

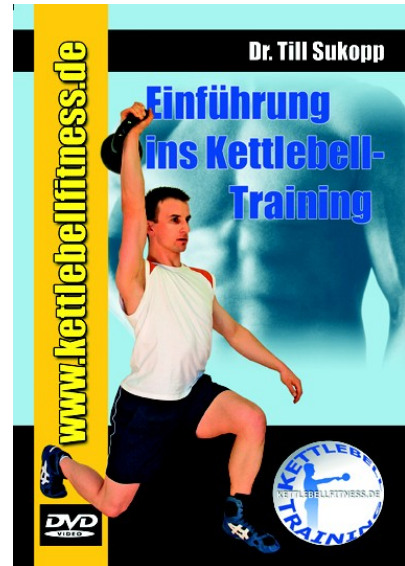
DVD: „Einführung ins Kettlebell-Training“

von Dr. Till Sukopp, www.kettlebellfitness.de

Kettlebells bieten ein funktionelles Fitnesstraining auf höchstem Niveau.

Das Training lässt sich nahezu überall durchführen, ist überraschend kurz und stellt **eine der effektivsten und effizientesten Fitnessmethoden überhaupt** dar.

Mit dem Inhalt dieser DVD können auch Sie schon bald **eine bemerkenswerte und außergewöhnliche Ganzkörperfitness erlangen (Kraft, Stabilität, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit)** und **nebenbei jede Menge Fett verbrennen.**



Dauer: ca. 120 min

Inhalt:

Informationen zum Kettlebell-Training:

- Einführung: Hintergrund, Geschichte und Besonderheiten des Kettlebell-Trainings
- Sicherheitsregeln
- Auswahl des richtigen Gewichts

Vorbereiten und Aufwärmen:

- Atmung & Körperspannung
- mehrere Übungen zur Verbesserung der Körperspannung
- richtiges Anheben der Kettlebell
- 2 verschiedene Aufwärmprogramme

Grundübungen:

- Swing, Turkish Get-Up, Clean, Military Press, Front Squat

www.kettlebellfitness.de

Zusatzübungen:

- Deck Squat, Sling Shot, Figure-8, Figure-8 to a hold, High Pull, Bottom-up Clean, Bottom-up Military Press, Snatch, Renegade Row, Split Squat, Lunges, Push Press, GS-/Soft-Style-Swing

Workouts:

- 13 Workouts für Anfänger und Fortgeschrittene, auch als pdf-Dateien zum Ausdrucken

Zusammenfassung, Trainingstipps und Zusatzinformationen über Kettlebell-Training, Bücher, Seminare für Einsteiger und Fortgeschrittene sowie über die Ausbildung zum „zertifizierten Kettlebell Instructor“

„Eine wirklich gelungene Einführung in das Training mit Kettlebells. Schritt für Schritt wird man in das Reich der Rundgewichte eingeführt. Sicherheitsregeln und vorbereitende Übungen bereiten einen auf das dann folgende Training vor. Die Workouts sind durchdacht und wirklich zu gebrauchen.“

Frank Hattendorff

„Erstaunlich für mich waren die enormen Fortschritte in kurzer Zeit und der Spaßfaktor an den Übungen. Werde weiterhin trainieren. Kann allen Interessierten nur empfehlen, es auszuprobieren, es lohnt sich!“

Matthias Gneist

„Kettlebelltraining ist sehr effektiv, zumal der ganze Körper trainiert wird und es einen sehr intensiven Trainingseffekt gerade auch im Herz-Kreislaufbereich bietet.“

Monika Kirsch

„Der größte Nutzen für mich besteht darin, nun auch mit kürzestem Zeitaufwand ein effektives Training durchführen zu können.“

Ralf Rischer

„Kettlebells bieten ein fantastisches Ganzkörpertraining - ideal für Kampfkünste!“

Cord Stahlmann