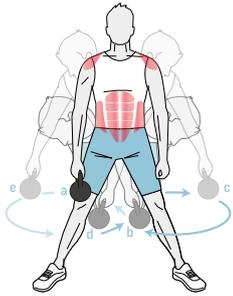


DAS #BEATYESTERDAY-KETTLEBELL-WORKOUT FÜR EINSTEIGER

FIGURE-8-ÜBUNG



- a** Schulterbreiter Stand.
- b (c, d, e)** Führe die Kettlebell durch Handwechsel und Gewichtsverlagerung in den Beinen um deine Knie. Die Kettlebell malt eine Acht parallel zum Boden.

3 Durchgänge à 10-15 Wiederholungen

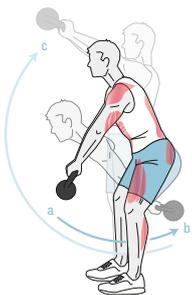
DEADLIFT



- a** Schulterbreiter Stand. Kettlebell steht zwischen den Füßen. Arme gestreckt, Rücken gerade.
- b** Führe die Kettlebell zügig und dicht am Körper nach oben. Kurz halten, ausatmen und wieder absetzen. Kraft kommt aus Gesäß und Beinen, Rücken ist gerade.

3 Durchgänge à 10-15 Wiederholungen

KETTLEBELL-SWING



- a** Schulterbreiter Stand. Kettlebell in beiden Händen vor der Hüfte.
- b** Gehe leicht in die Knie, Oberkörper etwas nach vorne und den Po leicht nach hinten. Kettlebell schwingt nach hinten durch die Beine.
- c** Richte dich auf und schwinde die Kugel mit gestreckten Armen bis auf Bauchhöhe. Danach kontrolliert nach hinten führen und erneut durchschwingen. Schwung kommt aus der Hüfte, nicht aus den Knien.

3 Durchgänge à 10-15 Wiederholungen

KETTLEBELL HEBEN UND HALTEN



- a** Kettlebell mit beiden Händen am Kugelkörper oder Griff fassen und mit ausgestreckten Armen auf Brusthöhe halten.
- b** Bewege sie für 10 Sekunden leicht auf und ab. Im Anschluss den Oberkörper seitlich nach links und rechts rotieren.

3 Durchgänge à 15-45 Sekunden Länge

SQUAT PRESS



- a** Umfasse die Kugel der Kettlebell mit beiden Händen und halte sie mit angewinkelten Armen vor deiner Brust. Mache eine Kniebeuge.
- b** Drücke die Kugelhantel beim Hochkommen mit geradem Rücken vor deinem Gesicht über den Kopf. Kettlebell wieder zur Brust führen und wiederholen.

3 Durchgänge à 10-20 Wiederholungen

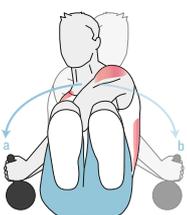
KETTLEBELL EINHÄNDIG TRAGEN



- a** Kettlebell mit Kugel nach oben am Griff halten. Oberarm auf Schulterhöhe, Hand auf Kopfhöhe, Daumen zeigt zu dir. Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel.
- b** Laufe 5 bis 15 Meter und halte die Kugelhantel währenddessen möglichst stabil. Handgelenk nicht abknicken! Danach Seitenwechsel.

Je 3 Durchgänge im Wechsel

RUSSIAN TWIST



- a** Gehe in eine hohe Sit-up-Position, Bauch ist angespannt. Kettlebell mit beiden Händen umfassen und auf Bauchhöhe halten. Beine angewinkelt in der Luft halten.
- b** Kettlebell zügig im Wechsel seitlich nach unten bewegen. Rücken gerade halten, Arme angewinkelt lassen. Drehung kommt aus Schultern und Rumpf.

3 Durchgänge à 10-20 Wiederholungen pro Seite