

WORKOUT



Schwungvolles Training
mit Kettlebells von
GORILLA SPORTS

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



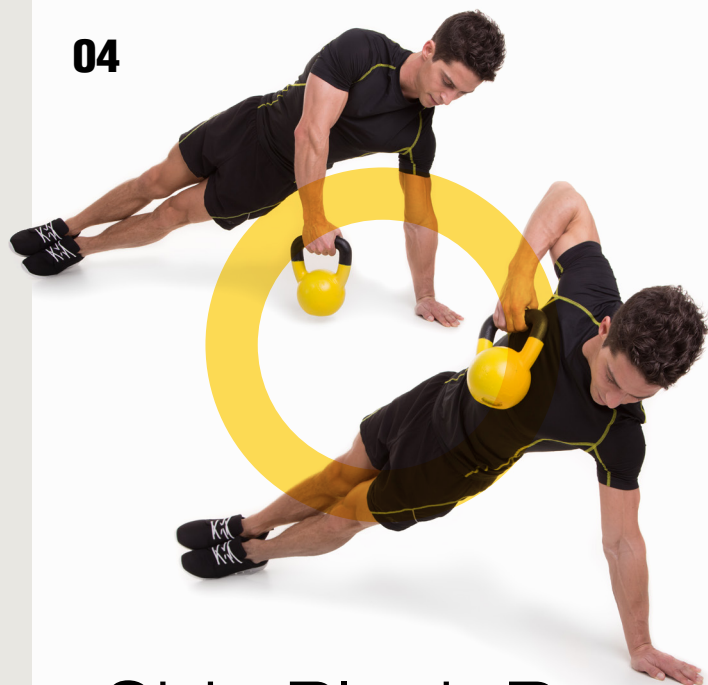
Windmill

- 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 Streck sprung machen wolltest

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



07



Pirate Ship

- Stelle Deine Beine übershulterbreit auf und halte die Kettlebell vor Deinem Körper fest
- Drehe Dich zur Seite und schwinde die Kettlebell bis auf Schulterhöhe
- Halte die Position kurz inne
- Komm jetzt wieder zurück in die Mitte und drehe Dich zur anderen Seite

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



08



Brustdrücken

- Liege in Rückenlage und winkle Deine Beine an
- In beiden Händen hältst Du eine Kettlebell am Griff fest
- Beuge Deinen Unterarm, sodass er mit Deinem Oberarm einen rechten Winkel bildet
- Die Kettlebells sollten ungefähr auf Schulterhöhe platziert sein
- Hebe abwechselnd eine Kettlebell mit gestrecktem Arm hoch und setze sie langsam wieder ab

> 3 Sätze à 12-15 Wiederholungen pro Seite
> Kräftigt Brust, Schultern und Bizeps



09



Standwaage

- Stelle Dich auf Dein rechtes Bein
- Halte in der linken Hand die Kettlebell fest
- Spanne Deine Rumpfmuskulatur an
- Beuge Deine Hüfte und senke Deine Oberkörper nach unten
- Dein linkes Bein streckst Du gestreckt nach hinten
- Kontrolliert zurück in die Ausgangsposition kommen

> 3 Sätze à 12-15 Wiederholungen pro Seite
> Kräftigung der Gesäß-, Rücken und Beinmuskulatur



WORKOUT

Gorilla Sports GmbH

Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7

64372 Ober-Ramstadt

info@gorillasports.de

www.gorillasports.de

Tel: +49 (0) 6151 60614-0

Fax: +49 (0) 6151 6061425

Schwungvolles Training
mit Kettlebells von
GORILLA SPORTS