

Zum Zerkugeln Trend-sport

KETTLEBELL-TRAINING STÄRKT DEN GESAMTEN KÖRPER NACH DEM PRINZIP DER FLIEHKRAFT

Text christian.scherl@wellness-magazin.at Fotos Petra Rautenstrauch



Dynamische Kniebeuge EINSTIEGSÜBUNG ZUR HANTELGEWÖHNUNG

Ausgangsposition: Kugelhantel knapp vor Ihnen. Aufrechter Stand, Knie leicht gebeugt, Füße schulterbreit. Wichtig ist Körpervorspannung. Blick nach vorne, Schultern, Arme locker.

Ausführung: Sie gehen tief in die Knie, umklammern den Griff der Hantel mit beiden Händen und heben sie mit geradem Rücken hoch. Nun gehen Sie hoch und wieder tief. Setzen Sie sich mit dem Gesäß nach hinten – Rücken

in natürlicher Krümmung. Spannung aufrechterhalten, wichtig: Lendenlordose bleibt. Knie fixiert, Gesäß wird nach unten bewegt. Der Rücken ist während des Workouts gerade.

Die einzelnen Übungen können hintereinander ausgeübt werden, ohne die Kugel dazwischen abzulegen.

Effekt: Gesäß, Oberschenkel, aber durch Ganzkörperstabilisation auch der Rumpf.

Intensität: 3 x 20 WH (Kraftausdauer)



Kettlebell – das sind „Kanonenkugeln mit Griff“. Genau genommen handelt es sich dabei um antike Trainingsgeräte – schon vor über hundert Jahren trainierten damit Zirkusartisten und Kraftsportler. Jetzt erleben diese eigenwilligen Hanteln ein Revival und haben es im neuen Design tatsächlich zum Fitnessboom geschafft. Plötzlich werden vielerorts „Kettlebell-Workouts“ angeboten. Waren es im letzten Jahrhundert vorwiegend die Männer, die zu diesen kugelbäuchigen Hanteln griffen, finden nun auch immer mehr Frauen Gefallen an den schwungfreudigen Kettlebells. Wir stellen Ihnen die Basis-Übungen vor.

Der Trend erfasst Österreich. Zuerst gab es die Langhanteln. Noch bevor Kurzhanteln das Licht der Welt erblickten, wurden Kettlebells geschwungen. Sie sind sozusagen die Vorläufer der modernen Kurzhanteln. „Kettle“ steht für „Kessel“ und „Bell“ für „Hantel“ – grob übersetzt „Kugelhantel“. In den 70er Jahren war die Kugelhantel fest in russischer Hand. Mit der Jahrhundertwende erlebte sie in den USA einen Aufschwung und seither ist die Kettlebell-Mania nicht mehr zu stoppen. Österreich hat es dem polnischstämmigen Spitzentrainer Dariusz Tomaszewski zu verdanken, dass das trendverdächtige Trainingsgerät auch in unser Land fand. Der staatl. Diplom-Fitnesstrainer und Dozent der Bundessportakademie in Linz begann mit einer Gruppe Gleichgesinnter diese Form des Krafttrainings, abseits der Maschinenhallenlandschaft der Fitness-Studios, wieder zu beleben.

Workout mit Fliehkraft. Durch ihre besondere Form können mit Kettlebells spezielle Trainingsübungen ausgeführt werden, die mit herkömmlichem Hanteltraining kaum möglich sind. Die Bauweise erlaubt mehr Bewegungsfreiheit bei Schwüngen und verstärkt den Effekt der Fliehkraft bei dynamischen Übungen. Grundsätzlich besteht ein typisches Kettlebell-Workout aus zwei Teilen. Erstens aus langsamen Übungen bei intensiver Körperspannung, um Kraft und Muskeln aufzubauen. Zweitens aus schnelleren, schwungbetonten Übungen, die Beweg-

Fotos: © Petra Rautenstrauch

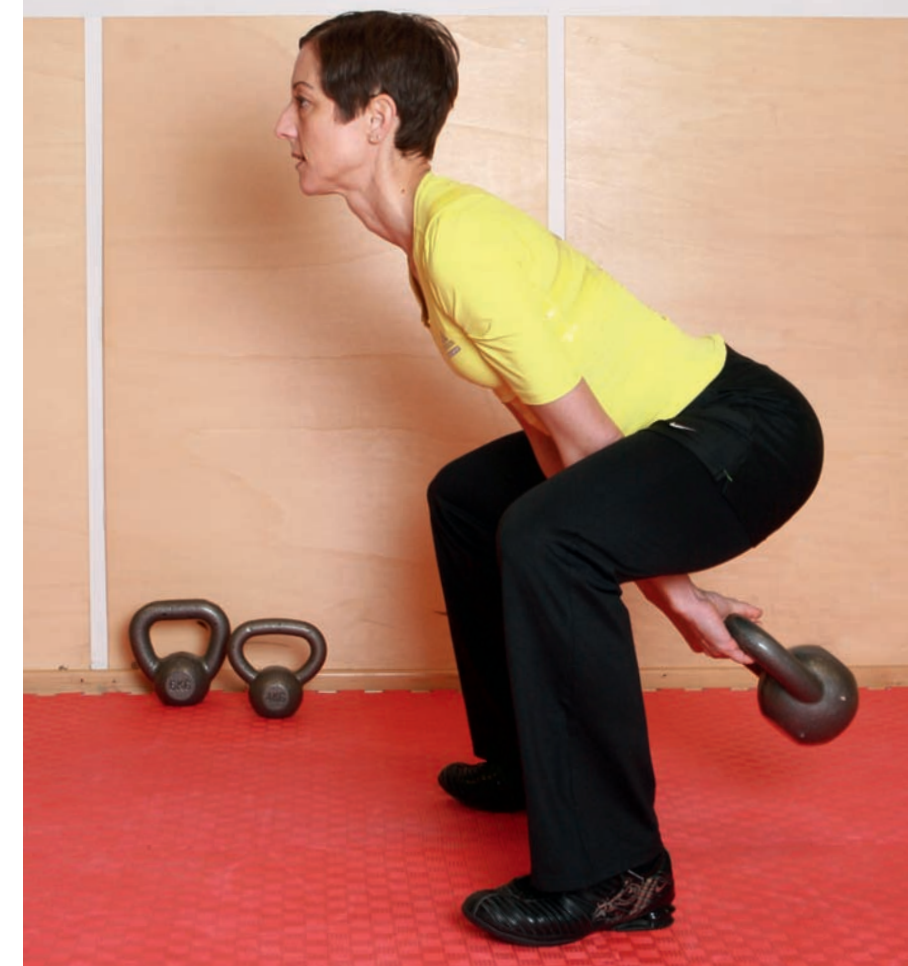
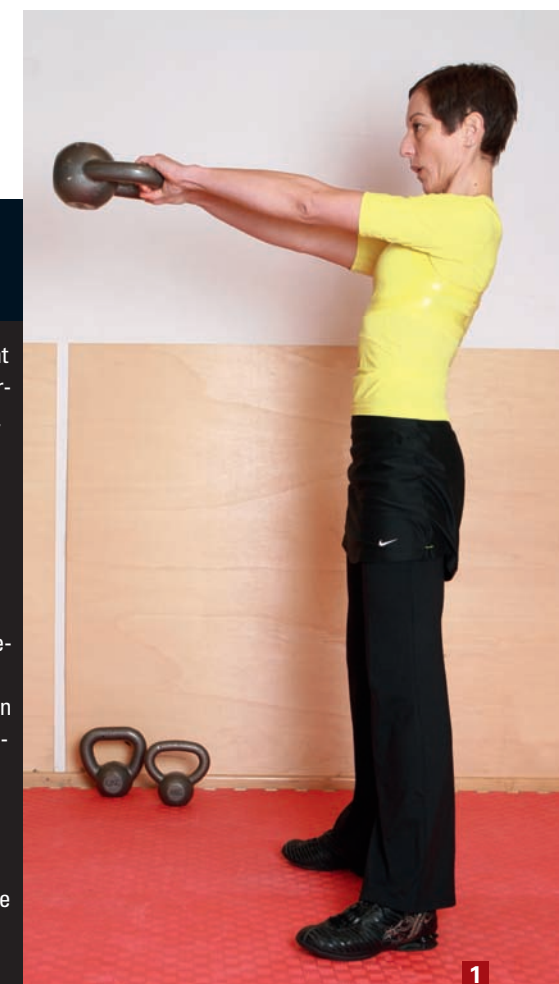
Schwüngen FLIEHKRÄFTE KOMMEN INS SPIEL

Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Knie leicht gebeugt, Füße schulterbreit. Wichtig ist eine Körpervorspannung. Blick nach vorne, Arme locker, Schultern verriegelt. Die Kettlebell wird mit beiden Händen locker gegriffen.

Ausführung: Aus der Grundhaltung heraus und mit geradem Oberkörper die Kugel zwischen die Beine, dann nach vorne schwingen, indem Sie die Knie aktiv beugen und die Hüfte explosionsartig nach vorne drücken und dadurch die Kettlebell nach vorne schwingen. Wichtig: Der Schwung kommt aus der Hüfte und nicht aus den Armen. Der Schultergürtel stabilisiert. Die Kettlebell kann bis in die Waagerechte geschwungen werden. Beim Abwärtsschwung die Knie beugen, die Hüfte nach hinten drücken.

Effekt: Oberschenkel, Rücken, Po, Bauch und Schultern. Durch die Fliehkraft werden auch die tiefschichtigen Muskeln angesprochen.

Intensität: 3 x 20 WH



GOWELL Workout



Kreuzheben
DIE HANTEL WIRKT WIE EIN LOT

Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Knie leicht gebeugt, Füße schulterbreit. Wichtig ist eine Körpervorspannung. Blick nach vorne, Schultern und Arme locker. Die Kettlebell wird mit beiden Händen gegriffen.

Ausführung: Aus dem aufrechten Stand Kettle-

bell bis unter die Knie führen. Gehen Sie tief, solange die Lendenlordose aufrecht erhalten werden kann.

Effekt: Wirkung auf den Rückenstrecker, wirkt besonders auf den Rücken.

Intensität: 3 x 20 WH

lichkeit, Koordination und Ausdauer verbessern. Kugelhanteln sprechen nicht isolierte Muskeln, sondern ganze Muskelketten im Körper an. Jede einzelne Übung ist somit zugleich auch eine Koordinationsaufgabe. Ziel ist die Stärkung von funktionaler Kraft, Explosivkraft, Stabilität, Herz-Kreislauf-System sowie Sehnen und Bändern. Deshalb sind Kettlebells besonders bei Kampfsportlern beliebt, die auf funktionale umsetzbare Kraft, Explosivkraft und Kraftausdauer angewiesen sind, bei denen aber auch Gleichgewicht und Koordination ein hohe Rolle spielen.

Rasche Wirkung. Kettlebelltraining ist extrem ökonomisch. Testergebnisse zeigen, dass bereits ein Training von einer

Stunde pro Woche zu einer besseren Haltung verhilft, das Bindegewebe strafft und Verspannungen im Nacken beseitigt. Das Kettlebelltraining verbessert nicht nur die Körperhaltung und vermittelt das „rückengerechte“ Anheben von Gegenständen, vielmehr wird der Körper durch eine Kombination aus Stabilität und Mobilität auf Belastungen vorbereitet, die in dynamischen und problematischen Alltagssituationen gegeben sind, wie zum Beispiel das Heben einer Bierkiste aus dem Kofferraum.

Unterschiedliche Größen. Kettlebells gibt es in verschiedenen Größen und For-

men. Erkundigt man sich beim Fachmarkt, dann liegen derzeit die leichten Gewichte im Trend. Moderne Produkte, wie etwa Kettlebells von Simplyfit, bringen Farbe ins Spiel und schützen durch Gummiaufsätze auch den Boden beim Abstellen. Die gängigsten Gewichte liegen zwischen 3 – 20 kg. Kosten ab 39,90, erhältlich in den Intersport Eybl Megastores oder bei der Firma Simply Fit.

Info: www.simplyfit.at

Unsere Trainerin

Dr. Simone Holzer ist Mitbegründerin und Obfrau des Vereins kettlebelltrainer.at nach Detlef Romeike (D). Sie trainiert u.a. bei Manhattan. Der Verein veranstaltet Kurse, unter den Kunden ist ua. der Kampfsportverein EWTO. **Info:** www.kettlebelltrainer.at

