

Einleitung	4	Die Specials – Weitere Kettlebell-Übungen für Stabilität und Rumpfkraft	85
Als die Kugeln vom Himmel fielen ...	6	Übung 1: Kreuzheben auf einem Bein	86
Das Besondere an Nathletic®-Kettlebell	10	Übung 2: Taktischer Ausfallschritt ...	90
Die Vorteile der Kugel	12	Übung 3: Rudern aus der Liegestützposition	94
Lernen Sie Ihr Kraftzentrum kennen	13	Exkurs: Tiefe Kniebeuge – ja oder nein?	98
Die Zwei – da stehen Sie drauf	14	Übung: Die Gesundheitskniebeuge	99
Die richtige Ernährung	16	Troubleshooting	100
Vitalstoffreiche Vollwerternährung	16	Kniebeuge an der Wand	102
Nathletic® – Eine Lebensphilosophie	19	Tiefe Kniebeuge, Absitzen	102
Functional Training und Kettlebells	19	Dehnen der Waden 1	103
Was ist denn nun funktionelle Training?	20	Dehnen der Waden 2	103
Eine Kugel für alle Fälle	23	Hüftstrecker aktivieren	103
Für mehr Erfolg in Ihrem Lieblingssport	23	Hüftbeuger aktivieren (Partnerübung)	104
Ein Wort an Frauen	24	Schulterdehnung mit Stab	105
Generation 50+	25	Körperspannung in der Parkposition (Partnerübung)	105
Häufig gestellte Fragen	26	Schulter verriegeln	106
Zu Risiken und Nebenwirkungen	32	Den breiten Rückenmuskel aktivieren (Partnerübung)	106
Sicherheitshinweise	33	Bauchspannung (Partnerübung)	106
Nicht vergessen ...	35	Das Kettlebell-Training	107
Aufwärmen	36	Die Nathletic®-Kettlebell-Trainingsprinzipien	108
Atmen	36	Phase 1: Die Basisübungen erlernen	109
Dehnen	37	Phase 2: Workouts	110
Cool down	37	Dos and Don'ts	116
Die Grundhaltung	38	Testbericht und Modelle	120
Grundhaltung im Detail	39	Kettlebell-Testbericht	121
Spannungsaufbau im Detail	39	Modelle	121
Die Basisübungen	40	Anhang	126
Übung 1: Kreuzheben (Dead Lift)	42	Das Nathletic®-Kettlebell-Trainerzertifikat	127
Übung 2: Schwung (Swing)	48	Die Angebote von Detlef Romeike	127
Übung 3: Umsetzen (Clean)	54	Über den Autor	128
Übung 4: Drücken (Press)	60		
Übung 5: Dynamisches Drücken (Push Press)	66		
Übung 6: Kniebeuge (Squat)	72		
Übung 7: Windmühle (Windmill)	80		