



LEBE STARK

KETTLEBELL GUIDE



2018 EDITION

DAS LEBE STARK CREDO

Wir glauben, dass gesund abnehmen, ein gutes Selbstwertgefühl und ein ästhetischer Körper auf natürliche Art und Weise möglich ist.

Mit fundiertem Wissen über Krafttraining und Ernährung möchten wir dir helfen, diese Ziele zu erreichen.

Ein aktiver Lifestyle gepaart mit bewusstem Essverhalten ist unser Lösungsansatz, den wir durch [Personal Training](#) und einer gezielten [Ernährungsberatung](#) alleine oder im [Kombi Paket](#) vermitteln wollen.

NUTZUNG & COPYRIGHT

Alle Informationen sind geistiges Eigentum von Gregory Dzemaili von Lebe Stark Personal Training (Dzemaili Unternehmungen).

Jegliche, unautorisierte Nutzung ist untersagt.

LINKS

www.lebestark.ch

shop.lebestark.ch

[instagram.com/lebestark](https://www.instagram.com/lebestark)

[instagram.com/gregory_dzemaili](https://www.instagram.com/gregory_dzemaili)

bit.ly/lebestark-abonnieren (YouTube)

COMPETITION KETTLEBELLS



EMPFOHLENE MARKEN

- [GORILLA SPORTS](#)
- **MEGAFITNESS SHOP**

Du hast die Wahl zwischen Standard und Competition; die vergleichsweise ein unterschiedliches Handling besitzen.

Da wäre zunächst einmal der eindeutige Grössenunterschied; das Handling bei gewissen Übungen ist jedoch ebenfalls ein unterscheidendes Merkmal.

Competition Kettlebells sind grundsätzlich alle gleich gross jedoch unterschiedlich schwer. Diese Bells werden weltweit aufgrund ihrer einheitlichen Dimensionen bei Kettlebell Meisterschaften eingesetzt.

Eine Competition Kettlebell ist bei Übungen wie z.B. Kettlebell Deadlift oder Figure 8 einfacher und schonender zu erlernen.

Beim Deadlift z.B. musst du dich mit einer Competition Kettlebell nicht so stark bücken wie bei einer Standard.

Da sie grössere Dimensionen besitzt, kann der Deadlift mit weniger Gewicht bei gleich grosser Kettlebell einfacher gelernt werden da die Rückenhaltung schonender ist.

STANDARD KETTLEBELLS



EMPFOHLENE MARKEN

- [GORILLA SPORTS](#)
- **MEGAFITNESS SHOP**

Die Standard Edition hingegen besitzt Größen- UND Gewichtsunterschiede und werden bei Meisterschaften nicht eingesetzt.

Eine Standard Kettlebell ist grundsätzlich einfacher für ein sauberes Rack, Swings, Cleans etc.

Ebenfalls kann z.B. der Long Cycle oder der Kettlebell Swing einfacher gelernt und umgesetzt werden.

Die einzige Problematik beim Clean jedoch ist das Aufklatschen auf den Unterarmen; dies kann jedoch mit der richtigen Technik und Routine ausgemerzt werden.

GEWICHTE WÄHLEN

LEICHTE GEWICHTE

SINNVOLL FÜR

- **CLEAN**
- **PRESS**
- **TURKISH GET UP**
- **WINDMILL**
- **LONG CYCLE**
- **SNATCH**
- **SINGLE HAND ÜBUNGEN**

SCHWERE GEWICHTE

SINNVOLL FÜR

- **DEADLIFTS**
- **SQUATS**
- **ROWS**
- **SWINGS**
- **FARMER'S WALK**

Für schwere Übungen wie z.B. dem Deadlift, Swing oder der Squat kannst du auch als Anfänger mit einer 16 kg Kettlebell starten.

Für Cleans, Presses und Turkish Get Ups beispielsweise kannst du mit 8 kg starten.

Wir empfehlen dir, dass du dich von Anfang an an mindestens eine 8 kg Kettlebell (auch als Frau) gewöhnst.

Zu leichtes Gewicht kann dazu führen, dass die Kraftübertragung für die Kettlebell Übungen nicht aus dem Rumpf bzw. Beinen kommt, sondern eher aus dem Oberkörper.

Wenn du wirklich Kettlebell Enthusiast bist oder es werden möchtest, empfehlen wir dir von beiden Kettlebell Arten (Competition & Standard) dir jeweils ein Set zuzulegen.

Beispiel: Als Anfänger kaufst du dir zwei 8 kg Kettlebells im Standard Format und eine 16 kg Kettlebells im Competition Format.

GUMMIBODEN



EMPFOHLENE MARKEN

- [GORILLA SPORTS](#)
- **MEGAFITNESS SHOP**

Wenn du zuhause trainieren möchtest, empfehlen wir dir definitiv einen guten Gummiboden der mindestens eine Dicke von 1.2 cm vorweisen kann.

Mit 4 m² bist du gut bedient was bei unserer Empfehlung 8 Platten à 60 x 60 cm ausmacht.