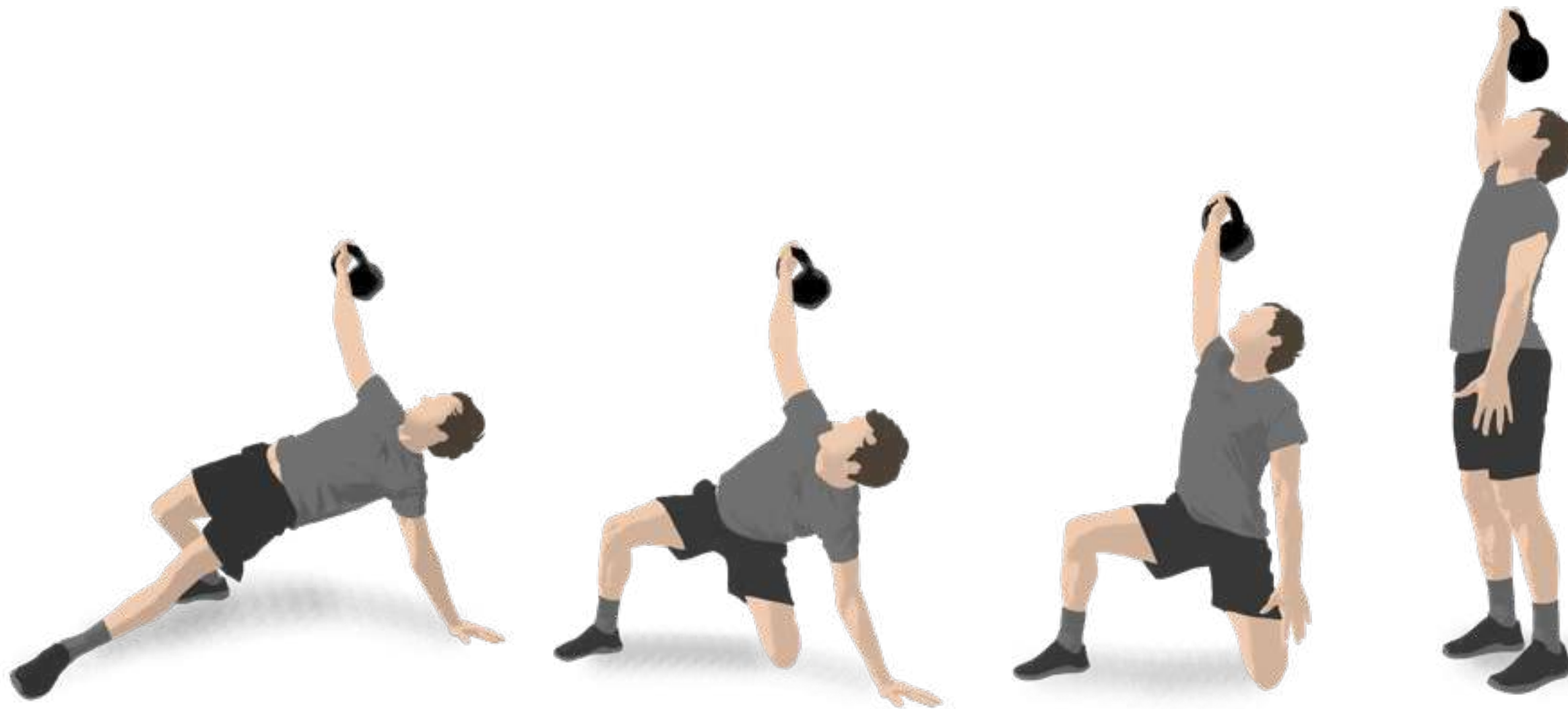
SO GEHT'S:

1. Leg dich auf deinen Rücken, wobei der arbeitende Arm die Kettlebell gerade über dir hält. Das Bein auf der gleichen Seite ist gebeugt, wobei der Fuß flach auf dem Boden liegt, während das gegenüberliegende Bein gerade ist und auf dem Boden liegt. Der freie Arm liegt flach auf dem Boden und ist 45 Grad von deinem Körper abgewinkelt.

2. Drücke dich mit dem Ellenbogen deines freien Arms hoch, sodass sich deine Schultern vom Boden abheben.
3. Drücke dich mit der Hand deines freien Arms hoch, sodass sich dein Ellenbogen vom Boden abhebt.
4. Hebe deine Hüfte so hoch wie möglich an.
5. Unternimm mit deinem geraden Bein einen Schritt nach hinten und unter deinen Körper in eine kniende Position.



06 Kettlebell-Übungen



6. Verlagere das Gewicht deines Torsos vom Stützarm, sodass du dich in einer aufstehenden knienden Position befindest.
7. Richte dich auf und positioniere deine Füße nebeneinander.
8. Führe die umgekehrten Schritte durch, um zurück in die Ausgangsposition zu gelangen und die Wiederholung zu beenden.

TIPPS:

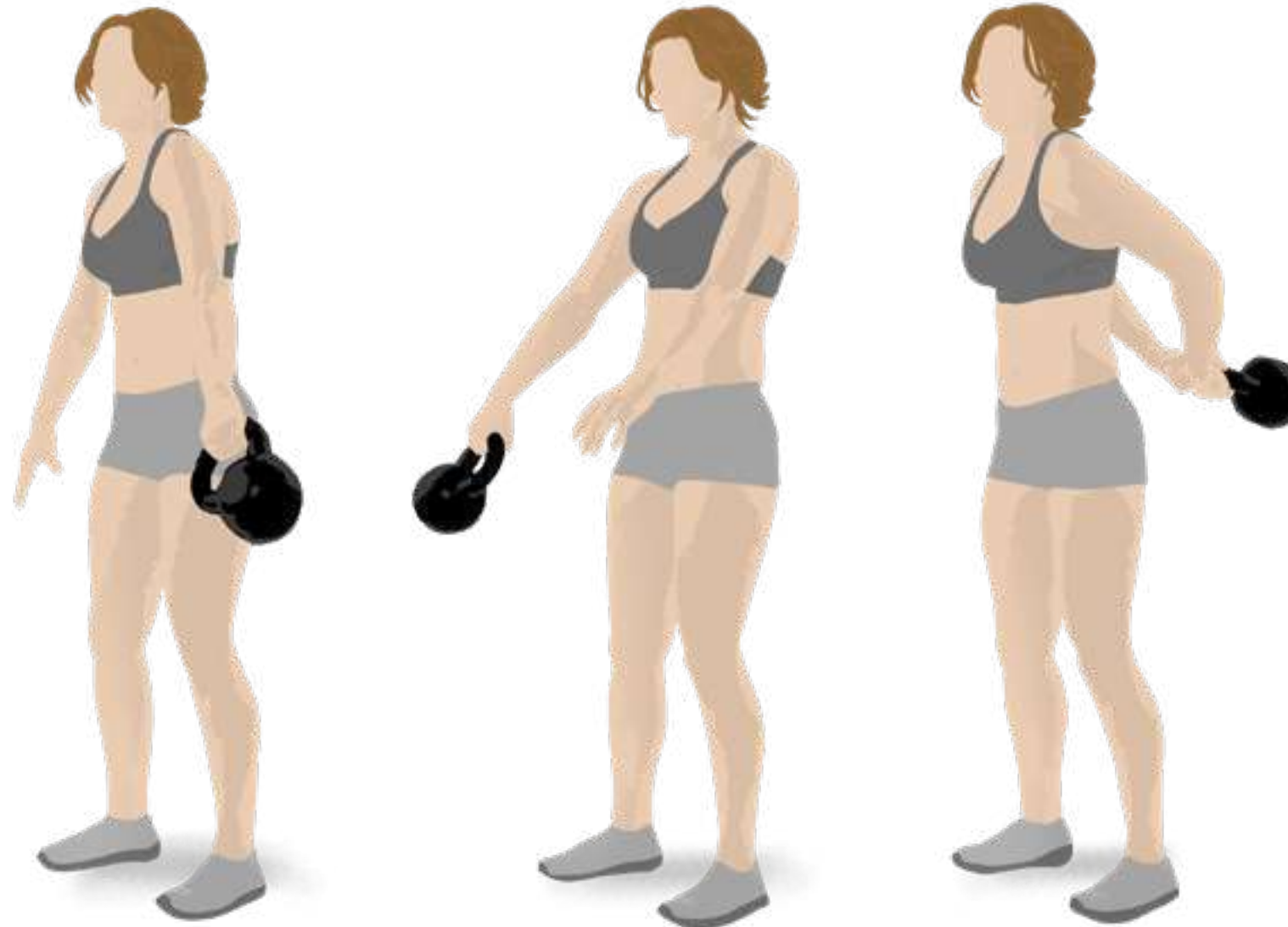
1. Vergewissere dich, dass die Kettlebell vertikal über deiner Schulter bleibt, während du dich bewegst, indem du sie ständig fixierst.
2. Es kann hilfreich sein, bei jeder der verschiedenen Stufen kurz zu pausieren. Hetze nicht durch die einzelnen Schritte dieser Übung.

06 Kettlebell-Übungen

KÖRPERMITTE

Around the World

Dies ist eine dynamische Übung für deine Körpermitte, die deine Muskeln zwingt, dem Zug der schwingenden Kettlebell zu widerstehen, während sie sich um deinen Körper bewegt. Die Muskeln deiner Körpermitte sowie deine Schultern reagieren auf den Schwung der Kettlebells, was dabei hilft, die gesamte Stabilität deiner Körpermitte und deines Oberkörpers zu verbessern.



SO GEHT'S:

1. Halte zunächst die Kettlebell in beiden Händen mit voll ausgestreckten Armen vor dir.
2. Lasse mit einer Hand los und schwinde die Kettlebell kontrolliert hinter deinen Rücken.
3. Bewege die Kettlebell in einer kontinuierlichen Bewegung um deinen Körper herum, indem du sie von einer Hand an die nächste übergibst, und das sowohl vorne als auch hinten.
4. Stoppe die Kettlebell vor dir mit beiden Händen zum Beenden des Sets.

TIPP:

Behalte den Schwung bei und höre erst auf, wenn du bereit bist, das Set zu beenden.

06 Kettlebell-Übungen

GANZER KÖRPER

Kettlebell Clean and Jerk

Clean and Jerks bestehen aus vielen explosiven Bewegungen, die es dir ermöglichen, noch schwerere Gewichte über den Kopf zu stemmen. Dabei stärkst du deine Beine und verbesserst die Stabilität im Oberkörper, während du außerdem deine Koordination zwischen oberen und unteren Gliedmaßen steigerst.

SO GEHT'S:

1. Die Kettlebell liegt zu Beginn der Übung auf dem Boden vor dir.
2. Beuge dich nach unten, bis du die Kettlebell mit deiner dominanten Hand greifen kannst.
3. Schwinge die Kettlebell nach hinten unter deinen Beinen hindurch.
4. Richte deine Hüfte in einer schnellen und explosiven Bewegung gerade auf, sobald dein Unterarm dein Bein berührt, um die Kettlebell in einer Bogenform nach vorne zu schwingen.
5. Sobald sich die Kettlebell auf Hüfthöhe befindet, behalte sie nah an deinem Körper, indem du deinen Arm beugst, während du gleichzeitig deinen Ellenbogen nah am Körper hältst.



06 Kettlebell-Übungen



6. Bewege dich schnell unter die Kettlebell, um sie in der Rack-Position aufzufangen.
7. Beuge deine Knie leicht, dann strecke deine Beine explosiv durch, um das Gewicht zu beschleunigen.
8. Drücke es nach oben und strecke deinen Arm nach oben aus.
9. Fange die Kettlebell in einer Überkopf-Position, während du deine Beine in einen Quarter Squat beugst.
10. Richte dich auf, um die Hehebewegung zu beenden.
11. Lasse die Kettlebell in die Rack-Position absinken und lasse sie unter deinen Beinen schwingen, um die nächste Wiederholung zu beginnen.

TIPPS:

1. Lasse deinen freien Arm gerade an der Seite, um dir mit dem Gleichgewicht zu helfen.
2. Drehe dein Handgelenk während der Aufwärtsbewegung leicht nach außen, um das Gewicht bequem in der Rack-Position aufzufangen.
3. Benutze den Schwung deiner Beine, um die Bewegung der Kettlebells zu beginnen, bevor du sie mit deinem Arm nach oben drückst.

GANZER KÖRPER

Kettlebell Snatch

Der Snatch ist eine intensive Ganzkörperübung, bei der sich die gesamte Stärke deines Unter- und Oberkörpers in einer explosiven Bewegung entfaltet. Im Wesentlichen ist es ein großer Schwung, der über deine Kopfhöhe hinausgeht.

Dies steigert die Kraft deiner Beine sowie die Stabilität deines Oberkörpers, insbesondere deiner Schulter. Er eignet sich auch bestens zur Verbesserung der Koordination zwischen deinen oberen und unteren Gliedmaßen.

**SO GEHT'S:**

- 1.** Die Kettlebell liegt zu Beginn der Übung auf dem Boden vor dir.
- 2.** Beuge dich nach unten, bis du die Kettlebell mit deiner dominanten Hand greifen kannst.
- 3.** Schwing die Kettlebell nach hinten unter deinen Beinen hindurch.
- 4.** Richte deine Hüfte in einer schnellen und explosiven Bewegung gerade auf, sobald dein Unterarm dein Bein berührt, um die Kettlebell in einer Bogenform nach vorne zu schwingen.
- 5.** Sobald die Kettlebell sich auf Hüfthöhe befindet, behältst du den Aufwärtsschwung der Kettlebell bei, indem du die Schulter nach oben ziehst.
- 6.** Halte die Kettlebell nah am Körper, indem du deinen Arm leicht beugst, während du gleichzeitig deinen Ellenbogen nach oben bewegst.
- 7.** Fange die Kettlebell in einer Überkopf-Position, während du deine Beine leicht beugst.
- 8.** Richte dich gerade auf, um die Wiederholung zu beenden.
- 9.** Schwing die Kettlebell wieder nach hinten unter deinen Beinen hindurch, um die nächste Wiederholung zu beginnen.

06 Kettlebell-Übungen



TIPPS:

1. Halte den Arm während der Aufwärtsbewegung leicht gebeugt und strecke den Arm nur aus, sobald die Kettlebell sich über deinem Kopf befindet.
2. Deine Handinnenfläche sollte während der unteren Position nach innen zeigen und in der Überkopf-Position nach außen.
3. Stell dir vor, dass du durch die Kettlebell hindurchschlägst, während du sie in der Überkopf-Position auffängst, damit sie nicht die Rückseite deines Unterarms berührt.

06 Kettlebell-Übungen

GANZER KÖRPER

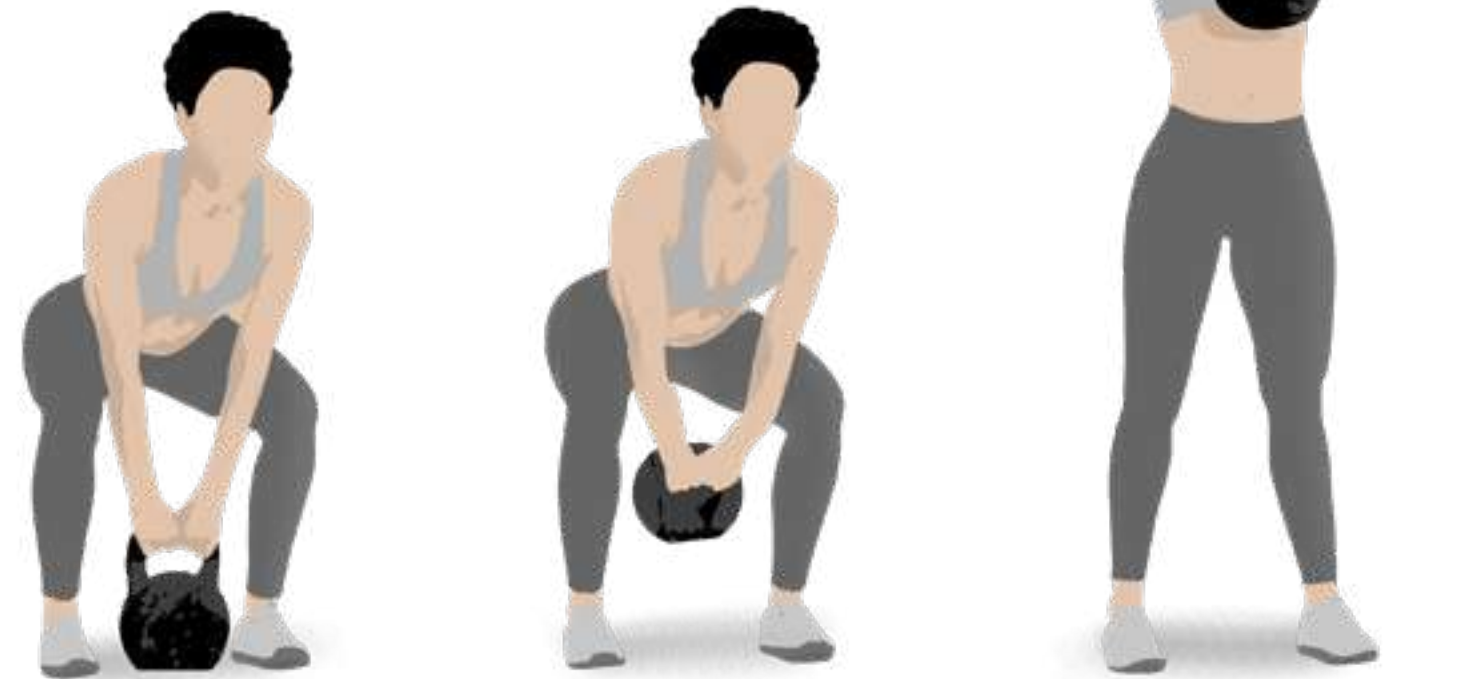
Kettlebell Sumo Pulls

Der Sumo Pull ist eine dynamische Ziehübung, die die Kraft deiner Beine mit der Zugkraft deines Oberkörpers kombiniert. Er bietet einen tollen Mix aus explosiver Kraftentwicklung und Schulterbewegung, wodurch dein gesamter Körper trainiert wird. Dadurch eignet er sich auch besonders zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit.

SO GEHT'S:

1. Stelle dich breitbeinig über deine Kettlebell, wobei deine Zehen leicht nach außen zeigen.
2. Bewege deine Hüfte nach hinten, während du gleichzeitig deine Knie beugst, bis du die Kettlebell greifen kannst.

3. Stabilisiere deine Wirbelsäule und Schultern, indem du deine Körpermitte anspannst und deine Schultern von deinen Ohren weg nach unten ziehst.
4. Schwinge die Kettlebell nach hinten unter deinen Beinen hindurch.
5. Stehe auf, während du die Kettlebell explosiv mit deiner Hüfte schwingst.
6. Ziehe die Kettlebell hoch zu deiner Brust, indem du die Ellenbogen beugst.
7. Lass die Kettlebell nach unten absinken, bis deine Unterarme beinahe deine Beine berühren, bevor du deine Hüfte zurück in die Ausgangsposition bewegst.



TIPPS:

1. Halte deinen Rücken während der Bewegung gerade.
2. Es sollte eher eine Beugebewegung sein, stelle also sicher, dass du deine Hüften beugst.
3. Sobald sich das Gewicht nach oben bewegt, ziehe mit deinen Armen daran.

Anpassung von Übungen an die Kettlebell

Die Kettlebell eignet sich auch bestens zur Steigerung vieler anderer beliebter Übungen:



- 1.** Benutze sie als Gegengewicht für deine Shrimp Squats oder Pistol Squats, um dein Gleichgewicht zu halten.
- 2.** Versuche dich an Archer Pushups oder One-Handed Pushups, indem du die Kettlebell benutzt, um eine Seite zu erhöhen und den Schwerpunkt auf einen Arm zu verlagern.
- 3.** Benutze eine Kettlebell, um bei Splits oder Cossack Squats noch tiefer in die Dehnung zu gehen.

06 Kettlebell-Übungen



Vergewissere dich, dass du die Kettlebell einsetzt, um deine Übungen so zu gestalten, dass du das Beste aus deinem Training herausholst.



Stell dich der Herausforderung

Bereit, mit deiner Kettlebell gegen die Zeit anzutreten? Im „Erkunden“-Tab in der Freeletics App findest du zeitbasierte Workouts mit Kettlebell.



Freeletics GmbH,
c/o Design Offices
München GmbH,
Einsteinstraße 174,
81677 München,
Deutschland

shop.freeletics.com