

Kettlebell – NEUES Fitnessstraining im Programm



Die schicken Kugelhanteln haben schon ein paar Hundert Jahre Tradition und kommen in erster Linie aus Russland.

Dort wurden sie vornehmlich im Militär eingesetzt, aber auch in den meisten russischen Haushalten findet man so eine niedliche Kugel zur allgemeinen Fitnessertüchtigung. Das Kettlebelltraining ist eine sehr effektive Art die ver-



schiedensten Kraftarten zu trainieren.

Neben Schnellkraft und Kraftausdauer eignet sich die Kettlebell besonders gut für ein Ganzkörpertraining, das man auf engstem Raum nahezu überall einsetzen kann. Die



Anschaffungskosten für eine Kettlebell sind sehr niedrig. Männer beginnen gewöhnlich mit 12 KG und



Frauen mit 6 KG.

Von einem Kettlebelltraining ohne Anleitung ist dringend abzuraten, da durch die überwiegend zum Einsatz kom-



menden Schwungübungen sehr hohe Kräfte auf Bänder, Sehnen und Knorpel übertragen werden. Allerdings ist die korrekte Ausführung der einzelnen Übungen auch sehr schnell erlernbar.

Für weitere Fragen bitte unsere Kontaktdaten nutzen.

FC/DJK

as kampfkunst
pflastergasse 5
91781 Weißenburg
0163-8657513