



## Kettlebell-Übungen

1. Kettlebell Swings one-arm
2. **Goblet Squats**
3. Kettlebell Row two-arm
4. **Kettlebell Thruster**
5. **Russian Twist**

### Kettlebell Swings one-arm

*Training für: vordere Schultermuskulatur, Bauch, Oberschenkel, Gesäß*

Lege eine Kettlebell zwischen deine Füße. Schiebe deinen Hintern zurück und biege die Knie, um in die Ausgangsposition zu gelangen. Stelle sicher, dass der Rücken gerade ist und schaue geradeaus. Schwinge nun die Kettlebell zwischen den Beinen kräftig. Kehre schnell die Richtung um wenn der Wendepunkt erreicht ist und bewege die Kettlebell gerade in die andere Richtung. Lassen die Kettlebell so zwischen den Beinen schwingen und wiederhole stets die Bewegung. Tausche den Arm mit jedem Satz.

### Goblet Squats

*Training für: **Oberschenkel, Gesäß***

1. Halte eine leichte Kettlebell an den seitlichen Enden der Griffe in der Nähe deiner Brust. Das ist deine Ausgangsposition.
2. Hocke dich nun die Kettlebell haltend hin bis deine Ellenbogen deine Oberschenkel berühren. Halte deine Brust, Kopf sowie den Rücken gerade.
3. In der unteren Position legen nun eine kurze Pause ein und nutze anschließend deine Ellbogen, um aus der knienden Position wieder aufzustehen. Kehre so in die Ausgangsposition zurück und wiederhole diese Übung 10 bis 20-mal.

### Kettlebell Row two-arm

*Training für: Rücken, Bizeps*

1. Lege zwei Kettlebells vor deine Füße. Beuge dich nun so weit nach vorne, dass du die Kettlebells greifen kannst und schiebe dabei deinen Hintern so weit wie möglich raus, um in die Ausgangsposition zu kommen.
2. Ergreife nun beide Kettlebells und ziehe sie zu deinem Magen, zieh deine Schulterblätter zurück und biege die Ellbogen. Halte deinen Rücken dabei gerade. Sind die Kettlebells oben, bewege sie wieder nach unten, ohne das sie den Boden berühren und wiederhole das Ganze.



## Kettlebell Thruster

*Training für: Schultern, Trizeps, Oberschenkel, Gesäß*

1. Halte zwei Kettlebells an deine Schultern stehend. Hierbei ist der Kettlebell Griff vorne und der Gewichtskörper der Kettlebell hinter deinem Unterarm. Das ist Ihre Ausgangsposition.
2. Beginne dich zu hocken, indem du deine Hüften und Knie beugst und deine Hüften zwischen deinen Beinen senkst. Halte dabei einen aufrechten, geraden Rücken und gehe so niedrig wie du kannst.
3. Ganz unten angekommen, geht es in die umgekehrte Richtung, indem du deine Knie durchdrückst. Während dieser Bewegung drückst du beide [Kettlebells](#) ebenfalls über deinen Kopf, indem du deine Arme gerade nach oben, mit dem Impuls von der Kniebeuge, drückst.
4. Wenn du die nächste Wiederholung anfängst, bringe die Gewichte an die Schultern zurück.

## Russian Twist

*Training für: seitliche Bauchmuskulatur*

1. Lege dich sich auf den Boden und positioniere deine Füße entweder unter etwas, dass sich nicht bewegen kann oder lasse deine Füße durch einen Partner festhalten. Deine Beine sollten bei den Knien gebeugt sein.
2. Hebe nun deinen Oberkörper an, damit er eine imaginäre V-Form mit den Oberschenkeln bildet. Deine Arme sollten ausgestreckt und senkrecht zu deinem Oberkörper vor dir gehalten werden. In den Händen kannst du je nach Erfahrung und Training keine, eine leichte oder eine schwere Kettlebell halten. Dies ist die Ausgangsposition
3. Drehe nun den Oberkörper auf die rechte Seite, bis die Arme parallel zum Boden sind, während du ausatmest.
4. Halte diese Position für eine Sekunde und bewege dich beim Ausatmen wieder in die Ausgangsposition. Gehen Sie nun auf die entgegengesetzte Seite und führe die gleichen Techniken aus, wie auf der rechten Seite.
5. Wiederhole diese Übung so oft wie geplant.