

01



Sumo Squat

mit seitlichem Schulterdrücken

- Übershulterbreiter Stand
- Kettlebell auf Brusthöhe seitlich greifen
- Langsam die Knie beugen und in den Squat übergehen
- Stehe kontrolliert auf und richte Deinen Oberkörper nach links aus
- Rechtes Bein leicht beugen
- Die Kugelhantel zur linken Seite hin über den Kopf hochhalten
- Kontrolliert zurück in den Squat und die Seite wechseln

> 3 Sätze à 12-15 Wiederholungen pro Seite
> Kräftigung der Beine, Po und Schultermuskeln



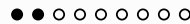
02



Squat

- Schulterbreiter Stand, mit leicht gesenkten Armen die Kettlebell am Griff festhalten
- Beuge Deine Beine mit geradem Rücken bis zu 90 Grad
- Dabei ist Dein Oberkörper leicht nach vorne gebeugt und die Kettlebell berührt knapp den Boden
- Führe die Kettlebell langsam wieder nach oben, indem Du Deinen Oberkörper wieder in die Ausgangsposition führst

> 3 Sätze à 12-15 Wiederholungen pro Seite
> Kräftigung der Beine und Po und Straffung von Armen



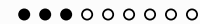
03



Windmill

- Stelle Deine Beine übershulterbreit auf und halte mit Deinem rechten und gestreckten Arm die Kettlebell nach oben
- Deinen linken Arm streckst Du entgegengesetzt nach unten, bis Deine linke Hand Deinen linken Fuß berührt
- Dein Blick geht zur Kettlebell
- Richte Deinen Oberkörper mit geradem Rücken wieder in die Ausgangsposition
- Dein rechter Arm mit der Kettlebell bleibt weiterhin nach oben gestreckt

> 3 Sätze à 12-15 Wiederholungen pro Seite
> Stärkung der seitlichen Bauchmuskeln und Straffung der Arme



04



Side Plank Row

- Starte in der Seitlage und schließe Deine gestreckten Beine
- Stütze Dich auf Deiner linken Hand ab, halte mit der rechten Hand die Kettlebell vor Deinem Körper
- Hebe unter voller Spannung die Kettlebell nah an Deinem Körper nach oben und setze sie wieder ab

> 3 Sätze à 12-15 Wiederholungen pro Seite
> Stärkung der schrägen Bauchmuskeln und Straffung der Taille



05



Goblet Squat

- Übershulterbreiter Stand, die Kettlebell mit beiden Händen auf Brusthöhe festhalten
- Beuge Deine Knie mit geradem Rücken bis zur Hocke
- Führe die Kettlebell knapp bis zum Boden und halte kurz inne
- Führe die Kettlebell langsam wieder nach oben bis über Deinen Kopf, indem Du Deinen Oberkörper wieder in die Ausgangsposition führst

> 3 Sätze à 12-15 Wiederholungen pro Seite
> Stärkung des Oberschenkelmuskels, Beinbizeps, Gesäßmuskeln und Rückenstrecker



06



Swing

- Stehe im schulterbreitem Stand
- Halte mit leicht gesenkten Armen die Kettlebell zwischen Deinen Beinen unterhalb Deines Körpers fest
- Dein Rücken ist gerade und Deine Schultern leicht nach hinten gebeugt
- Schwinge die Kettlebell von unten bis auf Kinnhöhe
- Strecke dabei Deine Knie und Hüfte, als ob Du einen Stretzsprung machen wolltest

> 3 Sätze à 12-15 Wiederholungen
> Stärkung der Gesäß- und Rückenmuskulatur

