



## **Kettlebell-Training: Das Fitnessgeheimnis der russischen Spezialeinheiten**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Kettlebell-Training: Das Fitnessgeheimnis der russischen Spezialeinheiten

*Pavel Tsatsouline*

**Kettlebell-Training: Das Fitnessgeheimnis der russischen Spezialeinheiten** Pavel Tsatsouline

 [Download Kettlebell-Training: Das Fitnessgeheimnis der russ ...pdf](#)

 [Online lesen Kettlebell-Training: Das Fitnessgeheimnis der ru ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Kettlebell-Training: Das Fitnessgeheimnis der russischen Spezialeinheiten Pavel Tsatsouline

---

Format: Kindle eBook

### Kurzbeschreibung

Die Kettlebell ist die Kalaschnikow unter den Fitnessgeräten: schlicht, urtümlich und enorm wirksam, um Kraft, Stärke und Ausdauer zu entwickeln. Einst das heiß geliebte und bestgehütete Geheimnis russischer Spitzensportler, Kraftathleten und Soldaten, ist die Kettlebell heute in Fitnessstudios und Privatwohnungen rund um die Welt anzutreffen – dank Pavel Tsatsouline, dem ehemaligen Sportausbilder der sowjetischen Sondereinsatzkräfte, der 2001 in den USA die erste Kugelhandel nach traditioneller russischer Art fertigen ließ. In den vergangenen zehn Jahren hat Pavel das Kettlebell-Training zur Perfektion gebracht und zugleich mit The Russian Kettlebell Challenge (RKC) ein zertifiziertes Ausbildungssystem entwickelt, das heute mit über 1500 Instruktoern in 43 Ländern die weltgrößte und erfolgreichste Kettlebell-Schule darstellt. In seinem Buch Kettlebell-Training stecken zehn Jahre Forschung und Entwicklung, in denen Pavel herausgefunden hat, wie man mit der Kettlebell auf sichere Weise die überzeugendsten Ergebnisse erzielt. Sein Trainingssystem ist der State of the Art und funktioniert garantiert – man muss sich nur daran halten!

textico.de

Beim Sport herrscht immer noch der "hart-macht-fit"-Gedanke vor: Boot-Camps der amerikanischen Eliteeinheiten (*Fit ohne Geräte*) oder eben das Kettlebell Training der russischen Spezialeinheiten bieten den Hintergrund für das Training "echter" Kerle. Wer passt da besser ins Bild des knallharten Ausbilders als Pavel Tsatsouline: er ist ehemaliger Trainer der sowjetischen Sondereinsatzkräfte für Kettlebells; und so präsentiert er sich mit seinem *Kettlebell Training* auch als gnadenloser Kraft-Russe: "Kettlebell-Training ist dem Nahkampf sehr ähnlich, nur, dass man dabei nicht zuschlagen muss." Doch keine Angst, *Kettlebell Training* ist kein hirnloses Schleifertraining - im Gegenteil, Tsatsouline ist ausgebildeter Sportwissenschaftler und achtet konzentriert darauf, dass man als Leser und "Schüler" alles richtig macht: Technik der Schwünge, Körperhaltung, Griff, Atmung - zahlreiche Fotos mit der richtigen Ausführung aus mehreren Perspektiven, Sicherheitshinweise von den richtigen Schuhen bis hin zu Sicherheitsregeln. Er zeigt auch typische Fehler auf aussagekräftigen Bildern - für ein Trainings-Buch holt er damit das Maximum an guter Technik heraus - dabei sind auch die Beschreibungen klar und verständlich. Und falls das noch nicht reicht, kann man sich als Zusatz oder Ergänzung, aber auch als Stand Alone die Tsatsouline DVD *Kettlebell Training - Das Fitnessgeheimnis der russischen Spezialeinheiten* beschaffen - da kann man seine konsequente "Kamerad"-Anrede in vollen Zügen genießen und live zusehen, wie die Übungen von ihm ausgeführt werden. Warum Kettlebell? Das erklärt Tsatsouline auch - typisch russisch - und am Ende zeigt er sogar noch, wie die Dinger hergestellt werden. *Kettlebell Training* ist überzeugend professionell, cool russisch und mit genauen Schritt für Schritt-Anleitungen der typischen Kettlebell-Übungen, Trainingspläne und sogar historischem Hintergrund. Ein Buch für Gewinner, richtige Männer und angehende Russen. -- Wolfgang Treß/textico.de

Kurzbeschreibung

Die Kettlebell ist die Kalaschnikow unter den Fitnessgeräten: schlicht, urtümlich und enorm wirksam, um Kraft, Stärke und Ausdauer zu entwickeln. Einst das heiß geliebte und bestgehütete Geheimnis russischer Spitzensportler, Kraftathleten und Soldaten, ist die Kettlebell heute in Fitnessstudios und Privatwohnungen rund um die Welt anzutreffen – dank Pavel Tsatsouline, dem ehemaligen Sportausbilder der sowjetischen Sondereinsatzkräfte, der 2001 in den USA die erste Kugelhandel nach traditioneller russischer Art fertigen ließ. In den vergangenen zehn Jahren hat Pavel das Kettlebell-Training zur Perfektion gebracht und zugleich mit The Russian Kettlebell Challenge (RKC) ein zertifiziertes Ausbildungssystem entwickelt, das heute mit über 1500 Instruktoern in 43 Ländern die weltgrößte und erfolgreichste Kettlebell-Schule darstellt. In seinem Buch Kettlebell-Training stecken zehn Jahre Forschung und Entwicklung, in denen Pavel herausgefunden hat, wie man mit der Kettlebell auf sichere Weise die überzeugendsten Ergebnisse erzielt. Sein Trainingssystem ist der State of the Art und funktioniert garantiert – man muss sich nur daran halten!

Download and Read Online Kettlebell-Training: Das Fitnessgeheimnis der russischen Spezialeinheiten Pavel

Tsatsouline #GFPW5TZ8L3Y

Lesen Sie Kettlebell-Training: Das Fitnessgeheimnis der russischen Spezialeinheiten von Pavel Tsatsouline für online ebook Kettlebell-Training: Das Fitnessgeheimnis der russischen Spezialeinheiten von Pavel Tsatsouline Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Kettlebell-Training: Das Fitnessgeheimnis der russischen Spezialeinheiten von Pavel Tsatsouline Bücher online zu lesen. Online Kettlebell-Training: Das Fitnessgeheimnis der russischen Spezialeinheiten von Pavel Tsatsouline ebook PDF herunterladen Kettlebell-Training: Das Fitnessgeheimnis der russischen Spezialeinheiten von Pavel Tsatsouline Doc Kettlebell-Training: Das Fitnessgeheimnis der russischen Spezialeinheiten von Pavel Tsatsouline Mobipocket Kettlebell-Training: Das Fitnessgeheimnis der russischen Spezialeinheiten von Pavel Tsatsouline EPub