

Kalorienkiller Snatches – 404 kcal in 20 min

von Dr. Till Sukopp, www.kettlebellfitness.de

Eine aktuelle Untersuchung des ACE (American Council on Exercise) sollte herausfinden, was an der ganzen Kettlebellbewegung nun dran ist, da es sich schon fast wie ein Virus verbreitet und immer mehr begeisterte Anhänger hinterlässt. Die Forscher haben ein bekanntes 20-Minuten-Programm mit Kettlebells an 10 Probanden (29-46 Jahre) getestet und dabei festgestellt, dass **während des Trainings durchschnittlich 20,2 kcal/min (= 404 kcal) verbrannt wurden.**

Wer sich darunter nicht viel vorstellen kann, hier ein paar Vergleiche: **Um den gleichen Kalorienverbrauch durch andere Sportarten zu erzielen, müsste man 5365 m in 20 min laufen oder 20 min lang mit Langlaufskiern und hohem Tempo bergauf fahren...**

Versierte Leser meiner Artikel wissen, dass durch ein derartiges Training **zusätzlich ein hoher Nachbrenneffekt erzeugt wird, der dafür sorgt, dass in den Stunden (!) nach dem Training noch weiterhin vermehrt Kalorien verbrannt werden.**

Schon öfters hatte ich geschrieben, dass die effektivsten Trainingsprogramme einfach, aber nicht leicht sind und nur mit wenigen Übungen auskommen. In der Untersuchung wurde **nur eine Übung** durchgeführt, der Kettlebell-Snatch (einarmiges Überkopfreißen). Das Training wurde in **Intervallform** durchgeführt: **7-9 Snatches in 15 s (je nach Eingangstestergebnis mit 12-20 kg), dann 15 s Pause, dann Handwechsel – 20 min lang.**

Die Forscher haben es nicht geschrieben und viele wissen es auch nicht, dass dieses Trainingsprogramm nur die erste Stufe eines 5-stufigen Aufbauprogramms ist, dass den Trainierenden auf das eigentliche Haupttraining erst vorbereiten soll. Die zweite Stufe darf erst begonnen werden, wenn man die erste Stufe 40 min lang schafft. Ich habe es im letzten Jahr mehrere Monate lang durchgeführt und kann bezeugen, dass man durch das Training mit Kettlebells tatsächlich die Herzleistung eines Rennpferds bekommen kann.

Kürzlich hat mir ein Freund berichtet, dass er einen jungen Herzinfarktpatienten mit Kettlebells und einer Ernährungsumstellung wieder so fit bekommen hat, dass der Kardiologe seinen Augen nicht trauen wollte, als er die Ergebnisse sah. Auch ich war beeindruckt, dass jemand nach einem Herzinfarkt wieder 20 Snatches pro Hand mit einer 20 kg-Kettlebell machen kann!

Über das oben erwähnte Trainingsprogramm habe ich ein ca. 40 minütiges Audio-Interview gegeben.

Hier können Sie sich den ganzen Podcast kostenlos anhören oder downloaden:

[Power-Quest Gold Podcast, Nr. 248, "Dr. Till Sukopp gibt sich nicht nur die Kugel..."](#)

P. S.: Wer sich bisher noch nicht getraut hat, das Kettlebelltraining unter fundierter Anleitung zu erlernen, kann sich noch schnell Platz in meinen Seminaren sichern.

