

Kettlebell-Lifting – ein wiederentdeckter alter Sport und effizientes Fitnessstraining

Vorbemerkung

Nach meinem Knöchelbruch beim morgendlichen Lauf im Januar 2002 war ich lange Zeit zur sportlichen Untätigkeit verurteilt; so suchte ich eine Sportart, die – übergangsweise - mein Fußgelenk wenig belastete und dennoch eine aerobe Herausforderung darstellte. Über mein Interesse für Krafttraining kam ich über eine Internetrecherche zum Kettlebell-Lifting. Ich betreibe diesen Sport seit gut einem Jahr und bin seither Überzeugungstäter.

Über Inhalt, Nutzen, Risiken und Geschichte dieses Sports will ich Ihnen in den nächsten Minuten berichten und natürlich auch den praktischen Einsatz einer Kettlebell zeigen.

Was ist eine „Kettlebell“?

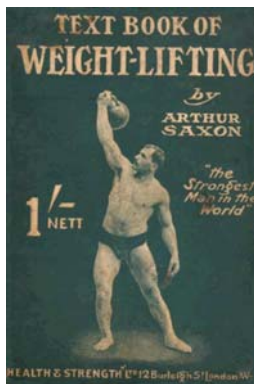
Kettlebell ist die englische Bezeichnung für Kugelhantel oder Rundgewicht. Es handelt sich um eine Eisenkugel mit einem Griff, die gegossen oder aus Stahl geschmiedet wird:



Dieses Sportgerät wird zur Zeit in den USA massiv popularisiert durch den russischen Ex-Speznaz (sowjetische militärische Sondereinheiten)-Trainer Pavel Tsatsouline. Von der ersten Zielgruppe von Personen im „enforcement“-Bereich (Militär, Polizei, Feuerwehr) ausgehend verbreitet sich das Training mit der Kettlebell auch über Fitnessstudios und es wird sicherlich nicht lange dauern, bis auch bei uns in Deutschland ein - evtl. nur kurzes - Fitness-Fieber mit Kettlebells ausbricht.

Ursprünge und Geschichte

Die Ursprünge der Kettlebell liegen wahrscheinlich hunderte, wenn nicht gar tausende von Jahren zurück. Ende des 19. Jahrhunderts trainierten viele Kraftsportler mit Rundgewichten, wie das folgende Buch aus 1907 vom berühmten deutschen „strongman“ Arthur Saxon (bürgerlicher Name: Arthur Henning) zeigt:



In USA werden sehr stark die russischen Wurzeln des Sports betont; sicher ist, dass er in der Sowjetunion vor allem im Militär überlebt hat und in formellen Wettkämpfen weiterentwickelt wurde.

In einer amerikanischen Kraftsportzeitschrift aus 1932 las ich etwas von den deutschen Wurzeln dieses Sports. Weitere, noch nicht abgeschlossene Forschungen ergaben, dass in vielen Turnvereinen vor allem in Süddeutschland eine sogenannte „Rundgewichtsriege“ existierte, die mit Rundgewichten von 15 kg, später nach 1920 von 10 kg, in Gruppen von 6 bis 16 Sportlern synchrone Übungen, u.a. mit einem Jonglie-

ren der Kugeln, vollführten. Hier sehen Sie z.B. Bilder des ersten Auftritts der Rundgewichtsriege des TSV Strümpfelbach (Baden-Württemberg) aus dem Jahr 1913:



Bis Mitte der 50er Jahre des vergangenen Jahrhunderts wurden deutsche Meisterschaften der Rundgewichtsriegen ausgetragen, bevor sie aus dem Bewusstsein der Öffentlichkeit verschwanden.

Was ist das Besondere am Fitnesstraining mit Kettlebells?

Die Kettlebell sorgt mit ihrem Schwerpunkt dafür, dass viele unterstützende Muskeln des gesamten Körpers eingesetzt werden müssen, um die Gewichtsmasse zu „bändigen“. Dieses Training steht somit im Gegensatz zum marketingoptimierten und Bequemlichkeit fördernden Maschinentraining, das auf maximale Isolierung einzelner Muskeln oder Muskelgruppen abzielt. Die Notwendigkeit, sich jede einzelne Bewegung bewusst zu machen, weil man sonst mit Verletzungen abgestraft wird, fördert eine Yoga-ähnliche (Golfen auch nicht fremde) Konzentration auf das Hier und Jetzt.

Mit Kettlebells kann man einerseits langsam ausgeführte reine Kraftübungen durchführen; eine gute, nahezu vergessene Ganzkörperübung ist z.B. die sog. „Bent-Press“ (Beuge-Presse), die jedoch eine gewisse Technik und vor allem Flexibilität im Schulterbereich voraussetzt:



Einen umfassenderen Nutzen entfalten Kettlebells jedoch durch die Möglichkeit, dynamische, schwungvolle Übungen durchführen zu können. Je nach Dimensionierung des Gewichts – angeboten werden zur Zeit Kettlebells zwischen 3 und 45 kg - können wenige bis mehrere hundert Bewegungen ausgeführt und so je nach Fitnessziel ein reines Ausdauer-, ein Kraftausdauer- oder ein reines Krafttraining mit nur einem einfachen Gerät ausgeführt werden. Das Hauptmerkmal dieser dynamischen Bewegungen besteht im kontinuierlichen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung nahezu des gesamten Muskelapparates, ähnlich wie beim Langlaufen. Als Fitnessgerät braucht eine Kettlebell wenig Platz, sie kann im Auto (allerdings nur gesichert!) mitgenommen werden und sie bedient zusätzlich noch den aktuellen Retro-Trend.

Die Grundbewegung ist der „Swing“, also ein Schwung der Hantel vom Beinzwischenraum nach oben bis auf Bauch-, Brust- oder Kopfhöhe:



Bei einer weiteren Grundübung, dem Reißen (englisch: „snatch“), wird die Kettlebell von der Grundposition mit einem Arm zur Hochstrecke gebracht:



Eine weitere dynamische Grundübung ist der Stoß (englisch: „jerk“), der nach Umsetzen („clean“) einer oder zweier Kettlebells auf Höhe des Brust-Schulter-Bereichs ebenfalls mit dem Strecken der Arme endet.



Bei diesen dynamischen Übungen wird hauptsächlich das Kraftzentrum des Körpers, die großen Muskelgruppen im Hüftbereich, belastet. Bei richtiger Technik – der kritische Erfolgsfaktor für das Kettlebell-Training – können Erfahrungsberichten zufolge Rückenschmerzen gelindert oder sogar beseitigt werden.

Es sind noch viele weitere Übungen mit der Kettlebell möglich, von denen ich hier nur einige nennen will: „Turkish Getup“ (Aufstehen und Hinlegen mit einer Kettlebell, die an einem Arm ausgestreckt hängt), Kniebeugen mit einer oder zwei Kettlebells (auch über Kopf – „overhead squat“); Drücken von den Schultern zur Hochstrecke etc; als fortgeschrittene Übungskunst kann das Jonglieren der Kettlebells bezeichnet werden, was zusätzlich die Koordination herausragend schult.

Kettlebell-Lifting als Sport

In der ehemaligen Sowjetunion werden Meisterschaften im sogenannten „girevoy-sport“ ausgetragen (eine Kettlebell heißt auf russisch „girya“). Die Gewichte sind nach der traditionellen russischen Gewichtseinheit „pood“ klassifiziert. Ein pood sind ca. 16 kg. Frauen, Jugendliche und Senioren ab 65 Jahren verwenden 16 kg, Senioren ab 40 Jahren 24 kg und Männer von 18 bis 39 Jahren 32 kg giryas. Der Wettkampf umfasst die Disziplinen snatch mit einer und jerks (wiederholtes Stoßen über Kopf) mit zwei giryas. Nach den snatches gibt es eine Pause zwischen 30 und 60 Minuten bis zum jerk-Wettkampf. Der Weltmeister 2002 in der Gewichtsklasse über

90 kg hat bspw. 73 snatches mit einer girya pro Arm und 160 jerks mit zwei 32 kg giryas erreicht.

Risiken und Nebenwirkungen

Wie bereits ausgeführt haftet dem Kettlebell-Training eine gewisse Gefährlichkeit an, was den Sport für manche um so attraktiver erscheinen lässt. Die Belastungen für den Bewegungsapparat und für das Herz-Kreislauf-System sind – je nach Kettlebell-Gewicht und Konstitution des Sportlers – enorm. Speziell eine Disposition für Leistenbruch sollte entsprechende Vorsicht nach sich ziehen. Wie vor jeder ersten Aufnahme einer sportlichen Aktivität sollte zudem eine ärztliche Untersuchung durchgeführt werden.

Zu Beginn des Trainings treten häufig Blasen an den Händen auf; später sind Schwielen an der Tagesordnung.

Joachim Barth
27.05.2003