

Checkliste

für deinen perfekten

KETTLEBELL DEADLIFT



DENISE KARI

WWW.DENISEKETTLEBELLKARI.DE



NUTZEN

**KORREKTE
AUSFÜHRUNG**



CHECKLISTE





NUTZEN

WOFÜR IST DER KETTLEBELL DEADLIFT GUT?

- Ganzkörpertraining
- Fokus auf Körperrückseite (Beine, Po, Rücken)
- Rumpf- und Schulterstabilität

Übertrag auf Alltag

- super Gegenbewegung zum langen Sitzen
- du lernst, wie du rückengerecht Dinge vom Boden hebst
- eignet sich super zur Prävention
- hilft dir dabei, Rückenschmerzen vorzubeugen

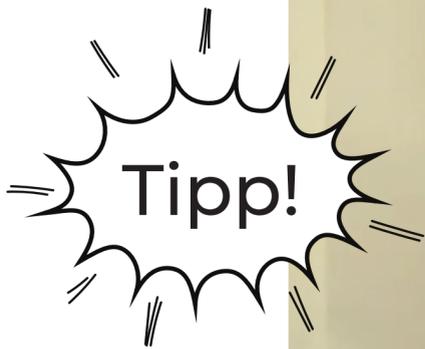
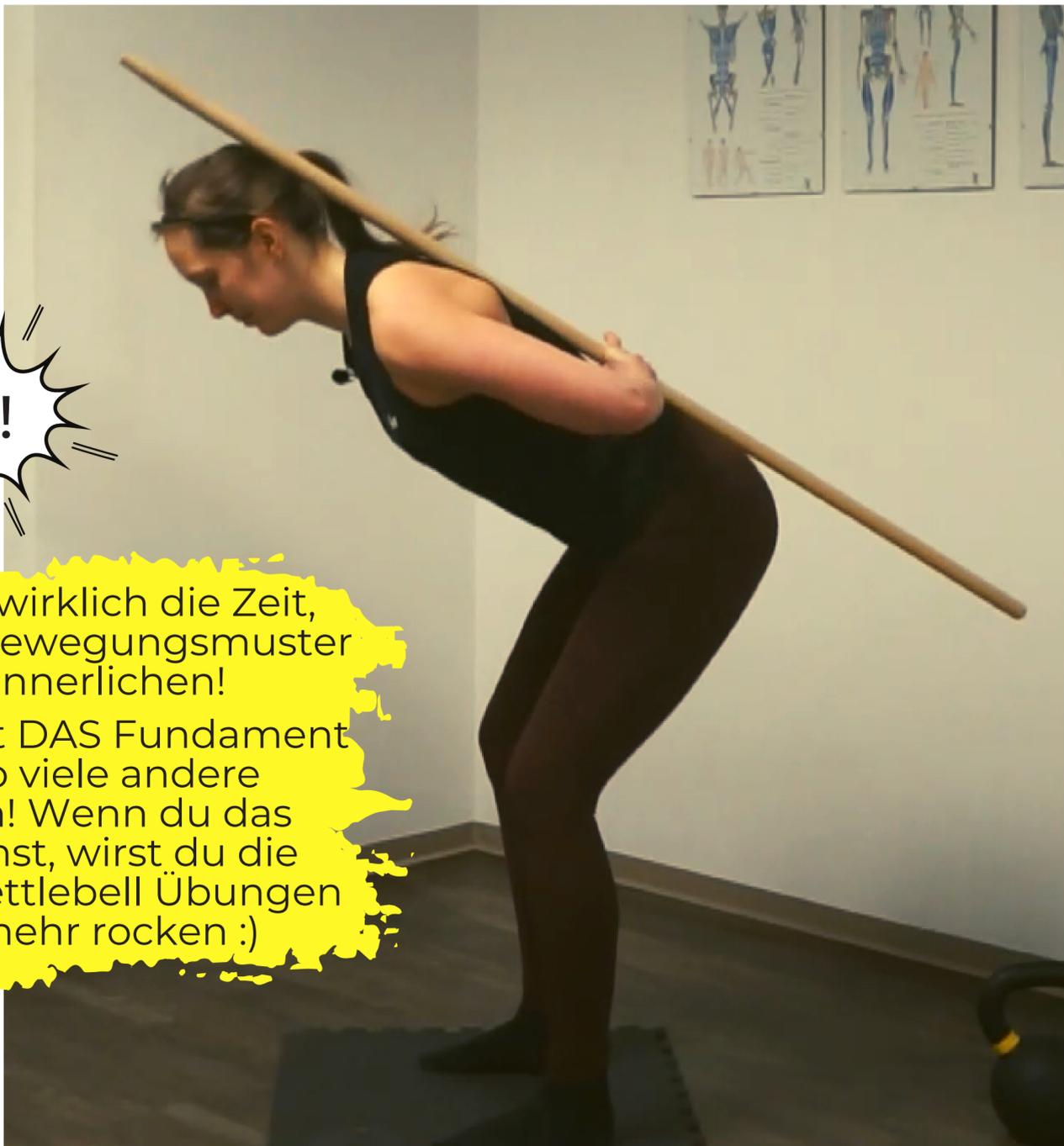




KORREKTE AUSFÜHRUNG



BEVOR DU AN DIE KETTLEBELL GEHST, ÜBE FOLGENDES:



Nimm dir wirklich die Zeit, um dieses Bewegungsmuster zu verinnerlichen!

Denn das ist DAS Fundament für sooo viele andere Übungen! Wenn du das beherrschst, wirst du die weiteren Kettlebell Übungen umso mehr rocken :)

Hip Hinge
Gerader Rücken

Hüftbeugung/Hüftstreckung
Stab zur Hilfe (3 Kontaktpunkte!)



KORREKTE AUSFÜHRUNG



WENN DAS SITZT, SCHNAPP DIR DIE KETTLEBELL

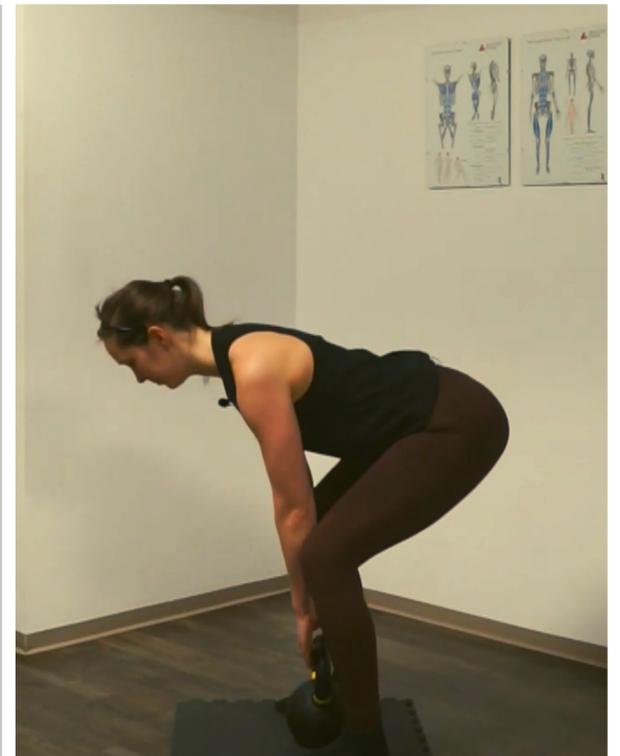


Schritt 1:

- Die Kettlebell steht zwischen deinen Füßen
- stabile Schultern (hinten unten)
- Bauch angespannt
- Knie leicht gebeugt

Schritt 2:

- Hip Hinge mit geradem Rücken
- Bewegung erfolgt aus der Hüfte!
- Knie bleiben wo sie sind (nicht nach vorne rausschieben)
- Greife die Kettlebell



Schritt 3:

- Drücke die Fersen in den Boden
- Strecke die Hüfte
- Spanne den Po fest an
- Arme bleiben gestreckt
- Schultern bleiben hinten unten
- Atme aktiv aus ("tzzz-Laut")

Schritt 4: Analog Kettlebell absetzen



CHECKLISTE



Druck mich aus
oder Screenshote
mich!

DEIN PERFEKTER KETTLEBELL DEADLIFT

Startposition:

- Die Kettlebell steht zwischen deinen Füßen
- stabile Schultern (Schulterblätter "hinten unten")
- Bauch ist angespannt
- Knie sind leicht gebeugt

Beim Runtergehen:

- Bewegung erfolgt aus der Hüfte heraus
- Po schiebt nach hinten
- Oberkörper kommt hierbei mit nach vorne
- Knie bleiben wo sie sind (nicht nach vorne schieben)
- Greife die Kettlebell
- Rücken bleibt neutral, kein Rundrücken

Beim Hochgehen:

- Drücke die Fersen in den Boden
- Strecke die Hüfte
- Spanne den Po fest an
- Arme bleiben gestreckt
- Schultern bleiben hinten unten
- Atme aktiv aus ("tsss-Laut")

DEIN WEG ZUM KETTLEBELL ERFOLG



Du bist dir unsicher, ob du die Übung(en) richtig ausführst?

Du kommst immer wieder in den Rundrücken und weißt nicht, wie du die richtigen Muskeln ansteuern kannst?

Melde dich zum Technik-Check an!

Hier erhältst du ganz individuell Feedback zu deiner Kettlebell Technik!

[Hier klicken](#)



Vereinbare jetzt ein

kostenloses Beratungsgespräch

Hier finden wir den für dich persönlich besten Weg!

Egal ob Trainingsplan, Technik-Check oder Personal Training uvm.

[Hier klicken](#)

LERNE NOCH MEHR RUND UM DAS THEMA KETTLEBELL TRAINING

Klick
mich!



You
Tube

Abonniere meinen YouTube Kanal und klicke dich durch viele weiteren Kettlebell Tutorials!

Bitte scrolle auf
der Seite
nach unten



Melde dich gleich zu meinem Newsletter an und bleibe immer auf dem laufenden!



Folge mir auf Instagram und Facebook, um weitere Tipps und Tricks zu erhalten!



Schau gerne mal auf meiner Webseite vorbei

Ich freue mich riesig
darauf, dich persönlich
kennenzulernen!

Deine Denise

