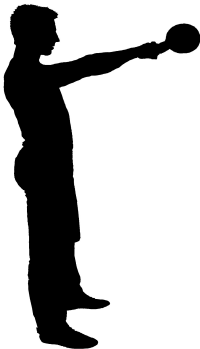


Wenn der Swing auf den Rücken geht, machen Sie ihn falsch!

von Dr. Till Sukopp, www.kettlebellfitness.de



Da (Kettlebell-) Swings mit großem Erfolg bei Rückenpatienten angewendet werden, besteht für den Rücken bei richtiger Ausführung keine Gefahr, ganz im Gegenteil. Das gilt aber für fast alle Übungen.

Wer Probleme mit dem Swing hat und es vorher/dabei/hinterher im Rücken spürt, führt die Übung falsch aus.

Das kann verschiedenste Ursachen haben:

- Berühren die Handgelenke die Oberschenkelinnenseite kurz unter den Leisten beim Rückschwung bzw. passiert die Kugel die Beine oberhalb der Knie?
- Wird beim Rückschwung kurz und scharf durch die Nase in den Bauch eingeatmet und bei der Hüftstreckung scharf durch den Mund ausgeatmet (so sollte es sein)?
- Bewegen sich die Knie nach vorne, anstatt fast bewegungslos über dem Mittelfuß zu bleiben? Die Hüften bzw. das Gesäß sollen weit nach hinten gezogen werden.
- Ist die Brustwirbelsäule rund oder aufgerichtet (Brustbein anheben, Blick nach vorne unten richten)?
- Bleiben die Schultern hinten unten (weg von den Ohren)?
- Wird im Stand am oberen Umkehrpunkt die Lendenwirbelsäule zu sehr überstreckt oder bilden Sprung-, Knie-, Hüft-, Schultergelenke und Kopf eine Linie wie es sein soll?
- Wird die Kettlebell weiter als Brusthöhe hochgeschwungen (was nicht sein soll)?
- Sind im Stand am oberen Umkehrpunkt Oberschenkel, Gesäß und Bauch angespannt (gilt nicht für den GS-Swing)?
- Wird generell aus dem Gesäß und den Fersen heraus gearbeitet (wie es sein sollte) oder mehr aus dem Rücken und den Armen heraus?

Viele denken, dass man einfach nur ein Gewicht von unten nach oben schwingt, doch in dieser Übung steckt weitaus mehr drin.

Dr. Till Sukopp, www.kettlebellfitness.de