



Eine Kettlebell ist eine Eisenkugel mit einem Henkelgriff; sie wurde früher in Deutschland auch als Rundgewicht oder Kugelhantel bezeichnet. Das Training mit dieser Kugel wird seit über 300 Jahren in Russland und den Ostblockstaaten zur allgemeinen Körper- und Bewegungsschulung eingesetzt. Früher standen Kettlebells in diesen Regionen nahezu in jedem Haushalt. Auch in Deutschland wurde bis etwa Mitte des 20. Jahrhunderts mit Kugelhanteln trainiert. Dann geriet diese Methode weitgehend in Vergessenheit.

### Das Training

Im Russischen heißt Kettlebell Girya bzw. Giri im Plural. Die spezielle Form des Gewichts erlaubt eine Vielzahl an Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers als funktionelle Einheit. Isolierte Bewegungen werden nicht trainiert. Kettlebells werden in Gewichten zwischen 4 und 48 Kilogramm (teilweise auch noch schwerer) angeboten. Die Gewichtsabstufung leitet sich von der russischen Gewichtseinheit Pud ab; 1 Pud sind 16 Kilogramm.

Der russische Girevoysport wird auch heute noch wettkampfmäßig

# Eine Kugel mit Handgriff

## Kettlebelltraining

Die Eisenkugel mit dem Handgriff hat eine über 300 Jahre alte Geschichte. Das Training mit diesem Gerät geriet in Europa jedoch in Vergessenheit. Jetzt feiert die Kugel ihr Comeback.

durchgeführt. Hierbei gibt es verschiedene Disziplinen, bei denen ballistische Übungen (Reißen und Stoßen) mit 24- und 32-kg-Kettlebells über zehn Minuten ausgeführt werden (Frauen: 12 und 16 kg). Wer dabei die



www.trainer-magazine.com  
Benutzername: trainer06  
Passwort: bauch

**++DEIN INFO-PLUS++**

höchste Wiederholungszahl erreicht gewinnt. Im Fitnessbereich gibt es ballistische Schwungübungen, die die Ausdauerleistung trainieren, spannungsbe- tonte Kraftübungen und das „Juggling“, eine Art Jonglieren mit den Eisenkugeln. Die Kugeln werden dabei in die Luft geschleudert. Russische „Muskelmänner“ beeindruckten mit diesem Gerät ihr Publikum in Zirkusvorstellungen.

### Zielgruppe

Früher führten russische und deutsche Kraftsportler (sogenannte Kraftprotze oder Strongmen) verschiedene Übungen mit Kettlebells auf Jahrmärkten vor. Unter Kampfsportlern, Elite- oder Spezia- leinheiten der Polizei und des Militärs verschiedener Länder gelten Kettlebells mittlerweile als der Geheimtipp für ein effektives Ganzkörpertraining. Auch in der Nationalen Volksarmee (NVA) der ehemaligen DDR wurden Kugelhanteln im Training eingesetzt.

Das Training eignet sich für jeden, der Kraft, Ausdauer und seine allgemeine Fitness verbessern möchte. Mittlerweile trainieren Leistungssportler sämtlicher Disziplinen, aber auch Fitnesssportler, Manager und Hausfrauen mit Kettlebells. Neben dem die Kraft und die Ausdauer steigernden Effekt lockt vor allem die große Fettverbrennungsrate dieses Trainings die Kunden an die Eisenkugeln. Selbst in der Rehabilitation von Rücken- und Schulterpatienten werden Kettlebells eingesetzt.

### Trend in Amerika

Das Kettlebelltraining hat sich be- sonders in den USA zum neuen Trendsport entwickelt. Trainer fliegen sogar um die halbe Welt, um sich darin aus- bilden zu lassen. Viele der Kraftübungen lassen sich auch mit Kurzhanteln aus- führen, doch gerade bei den Verbund- übungen erlauben Kettlebells einen rei- bungsloseren Bewegungsfluss durch

den außerhalb der Hand liegenden Mas- senschwerpunkt. Bei den Schwung- übungen sind sie den Kurzhanteln auf- grund ihrer speziellen Form überlegen.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass Kettlebells ein funktionelles Trai- ning bieten. Durch das Training soll der gesamte Körper beweglicher, kräftiger und stabiler und die Ausdauerlei- stungsfähigkeit gesteigert werden. Das Training dient der Fettverbrennung und dauert oft nur 20–30 Minuten.

Dr. Till Sukopp



**Dr. Till Sukopp** | ist Kettlebelltrai- ner im deutschsprachigen Raum. Er hat die ersten zwei deutschen Kettlebellbücher geschrieben, gibt Workshops und Personal Training für Einsteiger und Fortge- schrittene und bildet Kettlebelltrainer aus. [www.kettlebellfitness.de](http://www.kettlebellfitness.de)

## DER SWING

- Hebe die Kettlebell mit beiden Händen an und lasse sie mit locker hängenden Armen zwischen den Knien vor- und zurückpendeln.
- Ziehe das Gewicht aktiv hinter den Po.
- Das Vorpendeln der Kettlebell kann mit einer explosi- ven Hüft- und Kniestreckung unterstützt werden.
- Die Kettlebell bis auf Hüft- oder Bauchhöhe nach vorn schwingen. Nur die Hüftbewegung lässt die Kugel schwingen. Der Rücken bleibt gerade.
- Wiederhole die Übung mehrere Male, bis du ein Gefühl für die Hüftbewegung bekommst, und versuche, die Kugel dann bis auf Brusthöhe zu schwingen.
- Am oberen Umkehrpunkt der Kugel sollte der Körper eine gestreckte Linie bilden (Füße, Knie, Hüften, Schul- tern und Kopf).
- Achte darauf, dass das Gewicht der Kettlebell nicht die Schultern und die Arme nach vorne zieht. Die Schulter- blätter sollen nach hinten unten ziehen.
- Wenn du das beidhändige Schwingen beherrschst, ver- suche die Übung mit nur einer Hand auszuführen.



weiter auf S. 54 ►



## DER GET-UP

- Der Get-up startet in Rückenlage, wobei der linke Arm gestreckt nach oben gehalten wird. Das linke Bein ist aufgestellt. Der andere Arm liegt mindestens 45 Grad nach außen abgewinkelt.
- Die wichtigsten drei Punkte während des gesamten Bewegungsablaufs lauten: Die Ellenbogen strecken, die Schulter nach hinten unten ziehen und den Bauch anspannen.
- Von dieser Position soll man in eine sitzende Position gelangen, indem aus dem aufgestellten Fuß heraus das Becken eingedreht wird und aus der Bauchmuskulatur und dem anderen Ellenbogen/Unterarm heraus der Rumpf gestreckt hochgedrückt wird.
- Dann leicht den Po anheben und das nach vorne gestreckte Bein unter deinem Körper nach hinten ziehen, bis das Knie kurz hinter der aufgestützten Hand unter dem Körperschwerpunkt aufsetzt.
- Nun die rechte Hand vom Boden lösen. Richte dich in den halben Kniestand auf und drücke dich in den Stand hoch, der linke Arm zeigt gestreckt nach oben.
- Der gleiche Bewegungsablauf erfolgt dann in umgekehrter Reihenfolge: Zurück in den halben Kniestand gehen, mit der freien Hand seitlich neben oder kurz vor dem Knie auf den Boden stützen, das hintere Bein unter dem Körper hindurch wieder nach vorne schieben und unter Bauchspannung kontrolliert den Oberkörper wieder ablegen. □