

Kettlebells



- für einen gesunden und fitten Körper!

Kettlebells werden schon seit vielen Jahren mit großem Erfolg von Sportlern zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit eingesetzt. Seit ca. 5 Jahren steigt die Zahl von Kettlebells im Fitnessbereich bei uns in Europa im mehrstelligen Prozentbereich an. Auch der Kettlebell-Wettkampf fasst langsam Fuß in Westeuropa.

Die genauen Ursprünge sind umstritten. Bekannt ist, dass sie um 1700 herum von Griechenland nach Russland gekommen sind, wo sie zunächst zum Wiegen von Getreide und anderen Gütern verwendet wurden. Am Ende des Markttages begannen die Bauern, die Eisenkugeln zu schwingen und zu heben, um ihre Kraft zu demonstrieren und fanden dabei schnell heraus, dass dies auch positive Gesundheitswirkungen zur Folge hatte. Später wurden Kettlebells in das militärische Training integriert.

Im Jahr 2000 wurde die enorme Effektivität der Kettlebells wieder entdeckt. Seitdem breitet sich diese Erfolgswelle zunehmend in der Welt aus. Der Erfolg begründet sich auf der hohen Effizienz des Trainings. Kettlebelltraining lebt von komplexen Ganzkörperbewegungen, die den Körper wieder auf ein verbessertes Muskelzusammenspiel umprogrammieren. Drei Einheiten pro Woche von je ca. 30 min Dauer bewirken bereits nach einem Monat beachtliche Verbesserungen der Kraft und Ausdauer. Neben der hohen Fettverbrennungsrate ist das Training auch für seine hohe Übertragbarkeit auf andere Sportarten (z. B. Powerlifting, Bodybuilding, Ball- und

Kampfsportarten) bekannt, was sich dort in einer besseren Leistungsfähigkeit bemerkbar macht.

Viele Sportler stellen bereits nach wenigen Trainingseinheiten einen stabileren Rumpf, mehr Griffkraft, mehr Ausdauer und eine verbesserte Schulterbeweglichkeit und -stabilität fest. Sie sind explosiver und beweglicher. Die Körperhaltung verbessert sich und die Kraft steigt.

Aus diesem Grund werden die Eisenkugeln auch sehr erfolgreich in der Rehabilitation von Schulter-, Knie- und Rückenpatienten eingesetzt.

Neben Kraft- und anderen Leistungssportlern haben mittlerweile auch Manager und Frauen Kettlebells für sich entdeckt, weil sie auf diese Weise ihre Fitness selbst bei einem knappen Zeitbudget optimal verbessern können. Freiwählbare Trainingsorte sorgen für viel Abwechslung: Am Balkon, im Fitnessstudio, am Strand, im Wohnzimmer, ...

Zu den spannungsbetonten Ganzkörperkraftübungen gibt es noch ballistische (Schwung-) Übungen die die (Kraft-) Ausdauer verbessern und das sogenannte „Juggling“, bei dem die Kettlebell während der Übungen in die Luft geworfen und gefangen wird.

Seit 1948 gibt es auch Wettkämpfe. Hierbei wird die Kraftausdauer über 10 Minuten verglichen. Wer dabei die meisten Wiederholungen in der Kategorie Long Cycle (Clean & Jerk = Umsetzen & Stoßen) bzw. in den Kategorien Jerk (Stoßen) und Snatch (Reißen) absolviert, gewinnt den Wettkampf.

Wie im Gewichtheben gibt es verschiedene Gewichtsklassen, wobei das Kettlebellgewicht gleich bleibt. Amateure und über 40-Jährige führen die Übungen Clean & Jerk sowie Jerk mit zwei 24 kg schweren Kettlebells durch und die Profis mit zweimal 32 kg. Snatches werden einhändig mit 24 bzw. 32 kg durchgeführt. Die Kugel darf während der 10 Minuten nicht abgesetzt werden. Frauen verwenden im Wettkampf 16 oder 24 kg und Junioren 16 kg.



Anhand der im Wettkampf erreichten Wiederholungszahlen lassen sich verschiedene Leistungsstufen (Graduierungen) erwerben. Die höchste Anerkennung ist der „Master of Sports“.

Wettkampf-Kettlebells haben unabhängig vom Gewicht die gleiche Größe. Fitness-Kettlebells variieren von der Größe her je nach Gewicht und werden meist von 4 bis 64 kg angeboten. Sie haben einen größeren Griff, damit man sie auch mit beiden Händen gut schwingen kann.

Neben der enormen Verbesserung der (Kraft-) Ausdauerleistungsfähigkeit, lassen sich mit Kettlebells aber auch gute Ergebnisse beim Muskelaufbau erzielen. Für beste Effekte sollten drei Faktoren im Training kombiniert werden: Schnellkräftige/explosive Bewegungen unter Last sowie lang andauernde und hohe Muskelspannungen.

Drei Trainingseinheiten pro Woche zwischen 15 und 45 min Dauer genügen in diesem Fall, um sehr gute Hypertrophieeffekte zu bewirken - vorausgesetzt, dass die Ernährung angepasst und mehr geschlafen wird. Hierzu werden vor allem Komplexübungen mit zwei Kettlebells durchgeführt (z. B. Schwingen, Kniebeugen, Drücken, Stoßen, Reißen). Im Vergleich zum Langhanteltraining liegen die Vorteile hier bei der viel komfortableren Handhabung der Gewichte, dem größeren Bewegungsausmaß und der Ausnutzung der betont schnell ausgeführten exzentrischen (abbremsenden) Bewegungsphase bei den Schwungübungen, was sich als besonders effektiv herausgestellt hat. Selbst Weltklasse-Powerlifter konnten durch die Ergänzung des Trainings mit Kettlebellübungen innerhalb weniger Wochen noch Muskeln aufbauen und ihre Bestleistung im Kreuzheben überbieten.

Kettlebelltraining bringt den gewünschten Erfolg! Die Kugelhanteln liefern bei kurzer Trainingszeit beachtliche Effekte hinsichtlich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Körperfettreduktion und lassen sich obendrein bestens mit anderen Trainingsformen kombinieren.

Bezogen auf die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Fitness und eines erhöhten Stoffwechsels zur Körperfettreduktion sind sie eine ideale Alternative zu Cardiogeräten und gerade auch für schwere Menschen geeignet, weil es keine stauchenden Gelenkbewegungen gibt.

Wir empfehlen Ihnen eine Einweisung durch einen geschulten Kettlebell-Instructor (www.kettlebell.eu führt eine aktuelle Kettlebell-Instructor-Datenbank) da das Training bei fehlerhafter Technik (wie in jeder Sportart) oder zu hohem Startgewicht auch gesundheitliche Risiken birgt.

Der Besuch eines Einsteiger Workshops bietet Ihnen perfekte Voraussetzungen für ihr erfolgreiches Kettlebelltraining! Während eines Workshops haben Sie auch die Möglichkeit das für Sie passende Gewicht ihrer Kettlebell zu bestimmen und diese anschließend meistens vor Ort zu erwerben. Alternativ wären DVDs oder Bücher die zweite Wahl für eine Einweisung.

Weitere Informationen über Kettlebelltraining, Instructoren, Seminare, Bücher und DVDs gibt es auf folgenden Seiten:

- www.kettlebell.eu
- www.kettlebell-fitness.de
- www.derstarkmacher.de
- www.kettlebellfitness.ch



*Ein Bericht von Dr. Till Sukopp & Mark Dorninger
Fotos: Alexandra Biernat, Dominik Feischl by HumerKarl.net*





Power + Ausdauer + Fettverbrennung = Kettlebelltraining

Auf www.kettlebell.eu finden Sie einen Kettlebell-Instructor in ihrer Nähe. Starten Sie in eine fitte Zukunft mit einem Kettlebell-Einsteiger-Workshop!



Kettlebells können Sie direkt bei ihrem Instructor testen/kaufen.

www.kettlebell.eu
20€ sparen
www.kettlebell.eu

(Bei Kettlebell.eu-Instructoren erhalten sie vom 01.11.2010 bis 31.01.2011 mit diesem Bon auf einen Einsteiger-Workshop die genannte Ermäßigung!)