

Therapeutischer Einsatz der Kettlebell zum funktionellen Krafttraining

Wichtige Informationen

Meine Übungen im Kettlebelltraining sind eine Abwandlung zum klassischen Kettlebellsport und können diesem nicht gleichgesetzt werden. Mein Ziel ist es, mit diesem wundervollen Trainingsgerät, einen neuen Kraftimpuls für Menschen zu entwickeln, die Muskulatur aufbauen und zeitgleich eine verbesserte Körperkontrolle erreichen möchten. Durch meine Analyse des Bewegungsablaufes aus dem Kettlebellsport setze ich neue Ansätze für Menschen, die funktionell aktiv sein und ihrem Körper kraftvoll und so funktionell wie möglich erhalten möchten.

Die Prävention steht in meiner Arbeit mit der Kettlebell besonders im Vordergrund und wird im Training zusätzlich mit Mobilisationsübungen gefördert und hilft dabei ein verbessertes Körperverständnis zu entwickeln.

Die Übungen sind ein Teil eines Gesamtkonzeptes und ersetzen keine Therapie. Die Übungseinheiten sind technische Varianten und können als zusätzliches Training für zuhause oder im Studio genutzt werden. Bei Fragen oder Beschwerden wende dich bitte an deinen betreuenden Therapeuten/in.

Ich möchte dich darauf hinweisen, dass meine Übungsausführungen auf der Grundlage der funktionellen Bewegungslehre basieren und auch Teile der medizinisch- und therapeutischen Erkenntnisse mit darin enthalten sind.

Meine Übungen sollen dich beim Training unterstützen, so dass du diese so physiologisch korrekt wie möglich, üben kannst, um so deine Kraft und Beweglichkeit zu steigern.

Ich versuche bei den Erklärungen auf mögliche Fehler bei der Ausführung der Übungen, auf mögliche Beeinträchtigungen auf Grund orthopädischer Erkrankungen oder den typischen muskulären Veränderungen bei Funktionsdefiziten mit einzugehen.

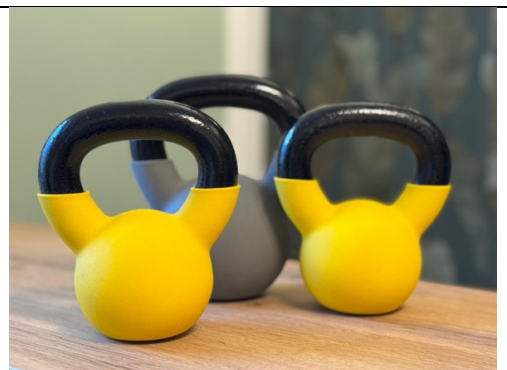
Du hast hierdurch die Möglichkeit, wenn du die Übungen korrekt ausführst und das Gezeigte weiter übst, deine gesamte Körperhaltung zu verbessern, einen gezielten Kraftaufbau in den Armen und im Rumpfbereich, eine bessere Mobilität, Gleichgewicht und Reaktionsbereitschaft der gesamten Muskulatur zu erhalten und wodurch sich auch deine koordinativen Fähigkeiten im gesamten verbessern wird.

Wahl deiner Kettlebell

Beginner:

Frauen	Männer
2x 4kg Kettlebell	2x 6kg Kettlebell
2x 6kg Kettlebell	2x 8kg Kettlebell
Und	Und
2x 2kg Hantel	2x 4kg Hantel
2x 3kg Hantel	2x 6kg Hantel

Bist du zu unsicher in der Gewichtswahl, dann kontaktiere mich bitte per Email.



Aufwärmen

Bevor es jedoch losgeht, ist es wichtig mit einem guten und ausführlichen Aufwärmtraining zu starten, damit du das Verletzungsrisiko senkst. Bedenke, dass du hier mit einem schwingenden Gewicht arbeitest und gerade zu Beginn noch Gleichgewichts- oder koordinative Probleme im Vordergrund stehen.

Deine Muskeln sollten also stets aufgewärmt sein. Zudem rate ich dir, eine kurze Dehnphase, zur Verbesserung deiner muskulären Bereitschaft, in der Vorbereitung mit einzubauen.

Weitere Informationen erhältst du in einem separaten Aufwärmprogramm oder in meinen Onlinekursen.

Vorsicht und Vorbereitung

Hier möchte ich noch einmal kurz darauf hinweisen, dass die Kettlebell kein risikofreies Trainingsgerät ist.

Stelle daher sicher, dass du genügend Platz um dich herum hast, d.h. damit du mit gestreckten Armen in allen Richtungen schwingen kannst.

Achte darauf, dass du keine spitzen oder sonstige gefährlichen Gegenstände im Trainingsumfeld stehen hast, die für dich, falls du ggf. das Gleichgewicht verlierst, zur Gefahr werden könnten.

Ein wichtiger Hinweis: Kinder oder Haustiere sollten während der Trainingseinheit nicht in deiner Nähe sein, da du in der Schwungphase die Gewichtsmasse nicht mehr schnell genug abfangen kannst.

Deine Arme und Beine und vor allem deine korrekte Körperhaltung sind so zu positionieren, dass du mit dem schwingenden Gewicht nicht deinen eigenen Körper triffst.

Und nun noch ein kleiner Mut-Zuspruch ☺

Hab keine Angst vor den Bewegungsausführungen. Du wirst immer sicherer und kraftvoller werden und lernst schnell den sicheren Umgang mit diesem wunderbaren Trainingsgerät.

Ziele für das Training mit der Kettlebell

- Kräftigung Arm-Schultergürtel und Rumpfmuskulatur
- Stabilität Rumpf, Arme und Beine
- Verbesserung der Koordination und Gleichgewicht
- Verbesserung der Bewegungskontrolle und Bewegungssteuerung
- Verbesserung deiner funktionellen Probleme (Mobilität, Kraft, Stabilität)
- Steigerung deines Bewegungs- und Kraftpotentials
- Verbesserung von Alltagsbewegungen
- Verbesserung deiner aufrechten Haltung

Bist du bereit?

Mehr Informationen zur Anleitung erfährst du in den nächsten PDF Dokumenten, auf meinem YouTube Kanal oder meinen Onlinekursen auf www.be-functional.de