

Kettlebells für Kampfsportler

20.08.2013, 12:14 | Sport

Pressemitteilung von: *Knockout-Magazin UG (haftungsbeschränkt)*

Presseagentur: *KnockOut-Magazin*



Sind es wirklich immer die technischen Fähigkeiten der Kämpfer, die den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage ausmachen?

Ich bin kein Kampfsportler und habe außer dem eigenen Interesse an verschiedenen Kampfsportarten so gut wie keine praktische Erfahrung.

Was ich sicher weiß, ist, wie wichtig körperliche und mentale Fitness in extremen körperlichen Situationen ist. Und ein Kampf ist sicherlich eine der härtesten und stressigsten Aufgaben für einen Körper, die es gibt.

In letzter Zeit erwische ich mich immer wieder dabei, wie ich in Gedanken Trainingspläne erstelle, wenn ich im Fernsehen Kampfsportlern bei der Arbeit zusehe. Besonders dann, wenn die Kämpfer technisch recht ausgeglichen sind. Denn dann kommt die körperliche Konstitution und Fitness ins Spiel.

Bei gleichen technischen Fähigkeiten gewinnt fast immer derjenige, der über einen längeren Zeitraum fester zuschlagen kann, mehr Kondition aufweist oder im Idealfall beides vereint.

Weiter gehts auf <http://knockout-magazin.de/index.php/kettlebells-fuer-kampfsportler/articles/kettlebells-fuer-kampfsportler.html>

Portrait

Das KnockOut-Magazin ist ein Online Magazin rund um Kampfkunst und Kampfsport in Deutschland.

News-ID: 741330 • Views: 887 (Stand: 17.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/741330/Kettlebells-fuer-Kampfsportler.html>