

PAVEL

KETTLEBELL TRAINING

Das Fitnessgeheimnis
der russischen Spezialeinheiten

riva

Inhalt

Vorwort Von Dan John	11
<i>»Mach es so!«</i>	
Geleitwort von Pavel	13
<i>Eine falsche Bewegung, und ich schieße</i>	
Einführung	15
<i>Wenn wir »Kraft« sagen, meinen wir »Kettlebell«. Wenn wir »Kettlebell« sagen, meinen wir »Kraft«</i>	
Wie die Kettlebell die Schwäche aus dem russischen Genpool verbannte	15
Die Anfänge der Schwerathletik	16
Warum sowjetische Wissenschaftler die Kettlebell befürworteten	18
Wie die russische Kettlebell nach Amerika kam	21
KAPITEL 1	
Enter the Kettlebell!	23
Welche Kettlebells brauche ich?	25
Hüften, Rücken, Schultern und das Geheimnis russischer Körpersprache	29
Die Checkliste für das Sumo-Kreuzheben mit Kettlebell	32
<i>Wandkniebeuge</i>	33
<i>Halo</i>	37
<i>Pump-Stretch</i>	39
Die Checkliste für die obere Endposition (Lock-out) beim Sumo-Kreuzheben mit Kettlebell	39
»Selbst schuld«: die wichtigsten Sicherheitsregeln im Umgang mit Kettlebells	43
1. <i>Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen</i>	43
2. <i>Achten Sie stets auf Ihre Umgebung</i>	44
3. <i>Tragen Sie angemessenes Schuhwerk</i>	45

4. »Legen Sie sich nie mit einer Kettlebell an«	45
5. Halten Sie immer alle Sicherheitsregeln ein	45
6. Bleiben Sie in Bewegung, wenn Ihre Herzfrequenz hoch ist	46
7. Steigern Sie Ihr Trainingspensum allmählich, und hören Sie auf Ihren Körper	46
8. Eine Anleitung kann nicht alle Situationen berücksichtigen, es gibt keinen Ersatz für gesunden Menschenverstand	46
Sicherheit ist Teil und nicht das Gegenteil von Leistung	47
1. Die Hüften zuerst!	47
2. Haltung bewahren: Beugen Sie sich nicht nach vorne, sondern lehnen Sie sich nach hinten	50
3. Der Bauch bleibt fest	50
4. Die Arme bleiben locker	50
5. »Den Bogen bändigen«	50
6. Die Schultergelenke bleiben in ihren Pfannen	54
7. Überstrecken Sie die Handgelenke nicht	55
8. Halten Sie die Ellbogen gerade	56
9. Achten Sie auf Ihre Hände	56

KAPITEL 2

Das neue Minimalprogramm der RKC

Bevor es losgeht: die Eingewöhnungsphase	63
Die Eingewöhnung	65
Der Swing – für die Beine und eine Ausdauer, auf die Sie sich verlassen können	67
Aufgabe: Swing	68
Schritt Nr. 1 zum perfekten Swing: die Boxbeuge (Box Squat)	70
Schritt Nr. 2 zum perfekten Swing: aus der Boxbeuge in den Stretcsprung	74
Schritt Nr. 3 zum perfekten Swing: der Handtuch-Swing	75
Bilden Sie in der Endposition zwei gerade Linien?	79
Schritt Nr. 4 zum perfekten Swing: der klassische Swing	80
Der Get-up – für Schultern, die einstecken und austeilen können	85
Aufgabe: Get-up	86
Schritt Nr. 1 zum perfekten Get-up: die Kettlebell sicher aufheben und wieder absetzen	88
Schritt Nr. 2 zum perfekten Get-up: halten Sie den Ellbogen gerade und das Schultergelenk in der Pfanne	89

<i>Schritt Nr. 3 zum perfekten Get-up: der halbe Get-up</i>	89
<i>Schritt Nr. 4 zum perfekten Get-up: der vollständige Get-up</i>	90
Das neue Minimalprogramm der RKC	95
Kurz und bündig	97
Der nächste Schritt	98

KAPITEL 3

Der Übergangsritus der RKC

Die bewährte RKC-Formel: Grinds mit wenigen Wdh. + dynamische Lifts mit vielen Wdh.	101
Ein Pull und ein Press – kommt Ihnen das bekannt vor?	105
Es geht nichts über Kettlebell-Pulls	107
Es geht nichts über Kettlebell-Presses	107
Der Clean – explosiv wie ein Schlag	111
<i>Aufgabe: Clean</i>	112
<i>Schritt Nr. 1 zum perfekten Clean: der Griff</i>	114
<i>Schritt Nr. 2 zum perfekten Clean: die Rack-Position</i>	115
<i>Schritt Nr. 3 zum perfekten Clean: der Drop</i>	118
<i>Schritt Nr. 4 zum perfekten Clean: der Clean an sich</i>	121
Der Press – für den Oberkörper antiker Statuen	127
<i>Aufgabe: Clean und Military Press</i>	128
<i>Schritt Nr. 1 zum perfekten Press: der Loaded Clean</i>	128
<i>Schritt Nr. 2 zum perfekten Press: sich von der Kettlebell wegdrücken</i>	129
<i>Schritt Nr. 3 zum perfekten Press: der Groove</i>	132
<i>Schritt Nr. 4 zum perfekten Press: die Spannung durch richtiges Atmen halten</i>	134
<i>Schritt Nr. 5 zum perfekten Press: die Kettlebell absenken</i>	134
Die RKC-Checkliste für Presses	137
Der Snatch – für die Ausdauerleistung eines Roboters und die Schmerztoleranz eines Unsterblichen	139
<i>Aufgabe: Kettlebell-Snatch</i>	140
<i>Schritt Nr. 1 zum perfekten Snatch: der High Pull</i>	142

<i>Schritt Nr. 2 zum perfekten Snatch: der Lock-out</i>	144
<i>Schritt Nr. 3 zum perfekten Snatch: nicht den Unterarm anschlagen</i>	144
<i>Schritt Nr. 4 zum perfekten Snatch: Schulter und Ellbogen nicht überlasten</i>	146
<i>Schritt Nr. 5 zum perfekten Snatch: der Drop</i>	146
<i>Der 10-Minuten-Snatch-Test des U.S. Secret Service Counter Assault Team</i>	148
Die RKC-Checkliste für Pulls (Swings, Cleans, High Pulls und Snatches)	149

KAPITEL 4

Schritt für Schritt zum Supermann

Die Tücken der Vielfalt und wie man sie umgeht	153
Die RKC-Leiter zur Steigerung der Drückkraft	157
Wie lange sollten die Pausen zwischen den Sätzen sein?	159
<i>Der Übergangsritus der RKC – fortschreitender Wochenplan für Presses</i>	160
Klimmzüge – eine hervorragende Ergänzung zu den Presses	162
Weniger Pausen, mehr Snatches	163
<i>Der Übergangsritus der RKC – Wochenplan für Pulls</i>	164
Hochintensives Intervalltraining – für ein gesundes Herz	168
Vom Knaben zum Mann	169
<i>C & P</i>	169
Regeln für den Clean and Press mit einer Kettlebell	170
<i>Snatch</i>	171
Die Regeln des USSS Snatch Test	171
<i>Drei Beispiele für Testtage</i>	173
<i>Der Trainingsplan für den Übergangsritus der RKC – Zusammenfassung</i>	174

KAPITEL 5**Häufig gestellte Fragen: Warum die Kettlebell das Maß aller Dinge ist**

177

KAPITEL 6**Wie eine Kettlebell entsteht**

187

Über Pavel

196

Personenregister

197

Sachregister

198