

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Vorwort</b>  | <b>13</b> |
| Vorwort Daniel Hahn – TRIAS Athletik                          | 13        |
| Vorwort vom Autor   | 14        |
| <b>Einleitung</b>   | <b>17</b> |
| Wie arbeite ich mit diesem Buch?                              | 17        |
| Die sieben häufigsten Ausreden                                | 18        |
| <b>Kapitel 1 – Rund um die Kettlebell</b>                     | <b>23</b> |
| Entstehungsgeschichte und Verwendung der Kettlebell           | 23        |
| Anatomie der Kettlebell                                       | 24        |
| Warum ausgerechnet Kettlebelltraining?                        | 24        |
| Verletzungsrisiko beim Kettlebelltraining - Meine Erfahrungen | 25        |
| Grundlegendes, Wissenswertes, Interessantes                   | 26        |
| <b>Kapitel 2 - Rund um das Training</b>                       | <b>31</b> |
| Equipment   | 31        |
| Welches Gewicht soll ich verwenden?                           | 31        |
| Bekleidung  | 32        |
| Schuhwerk   | 33        |
| Handpflege  | 33        |
| Hilfsmittel/Accessoires                                       | 34        |
| Handflächenschutz   | 34        |
| Bandagen (Handgelenk, Knie etc.)                              | 35        |
| Gewichthebergürtel  | 36        |
| Magnesium/Kreide  | 37        |
| Trainingsstätte   | 38        |
| Trainingsumgebung   | 38        |
| Bodenschutz   | 39        |
| Wohlbefinden und Sicherheit                                   | 40        |
| Die Basics beherrschen  | 40        |
| Einstellung und Gefühl  | 40        |
| <b>Kapitel 3 – Trainingsvarianten</b>                         | <b>41</b> |
| Allgemeine Fitness  | 41        |
| Sportartspezifische Fitness (Kettlebellsport)                 | 41        |
| Jonglieren (der besondere Akt)                                | 43        |
| Sportübergreifende Fitness (Kampfsport, Militär etc.)         | 43        |
| Unterteilung der verschiedenen Übungen (Lifts)                | 44        |

## **Kapitel 4 – Grundlagen des Trainings** **45**

---

|   |    |
|---|----|
| Was passiert beim Warm-up?  | 45 |
| Was passiert beim Cool-down?  | 46 |
| Einschätzung des Trainings und der Verausgabung                     | 47 |
| Bedeutung SMARTer Zielgestaltung und des Trainingsjournals          | 48 |
| Regeneration  | 50 |
| Atmung  | 51 |
| Die richtige Körperhaltung  | 52 |
| Wie aktiviere ich meinen Core/Rumpf?                                | 53 |
| Airbag  | 54 |
| Hip Hinge   | 56 |
| Besenstiel-Drill  | 56 |
| Couchsquat-Drill  | 57 |
| Glute Contraction   | 58 |
| Knee Lockout  | 59 |
| Arm Lockout   | 59 |
| Sloppy Joe's  | 61 |
| Ich hänge die Kettlebell an den Daumen                              | 62 |
| Die verschiedenen Griffmöglichkeiten                                | 63 |
| Frontrack Position und Körbchen                                     | 64 |
| Stretching und wie ich mich dehnen sollte                           | 64 |
| Was ist Loaded Stretching?  | 67 |
| Was ist das Bewegungstempo?   | 67 |
| Warum ich im Training besser werden und mich stetig steigern sollte | 68 |
| Was bedeutet Progression?   | 69 |
| Muskeln und Bewegungsmuster   | 71 |
| Dynamische Erwärmung und Beweglichkeitstraining                     | 72 |
| Zehn Fehler und wie du diese vermeidest                             | 73 |

## **Kapitel 5 – Übungskatalog** **77**

---

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Carry/Tragen                     | 77  |
| Farmers Walk                     | 78  |
| Suitcase Carry                   | 81  |
| Bearhug Carry                    | 82  |
| Frontrack Carry                  | 84  |
| Waiters Walk                     | 86  |
| Turkish Get-up                   | 90  |
| Squat/Kniebeuge                  | 99  |
| Goblet Squat                     | 100 |
| Exkurs Kniebeuge                 | 105 |
| Swing to Goblet Squat            | 108 |
| Lunge/Ausfallschritt             | 110 |
| Frontrack Squat                  | 114 |
| Cossack Squat/Kossackenkniebeuge | 118 |

|  |     |
|--|-----|
| Thruster/Kniebeuge mit Ausstoß             | 122 |
| Overhead Squat/Überkopfkniebeuge           | 125 |
| Hinge/Hüftbeugen                           | 129 |
| Deadlift/Kreuzheben                        | 130 |
| One Legged Deadlift/einbeiniges Kreuzheben | 134 |
| Swing                                      | 139 |
| Power Swing                                | 146 |
| One Hand Swing                             | 149 |
| Hand to Hand Swing                         | 152 |
| Snatch/Reißen                              | 155 |
| Clean/Umsetzen                             | 165 |
| Clean & Jerk/Umsetzen und Stoßen           | 174 |
| Push/Drücken                               | 177 |
| Press/Überkopfdrücken                      | 178 |
| Exkurs Shoulder Packing/Back and down      | 183 |
| Floor Press                                | 186 |
| Bottom Up Press                            | 190 |
| Push Press/Schwungdrücken                  | 193 |
| Jerk/Stoßen                                | 197 |
| Pull/Ziehen                                | 203 |
| One Arm Row/einarmiges Rudern              | 204 |
| Bent Over Row/vorgebeugtes Rudern          | 209 |
| Inverted Row/Rudern an einer Stange        | 213 |
| Ring Row/Rudern an den Ringen              | 215 |
| Renegade Row                               | 218 |
| Vorbereitende und Assistenzübungen         | 221 |
| Wall Squat/Wandkniebeuge                   | 222 |
| Overhead Wall Squat                        | 225 |
| Glute Bridge/Gesäßbrücke                   | 227 |
| Shoulder Bridge/Schulterbrücke             | 230 |
| Side Kicks                                 | 235 |
| Plank/Unterarmstütz                        | 237 |
| Side Plank/Seitstütz                       | 241 |
| Plank-Variationen                          | 244 |
| Around the Body (Slingshot)                | 246 |
| Halo/Heiligenschein                        | 248 |
| Slasher to Halo                            | 250 |
| Bumps/Anstoßen                             | 253 |
| Arm Bar Stretch                            | 256 |

---

## **Kapitel 6 – Trainingsplan, Challenges und Routinen** **261**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Warm-up-Routine         | 261 |
| Das allgemeine Warm-up  | 262 |
| Das spezifische Warm-up | 267 |

|   |            |
|---|------------|
| Mobility-Routine  | 270        |
| Pigeon Stretch  | 272        |
| Lat Smash   | 274        |
| Chest Pinch   | 275        |
| T-Spine Roller  | 276        |
| Bretzel 2.0   | 278        |
| Cool-down-Routine                                       | 281        |
| Yoga Flow   | 282        |
| Lower-Body-Routine                                      | 284        |
| Lunge Elbow Reach                                       | 284        |
| Hamstring Stretch                                       | 286        |
| Quad-Hip-Flexor-Stretch                                 | 286        |
| Die Fatburner Challenge                                 | 288        |
| Trainingsplan Einsteiger – Dein Zwölf-Wochen-Programm   | 290        |
| Erstelle deinen eigenen Trainingsplan (Create Your Own) | 298        |
| <b>Schlusswort</b>                                      | <b>303</b> |
| Abschließende Worte                                     | 303        |
| Mein Weg zum Weltmeistertitel                           | 304        |
| Über den Autor  | 306        |
| <b>Anhang</b>   | <b>309</b> |
| Abkürzungen/Fachbegriffe                                | 309        |
| Glossar   | 312        |
| Meine Empfehlungen fürs Training                        | 314        |
| Meine Bücherempfehlungen                                | 315        |