

KAPITEL 1: DER EINSTIEG INS KETTLEBELLTRAINING	11
Von Kraftprotzen und starken Männern – die Anfänge des Kettlebelltrainings.....	11
Mehr Kraft im ganzen Körper – trainieren mit Kettlebells.....	12
Ballistische Übungen	13
Spannungsbetonte Kraftübungen.....	13
Juggling	14
10 Fragen, die Sie weiterbringen	15
1. Für wen ist Kettlebelltraining geeignet?	15
2. Passt Kettlebelltraining auch zu Frauen?	15
3. Welche Vorteile hat Kettlebelltraining?	16
4. Kann man auch bei Rücken- und Schulterschmerzen mit Kettlebells trainieren?	18
5. Wie lernt man das Training mit Kettlebells am besten?	18
6. Welche Kettlebellgröße brauche ich?	18
7. Ist Kettlebelltraining gefährlich?	20
8. Kann ich Kettlebells in mein Fitnesstraining integrieren?	20
9. Reduziert Kettlebelltraining Körperfett?	20
10. Welche Grenzen hat das Kettlebelltraining?.....	20
Ein Wort zur Sicherheit.....	21
Haltung, Atmung und Körperspannung.....	22
Spannungsübungen.....	23
Bracing	23
Körperbrett	24
Seitstütz	26
Sumo Deadlift	27

KAPITEL 2: DIE BASICS	29
Trainingsvorbereitung	29
Warm-up A: Ganzkörperaktivierung	30
Warm-up B: Ganzkörperaktivierung mit Kettlebell	34
Warm-up C: Schnellstarter bei Zeitmangel	38
Die Grundübungen	40
Swing	40
Clean	47
Overhead Press oder Military Press	52
Front Squat oder Goblet Squat	55
Lunge oder Ausfallschritt	56
Turkish Get-up oder Türkisches Aufstehen	57
Sling Shot oder Around The Body Pass	61
Figure-8	61
Trainingsprogramme	62
Minimalprogramm 1	62
Minimalprogramm 2	63
Ausdauerprogramm für Einsteiger	64
Rundum-Fitnessprogramm für Einsteiger 1	65
Rundum-Fitnessprogramm für Einsteiger 2	65
Ausdauerprogramm für Fortgeschrittene	65
Kraft- und Ausdauerprogramm für Fortgeschrittene	66
Rundum-Fitnessprogramm für Fortgeschrittene 1	66
Rundum-Fitnessprogramm für Fortgeschrittene 2	67

KAPITEL 3: KETTLEBELLTRAINING FÜR PROFIS69

Zusatzübungen70

Swing-Varianten.....	70
Push Press	73
Jerk.....	74
Short Cycle Jerk und Long Cycle Jerk	76
Bottom-up Clean	76
High Pull.....	78
Snatch.....	79
Windmill.....	81
Deadlift-Varianten	83
Lunge-Varianten.....	86
Pistol oder einbeinige Kniebeuge.....	89
Deck Squat.....	91
Bent-over Row oder vorgebeugtes Rudern	93
One Leg Row	94

Übungen mit zwei Kettlebells95

Double Swing.....	95
Double Clean	96
Double Front Squat.....	97
Double Military Press	97
Alternating Military Press	97
High/Low Windmill	98
Double Snatch.....	98
Double Bent-over Row	99
Renegade Row.....	99
Farmer's Walk	100
Overhead Walk oder Waiter's Walk	100
Rack Walk	101

Hand-to-Hand-Übungen..... 101

Figure-8 to a Catch	101
Hot Potato.....	103

Verbund-/Kombinationsübungen	104
Empfohlenes Trainingsschema	104
Swing, Catch, Squat	105
Swing, Clean, Snatch	106
Snatch, Clean, Swing	106
Swing, Snatch, Clean, Jerk	106
Snatch, Jerk aus der Rack-Position, Clean, Jerk	107
Clean, Jerk, High Windmill, Front Squat	107
Turkish Get-up, Jerk, Snatch	107
Clean, Front Squat, Military Press oder Push Press	108
Clean, Military Press, Front Squat	108
Burpee, Snatch links/rechts	109
Renegade Row, Liegestütz, Snatch links/rechts	109
Trainingsmethodik für Fortgeschrittene	110
Russisches Leitertraining	110
Leiterprogramm für Fortgeschrittene	113
Kräftiges Herz und außergewöhnliche Ausdauer	113
Körperfettreduktion und Ausdauertraining für sehr Fortgeschrittene	115
Kettlebell-Bodyweight-Circuits	115
Beispielhafte Trainingsprogramme	118
Clean- und Press-Leitern	116
Man-Maker-Progression	117
Density Training 1	118
Density Training 2 – gegenläufige Trainingsleitern	119
Density Training 3	120
Zirkeltraining 1	121
Zirkeltraining 2	122
Zirkeltraining 3	123
Zirkeltraining 4	124
15-Minuten-Komplex	125
Kraftbetontes Stationstraining 1	126
Kraftbetontes Stationstraining 2	127
10-Minuten-Kompaktprogramm	128
5-bis-10-Minuten-Kompaktprogramm	129
20-Minuten-Zirkeltraining	130
Stationstraining 1	131
Bewegungsleiter	132
Zirkeltraining 5	133
Stationstraining 2	134
12-Minuten-Programm (nach Steve Maxwell)	135

KAPITEL 4: KETTLEBELLTRAINING UND GESUNDHEIT	137
Gesunde Hände	138
Gesunder Rücken	140
Gesunde Schultern	144
Herz-Kreislauf-System, Atmung und Stoffwechsel	145
KAPITEL 5: AKTIVE REGENERATION	147
Myofasziale Selbstmassage	149
Wie wirkt sich die Rollenmassage aus?	151
Allgemeine Grundregeln	152
Techniken und Übungen der myofaszialen Selbstmassage	153
Lokale Triggerpunktbehandlung mit einem Tennisball	161
Stretching und Dehnen	164
Regenerationsgetränk oder -snack	165
Regeneration durch leichte körperliche Aktivität	166
Regenerationswoche	167
Schlaf – die Wunderpille für Regeneration und Leistungsfähigkeit	167
Wie kann man herausfinden, wie viel Schlaf man braucht?	169
Heiß-kalte Wechselbäder, -duschen und Saunagänge	171
ANHANG	
Übungsregister	172
Der Autor	174
Internetadressen	175