

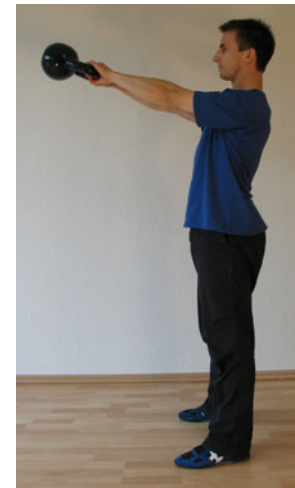
## **Die besten Fitnessübungen der Welt:**

Diese Rubrik zeigt Fitnessübungen, die bei geringem Zeitaufwand viele Vorteile bezüglich ihrer Fitness- und Gesundheitswirkung bieten.

### **Diesmal: Der Swing**

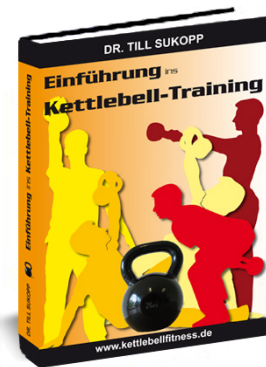
Der Swing lässt sich am besten mit einer Kettlebell ausführen, ist zur Not aber auch mit einer Kurzhantel möglich.

- Ziehen Sie den Po nach hinten unten, so als wenn Sie sich auf einen niedrigen Hocker setzen wollen (das Gewicht auf die Fersen verlagern). Nicht die Knie nach vorne schieben, sondern den Po nach hinten unten ziehen! Der Rücken bleibt gestreckt.
- Ziehen Sie das Gewicht beim Anheben zwischen die Beine hindurch nach hinten.
- Strecken Sie beim Vorschwingen die Beine, indem Sie sich durch die Fersen hindurch nach oben drücken.
- Lassen Sie das Gewicht bei lockeren Armen nach vorne oben schwingen (maximal bis auf Brusthöhe) u. ziehen Sie die Schultern nach hinten unten.
- Die Bewegung erfolgt nur aus der schwungvollen Hüftbewegung.
- Nachdem der Umkehrpunkt erreicht ist, leiten Sie den Rückschwung wieder aus den Hüften heraus ein, indem Sie erneut den Po nach hinten unten ziehen (Fersen belasten!). Der Rücken bleibt gerade u. das Gewicht schwingt durch die Beine hindurch nach hinten.



Siehe hierzu auch meinen Artikel „Der Kettlebell-Swing – eine der weltbesten Fitnessübungen“ unter [www.kettlebellfitness.de](http://www.kettlebellfitness.de).

Eine sehr detaillierte Beschreibung des Swings mit guten Vorübungen zur Techniks Schulung und wertvollen Tipps finden Sie in meinem Buch „Einführung ins Kettlebell-Training“ unter [www.kettlebellfitness.de](http://www.kettlebellfitness.de).



[www.tillsukopp.de](http://www.tillsukopp.de)

[www.healthconception.de](http://www.healthconception.de)

[www.kettlebellfitness.de](http://www.kettlebellfitness.de)

[www.bodyweightexercises.de](http://www.bodyweightexercises.de)