

Sandbag-Training

Dr. Sportwiss. Till Sukopp

Sandbags sind spezielle mit Sand gefüllte Taschen oder Säcke, die ein sehr interessantes und effektives Ganzkörpertraining hinsichtlich Kraft, Stabilität, Ausdauer, Beweglichkeit und Explosivität liefern können.

Sandbags werden in verschiedenen Größen angeboten und enthalten spezielle Füllsäcke, in die der Sand gefüllt wird. So lässt sich das Gewicht schnell durch herausnehmen oder hinzufügen ändern. Doch es gibt auch vier Progressionsprinzipien, durch die viele der Übungen schwerer/anspruchsvoller werden, *bevor* man mehr Gewicht verwendet.

Sandbags sind "garstig" und unkooperativ. Durch den fließenden Sand im Inneren ändert sich ständig der Massenschwerpunkt, so dass der Körper gezwungen ist, reaktiv sämtliche Stabilisationsmuskeln anzuspannen, um auf die neue Situation innerhalb des Bewegungsablaufs zu reagieren. Vereinfacht lässt sich sagen, dass keine Wiederholung wie die vorhergehende ist, da der Sand verrutscht. Dies kommt den Anforderungen im Alltag und Sport recht nahe, wo es selten ideale "Laborbewegungen" gibt, wie man sie im kontrollierten Training durchführt. Sandbagtraining hat also eine hohe Übertragbarkeit auf die Anforderungen im "echten Leben" und ist daher eine sehr „funktionelle“ Trainingsmethode.

Die größte Besonderheit dieses Trainings ist und bleibt die sich verschiebende Masse. Es gibt auch Trainingsformen mit Geräten, die mit Wasser gefüllt werden (Aquabags, Sloshpipes/mit Wasser gefüllte Rohre, große Gymnastikbälle). Hierbei verändert sich der Massenschwerpunkt allerdings zu schnell, so dass eine kontrollierte Übungsausführung sehr schwer und die Übungsauswahl aufgrund des Schwierigkeitsgrades stark limitiert ist.

Sandbags bieten hunderte von Übungen und Übungsvariationen, die viele Ziele verfolgen

können: Kraftaufbau, Muskelaufbau, Körperfettreduktion, Verbesserung grundlegender Bewegungsmuster, Beseitigung/Korrektur von Schwachstellen innerhalb eines Bewegungsablaufs, Rumpfstabilität, Ausdauer, Schnelligkeit, Explosivität und Beweglichkeit. Natürlich können sie auch in der Rehabilitation, z. B. bei orthopädischen Beschwerden eingesetzt werden.

Sandbagtraining ist besonders für die Rumpfstabilisation sehr effektiv, was nicht nur für die Vorbeugung und Behandlung von Rückenbeschwerden sehr interessant ist, sondern auch für Sportler allgemein, da die Kraft der Beine und Hüften durch eine stabile Rumpfmittle in den Oberkörper übertragen werden muss.

Hinzu kommt, dass beim Sandbagtraining viele Rotationsbewegungen durchgeführt werden können, die bei anderen Trainingsmethoden häufig fehlen. Im Vergleich zum Langhanteltraining werden meist viel leichtere Gewichte verwendet, was jedoch nicht bedeutet, dass das Training dadurch weniger anstrengend ist.

Das Training mit Sandbags fällt kurz aus, macht viel Spaß und lässt sich prima mit anderen Methoden kombinieren.

In Deutschland wird das Sandbag-Training von Dr. Till Sukopp wieder populär gemacht. Der Sportwissenschaftler befasst sich seit vielen Jahren mit dem Thema „Functional Training“, ist Fachautor mehrerer Trainingsbücher und DVDs und Chefausbilder bei www.kettlebellfitness.de.

Als Certified Level 2 L.I.F.T.-Instructor (L.I.F.T. = Loaded Integrated Functional Training) gehört er zu den wenigen Europäern, die vom Sandbag-Pionier der Neuzeit, Josch Henkin aus den USA, persönlich ausgebildet wurden.