

Inhalt

	Zum Geleit	6
	Vorwort	8
	Einleitung	10
1	Training mit Kettlebells	13
	Warum Kettlebell-Training?	14
	Was man über Muskeln wissen muss	15
	Vorteile des Kettlebell-Trainings	17
	Richtige Technik	18
	Wie Sie grundsätzlich vorgehen	26
2	Deadlift	27
	Wichtige Aspekte beim Kettlebell-Deadlift	30
3	Swing	51
	Wichtige Aspekte beim Kettlebell-Swing	54
4	Clean & Press	75
	Kettlebell-Clean	76
	Kettlebell-Press	76
	Clean & Press mit Kugel nach oben	77
	Wichtige Aspekte beim Clean und beim Press	78
5	Get-up	113
	Wichtige Aspekte beim Kettlebell-Get-up	115

6	Squat	133
	Wichtige Aspekte beim Kettlebell-Squat	135
7	Snatch	155
	Wichtige Aspekte beim Kettlebell-Snatch	157
8	Row und Pull-up	173
	Wichtige Aspekte bei Kettlebell-Rows und -Pull-ups	175
9	Walk	185
	Wichtige Aspekte beim Kettlebell-Walk	187
10	Mobility-Übungen für mehr Beweglichkeit	201
	Wichtige Aspekte bei den Mobility-Übungen	203
	Übungsregister	218
	Danksagung	220
	Über den Autor	221