



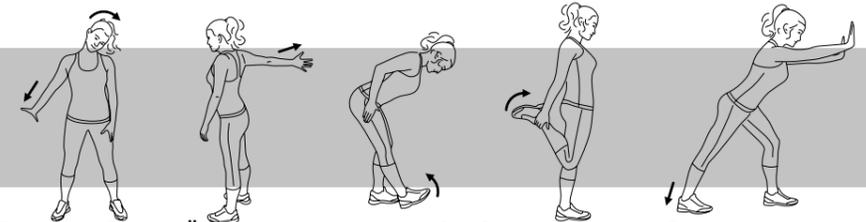
# Kettlebell

de Trainingsanleitung



## 8kg

### Dehnübungen



### Liebe Kundin, lieber Kunde!

Mit Ihrer neuen Kettlebell können Sie drinnen und draußen trainieren. Sie können mit der Kettlebell sowohl statische als auch dynamische Übungen ausführen - und trainieren so Kraft und Ausdauer.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Training.

### Ihr Tchibo Team

### Sicherheitshinweise

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

#### Verwendungszweck

Die Kettlebell ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist es nicht geeignet.

#### GEFAHR für Kinder

- Die Kettlebell ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Die Kettlebell ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Handhabung der Kettlebell vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Kettlebell nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass die Kettlebell kein Spielzeug ist.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

 Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Artikels zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Lassen Sie den Artikel vor dem ersten Gebrauch gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit.

#### WARNUNG - Verletzungsrisiko

- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Es dürfen keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.
- Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Das Trainingsgerät darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.
- Prüfen Sie vor jedem Gebrauch das Trainingsgerät auf Materialschäden und Verschleiß. Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht bei sichtbaren Schäden. Lassen Sie Reparaturen am Artikel nur von einer Fachwerkstatt oder von einer ähnlich qualifizierten Person durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.

- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung und Sportschuhe. Achten Sie auf einen festen Stand.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen.
- Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Für alle Übungen gilt: Beginnen Sie langsam, mit nur wenigen Wiederholungen. Steigern Sie sich allmählich mit Zunahme Ihrer Fitness. Überlasten Sie sich nicht.
- Die Besonderheit beim Kettlebell-Training ist die **schwungvolle Ausführung** vieler Übungen. Um das Gewicht der Kettlebell richtig aufzufangen und dabei Zerrungen oder anderen Verletzungen vorzubeugen, müssen die Übungen mit **sehr viel Bauchspannung** ausgeführt werden. Es ist ratsam, sich die korrekte Ausführung von einem erfahrenen Fitness-Trainer zeigen zu lassen.

- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken, die über den normalen Muskelschmerz hinausgehen.
- Achten Sie auf Ihre Atmung: Atmen Sie tief gegen die Rippen. Atmen Sie vermehrt in den Brustkorb und weniger in den Bauch. Schöpfen Sie die Lungenkapazität intensiv aus. Ein- und Ausatmung sind gleich lang. Legen Sie unbedingt eine Pause ein, sobald Sie nicht mehr gleichmäßig atmen. Dies ist ein Zeichen dafür, dass die Konzentration nachlässt.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Nehmen Sie vor und nach dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Umseitig sehen Sie eine Auswahl möglicher Übungen. Diese eignen sich speziell für das Training mit der Kettlebell.
-  Um die korrekte Ausführung der Übungen zu erlernen und ggf. weitere Übungen kennenzulernen, empfiehlt es sich, einen Kurs bei einem ausgebildeten Fitnesstrainer zu besuchen. Viele Tipps, Videos und Apps zu dem Thema finden Sie auch im Internet.

### Fragen Sie Ihren Arzt!

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

### Ein paar Anregungen zum Training

- Wählen Sie einen Trainingsort, der ausreichend Platz für das Training bietet. Die gewählte Fläche sollte mindestens 2,0 x 2,0 m groß sein. Es dürfen keine Gegenstände hineinragen, an denen Sie sich verletzen können (z.B. Türgriffe).
- Der Untergrund muss eben und gerade sein. Legen Sie ggf. eine rutschfeste Fitnessmatte o.Ä. unter. Dies empfiehlt sich besonders für Bodenübungen.
- Tragen Sie immer feste Sportschuhe beim Training, um ein Ausrutschen zu vermeiden. Trainieren Sie nicht barfuß.
- Warten Sie nach einer kleinen Mahlzeit 1-2 Stunden bis zum Übungsbeginn, nach einer großen Mahlzeit 3-4 Stunden.
- Wärmen Sie sich mit Aufwärmübungen auf, bevor Sie mit den eigentlichen Übungen beginnen. Beenden Sie Ihr Training immer mit einer Entspannungsphase von mindestens 5 Minuten.
- Richten Sie die Übungen nach Ihrer persönlichen Körperverfassung. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs mit wenigen Übungen. Führen Sie alle Übungen langsam und bewusst aus. Üben Sie 2-5 Mal pro Woche. Beachten Sie: Übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen.

### Vor dem Training: Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training ca. 10 Minuten auf. Mobilisieren Sie dafür nacheinander alle Körperteile:

- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

### Nach dem Training: Dehnen

Einige Dehnübungen finden Sie oben abgebildet.

Grundposition bei allen Dehnübungen: Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!

Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

### Pflege

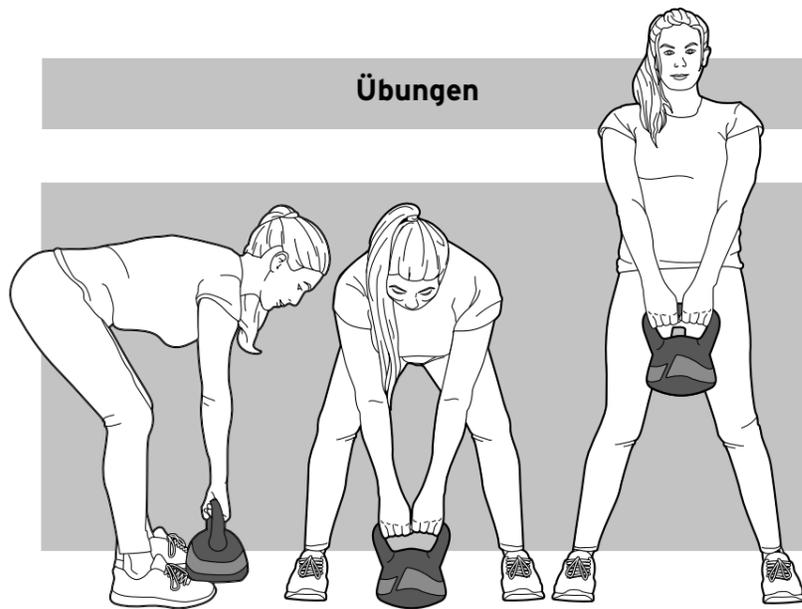
▷ Wischen Sie den Artikel bei Bedarf feucht ab.

#### VORSICHT - Sachschaden:

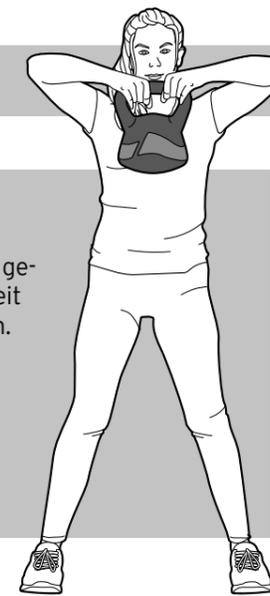
- Verwenden Sie zum Reinigen des Artikels keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie den Artikel geschützt vor direktem Sonnenlicht. Setzen Sie ihn keinen Temperaturen unter -10 °C oder über +50 °C aus. Schützen Sie ihn auch vor großen Temperaturschwankungen, hoher Luftfeuchtigkeit und Wasser.
- Manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel können das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren auf den Böden zu vermeiden, legen Sie deshalb ggf. eine rutschfeste Unterlage unter den Artikel und bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.

## Übungen

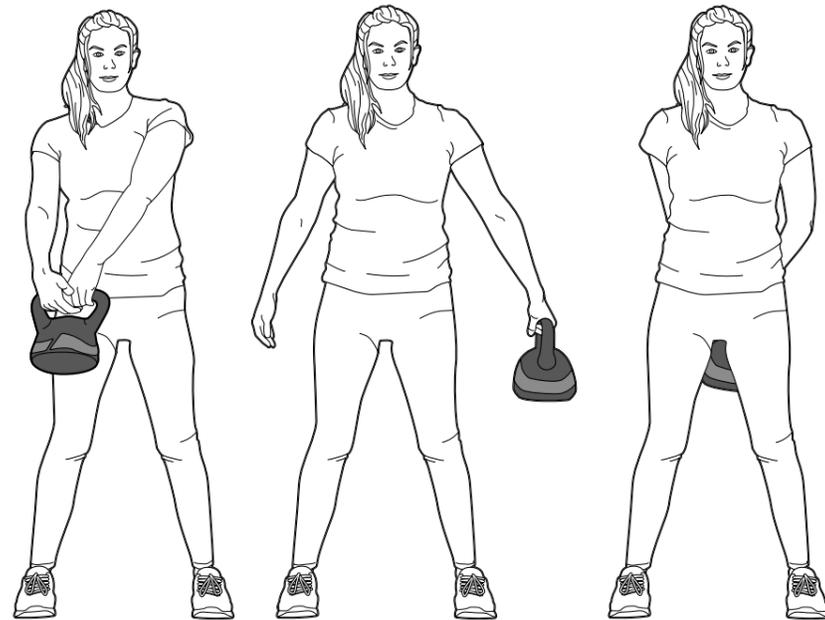
jeweils 3 Sätze; 12 - 15 x



**Trainingseffekt:** Rücken, Schultern, unterer Rücken (+ Nacken)  
**Position:** Die Kettlebell steht vor Ihnen auf dem Boden. Füße etwas mehr als schulterbreit, leicht nach außen gedreht, Knie gebeugt über den Füßen, Schwerpunkt auf den Fersen. Die Hüfte soweit absenken, dass Sie die Kettlebell mit beiden Händen greifen können. Rücken gerade. Bauch und Po anspannen. Arme gestreckt.  
**Bewegung:** Aus den Beinen heraus aufrichten und dabei die Kettlebell anheben. Zurück in die Ausgangsstellung.  
**Steigerung:** Die Kettlebell dicht am Körper bis vor die Brust hochführen.



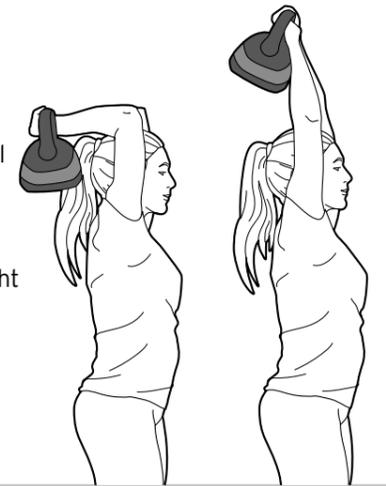
**Trainingseffekt:** Rücken, Schultern, unterer Rücken, Arme  
**Position:** Die Kettlebell steht vor Ihnen auf dem Boden. Füße etwas mehr als schulterbreit, leicht nach außen gedreht, Knie gebeugt über den Füßen, Schwerpunkt auf den Fersen. Die Hüfte soweit absenken, dass Sie die Kettlebell mit beiden Händen greifen können. Rücken gerade, Blick nach vorne. Bauch und Po anspannen. Arme gestreckt.  
**Bewegung:** Die Kettlebell nach hinten durch die Beine schwingen und mit einer kraftvollen Hüftstreckung wieder nach vorne. Die Höhe ergibt sich aus der Streckung. Nicht die Schultern anheben! In der obersten Position 1x kurz und kräftig ausatmen. Zurück in die Ausgangsstellung.



**Trainingseffekt:** Schultern, Koordination  
**Position:** Füße etwas mehr als schulterbreit, Knie leicht gebeugt. Oberkörper aufrecht, Bauch und Po anspannen. Die Kettlebell mit leicht gebeugten Arm etwas vom Körper weg auf Hüfthöhe halten.  
**Bewegung:** Die Kettlebell vor den Körper schwingen, mit der anderen Hand greifen und hinter den Körper schwingen und so mehrfach um den Körper herumführen. Richtung wechseln.  
**Steigerung:** Die Kettlebell vor dem Körper auf Brusthöhe führen.

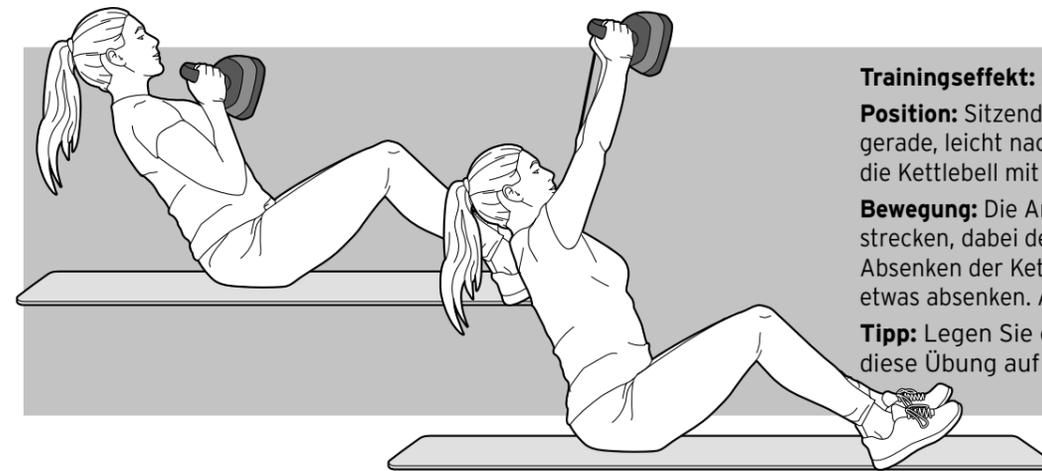
**Trainingseffekt:** Trizeps

**Position:** Füße etwas mehr als schulterbreit, Knie gestreckt. Oberkörper aufrecht, Bauch und Po fest anspannen. Die Kettlebell mit beiden Armen über Kopf führen. Handgelenke gerade halten.  
**Bewegung:** Unterarme hinter den Kopf absenken, dabei Handgelenke gerade lassen. 4 Sekunden halten, dann die Kettlebell wieder nach oben führen, bis die Arm gestreckt sind. Schulter nicht anheben oder ausdrehen! So mehrfach ausführen.  
**Steigerung:** Die Kettlebell mit nur einem Arm anheben.



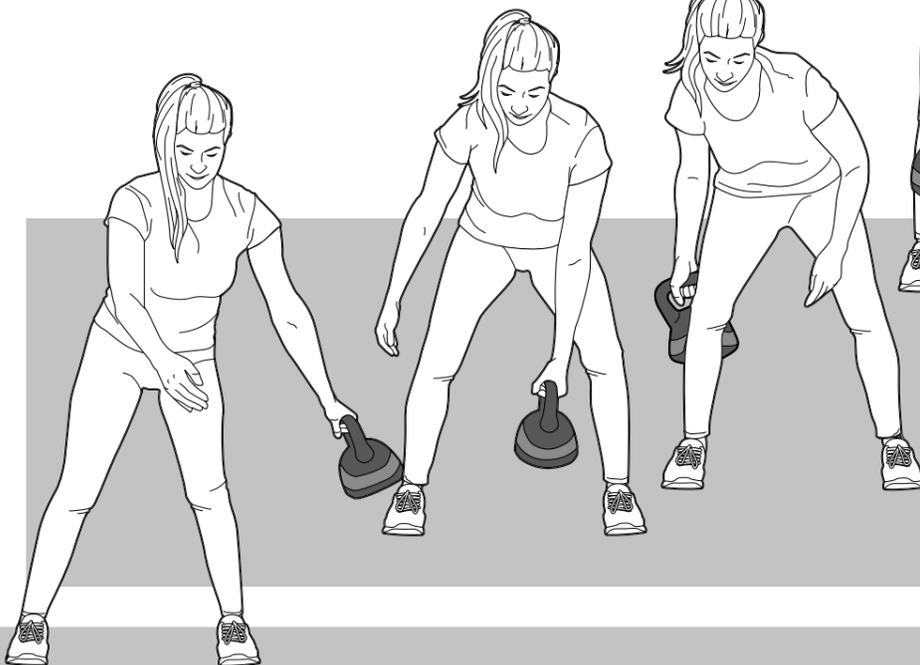
**Trainingseffekt:** Schultern, Arme, Rücken, Koordination

**Position:** Füße etwas mehr als schulterbreit, leicht nach außen gedreht, Knie gebeugt über den Füßen. Rücken gerade, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Bauch und Po anspannen.  
**Bewegung:** Die Kettlebell mit einer Hand zwischen den Beinen nach hinten schwingen, mit der anderen Hand greifen und außen um das Bein nach vorne schwingen; wieder zwischen den Beinen nach hinten und um das andere Bein nach vorne. Die Kettlebell beschreibt also eine liegende 8. So mehrfach um den Körper herumführen. Richtung wechseln.



**Trainingseffekt:** Bauch, Schultern

**Position:** Sitzend mit Bauchspannung, Oberkörper gerade, leicht nach hinten geneigt, Beine hüftbreit, die Kettlebell mit beiden Händen vor der Brust halten.  
**Bewegung:** Die Arme mit der Kettlebell nach oben strecken, dabei den Oberkörper etwas aufrichten. Beim Absenken der Kettlebell auch den Oberkörper wieder etwas absenken. Achten Sie auf einen geraden Rücken!  
**Tipp:** Legen Sie eine Fitness-Matte o.Ä. unter, da diese Übung auf das Steißbein drückt.



**Trainingseffekt:** Beine

**Position:** Füße etwas mehr als schulterbreit, leicht nach außen gedreht, Knie gestreckt. Oberkörper aufrecht, Bauch und Po anspannen. Die Kettlebell mit der Unterseite nach oben vor der Brust halten.  
**Bewegung:** Langsam in die Hocke gehen, Knie leicht nach außen über die Füße, Gewicht auf den Fersen. Rücken bleibt gerade! Beim Hochdrücken Po fest anspannen und Fersen in den Boden drücken, bis die Knie wieder durchgedrückt sind.

