

Position

Aus der Hockstellung die Kettlebell mit einer Hand zwischen den Beinen halten

Atmung

Ausatmen im Hochheben
Einatmen im Runterlassen

Bewegungsgeschwindigkeit

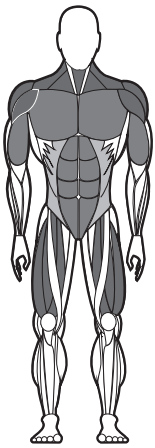
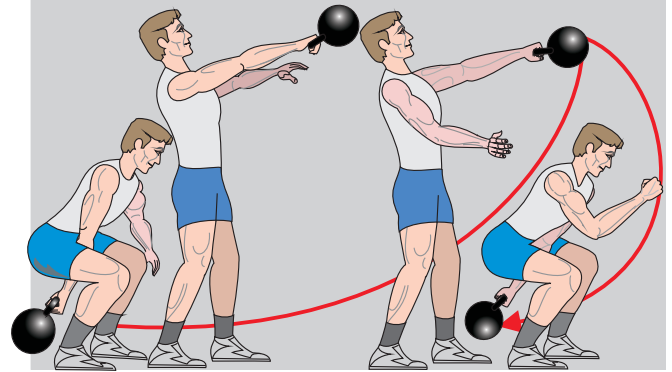
Sehr zügig hochschwingen
kontrolliert runter lassen

Beteiligte Muskulatur

Gesäß, Beine, Rücken, Bauch
Schulter, Rückenstrecker
und die Armmuskulatur

Swing with Hand Change

Die Kettlebell wird in einer Zugbewegung hochgeschwungen bis Augenhöhe und dann Handwechsel. Wechseln Sie einen Satz (10x) lang.



Position

Aus der Hockstellung die Kettlebell mit den Händen zwischen den Beinen halten

Atmung

Ausatmen im Hochheben
Einatmen im Runterlassen

Bewegungsgeschwindigkeit

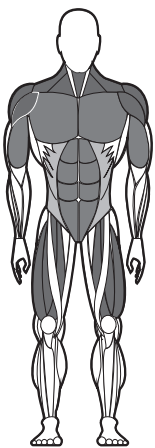
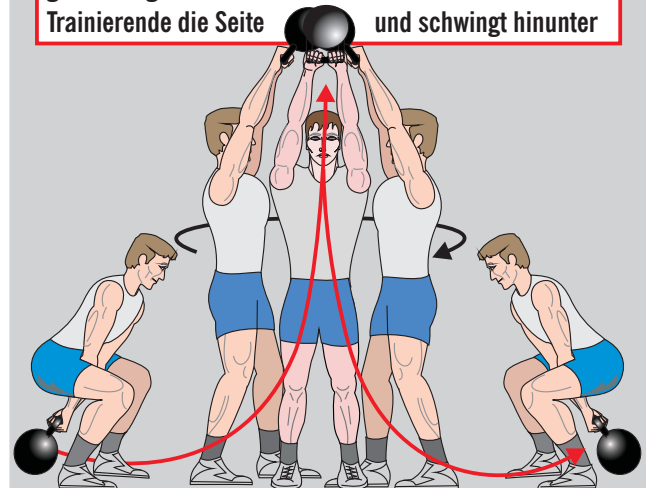
Sehr zügig hochheben und
kontrolliert runter lassen

Beteiligte Muskulatur

Rücken, vordere Schulter,
und die Armstreckmuskulatur,
Gesäß und OS-vorne

Spinning High Swing

Die Kettlebell wird in einer einzigen Zugbewegung hochgeschwungen und am allerhöchsten Punkt wechselt der Trainierende die Seite und schwingt hinunter



Position

Aus der Hockstellung die Kettlebell hochschwingen, los lassen, wieder fangen...

Atmung

Ausatmend Hochschwingen
Einatmen im Runterlassen

Bewegungsgeschwindigkeit

Sehr zügig hochschwingen,
kontrolliert runter lassen

Beteiligte Muskulatur

Brust, vordere Schulter,
Rückenstrecker, Gesäß und
Beinstreckmuskulatur

High Throw & Catch

