

Warum der Urvater aller Hanteln in unserer modernen Zeit wieder zum internationalen Kraft-Trendhype wurde.

Back to the roots with „Pure Strength“!

In den USA, England und Skandinavien mausert sich die Kettlebell vom Insidertipp zum Kultrainingsgerät und ist seitdem auf dem Vormarsch. Zu spektakulär, zu offensichtlich sind die Vorzüge dieses einfachen Trainingsgerätes, als dass man es ignorieren könnte. Jetzt kommt die Kettlebell (Kuhglocke!) auch zu uns ...

Es gibt wohl keinen stärkeren Kontrast im Krafttraining, als die heutigen Fitnessgeräte und die klassische Kugelhantel des 19. Jahrhunderts. Das Gewicht mit Griff ist allerdings das abstrahierte Krafttrainingsgerät par excellence. Nur Gewicht und „Handling“ und ein Ganzkörpertraining der Extraklasse. In den deutschsprachigen Ländern ist die Kugelhantel erst seit den grossen Kraftathleten Mitte des 19. Jhdts. über die Jahrmärkte und die Kraftkunststücke von Leuten wie **Arthur Saxon, Strongfort, Hackenschmidt** usw. bekannt geworden. Aber auch einer der herausragenden „starken Männer“ dieser Zeit, ein gewisser **Karl Friedrich Müller**, besser bekannt als **Eugen Sandow**, trainierte mit der Kugelhantel. Obwohl Ende des 19. Jhdts. bereits die ersten Ansätze von Scheibenhantel bekannt waren, blieb die Kugelhantel, die Kettlebell, für viele Kraftmenschen wegen ihrer Flexibilität und der universellen Übungsmöglichkeiten immer noch die erste Wahl.

Die Vielzahl und Komplexität der Übungen trainiert neben Kraft und Ausdauer auch die Koordinationsfähigkeit des Sportlers. Die Stabilisierung der Kettlebell erfordert oft den Einsatz des ganzen Körpers. Kettlebelltraining ist der direkte Gegensatz zum Isolationsprinzip, welches oft im Bodybuilding, aber auch immer mehr im modernen Fitnessstraining genutzt wird. Ketteltraining erfordert den ganzen Mann oder (siehe Bilder) die ganze Frau. Die teilweise komplexen Übungen erfordern und trainieren die Konzentrationsfähigkeit in höchstem Masse.

In einigen deutschen Turnverbänden gab es Anfang des 20. Jahrhunderts ausserdem so genannte „Rundgewichtsriegen“, in denen unter anderem mit den eisernen Kugeln jongliert wurde. Eine Übung, welche auch heute wieder trainiert wird, bei der gleichzeitig mit zwei Kugelhanteln gearbeitet wird, ebenso der „fliegende“ Wechsel von einer Hand zu anderen usw. Die genaue Herkunft von Kugelhanteln ist umstritten, fest steht aber, dass das Train-

ning mit ihnen insbesondere in Russland und der ehemaligen Sowjetunion eine lange Tradition hat. So benutzten unter anderem russische „Muskelmänner“ diese Geräte um in Zirkusvorstellungen ihr Publikum zu beeindrucken. Vor allem aber spielten und spielen Kugelhanteln im Militärsport eine grosse Rolle – russische Einheiten, besonders berühmt berüchtigte Spezialeinheiten, wie die Speznas, trainieren mit diesen Geräten. Auch in der Nationalen Volksarmee (NVA) der ehemaligen DDR gehörten Übungen mit der Kugelhantel zum Ertüchtigungsprogramm der Soldaten. Noch heute gibt es in Russland Wettbewerbe, in denen verschiedene Übungen mit einer 32 kg schweren Kugelhantel durchgeführt und von Punktrichtern bewertet werden.

In den USA ist es zu Beginn des 21. Jahrhunderts zu einem bis heute andauernden Boom dieses Trainingsgerätes gekommen. Dabei spielt das Marketing des ehemaligen Speznas-Trainers Pavel Tsatsouline eine entscheidende Rolle. Pavel Tsatsouline ist Autor einer Anzahl von teilweise spektakulären Sportfachbüchern und DVDs, welche durch ihre Einführung in die russischen Kraft- und Beweglichkeitsübungen nicht nur in den USA grosse Aufmerksamkeit erregt haben. „Super Joints“, „Relax an Stretch“, „The Naked Warrior“, „Beyond Bodybuilding“ und „Enter the Kettlebell“ lösten in den USA einen wahren Boom aus und verbreitete sich rasch auch über die Grenzen hinaus. **Tsatsouline**, der auch zwischenzeitlich den Nickname „the modern king of kettlebell“ bekam, wurde vom Rolling Stone zum „Trainer des Jah-

res“ gewählt, war inzwischen schon in vielen Medien von der Pravda bis zu den Fox News vertreten und hat eine wahre Kettlebell-Mania ausgelöst. Aufgegriffen wurde der Trend in den USA insbesondere von Kraft- und Kampfsportlern, Elite- und Sondereinheiten des Militärs und der Polizei sowie Mitarbeitern in der privaten Sicherheitsbranche. Aber zwischenzeitlich haben auch viele Fitnessfreaks die umfassende Effizienz der Kugelhantel entdeckt.

Im Gegensatz zu den meisten Trainingsgeräten in Fitnessstudios sind Kugelhanteln freie Gewichte und sprechen nicht isolierte Muskeln, sondern Muskelgruppen, ganze Muskelketten im ganzen Körper an – jede Übung ist zugleich auch eine Koordinationsaufgabe. Das Ziel beim Training mit der Kugelhantel ist es vor allem, funktionale Kraft, Explosivkraft und Stabilität aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System sowie Sehnen und Bänder zu stärken. Besonders fördernd wirken die Übungen auf die Kraft im Zentrum des Körpers (engl. „core strength“) im unteren Rücken- und Hüftbereich. Aus diesen Gründen sind Kugelhanteln besonders bei Kampfsportlern beliebt, die in hohem Masse auf funktionale umsetzbare Kraft, Explosivkraft und Kraftausdauer angewiesen sind, bei denen aber auch Gleichgewicht und Koordination eine hohe Rolle spielen.

Insbesondere in den USA wird für das Kugelhanteltraining ausserdem mit dem Versprechen eines schnellen Fettverlustes geworben. Grundsätzlich sind die genannten Punkte bis auf einige spezifische Kugelhantelübungen jedoch auch mit „klassischem“ Gewichtstraining erreichbar, wo weder Kurzhanteln noch sogenannte Olympische Gewichthebeübungen unbekannt sind.

Typische Übungen mit der Kugelhantel sind: Schwingen (engl. „swing“) der Kugelhantel zwischen den Beinen, sowohl ein- als auch beidarmig, Reißen (engl. „snatch“), Umsetzen (engl.

Darius Tomaszewski





„clean“) und Stossen (engl. „jerk“). Weitere Übungen sind dann Press und Squat und Windmill. Es wird sowohl mit Einzelwiederholungen, als auch in Sätzen gearbeitet und ist, wenn es ernsthaft betrieben wird, ein hochintensives Training mit Ganzkörpereffektivität. Eine spezielle Form ist das sogenannte „Get Up“. Eine Übung, bei der die Kugelhantel mit nach oben gestrecktem Arm aus der Rückenlage am Boden in den Stand und wieder zurück in die Bodenlage gebracht werden muss – und der Arm ist immer über dem Ausführenden ...

In Österreich war es der aus Polen stammende Spitzentrainer **Darius Tomaszewski**, der mit einer Gruppe Gleichgesinnter begonnen hat, diese Form des Krafttrainings, abseits der Maschinenhallenlandschaft der Fitnessstudios, wieder zu beleben. Tomaszewski, staatl. Diplom-Fitnesstrainer der Bundessportakademie in Linz und Dozent an derselben sowie Personal Trainer für Wiens Prominenz startet im Herbst mit Ausbildungen im Kettlebell-Training. (Infos unter: www.nfa-austria.at)

In Deutschland werden Ausbildungen und Workshops für Interessierte von Dr. **Till Sukopp**, Russian Kettlebell Instructor (Infos unter www.kettlebell24.de) angeboten und bereits auch zahlreich frequentiert. Sukopp, studierter Sportwissenschaftler hat direkt beim „evil russian“ **Pavel Tsatsouline** seine Kettlebell-Ausbildung erhalten und beginnt nun in Deutschland ein entsprechendes Netzwerk aufzubauen.

Auch in der Schweiz hat sich bereits eine Kettlebell-Szene etabliert. Sowohl in der Kraft- und Fitnessszene, als auch im Kampfsportbereich wird das funktionelle Training mit der „Kanonenkugel mit Griff“ immer breiter in die Öffentlichkeit getragen. Die ersten öffentlichen Ausbildungen und Workshops starteten bereits mit grosser Nachfrage.

(Infos: www.fight-world.ch)

Das Gewicht und das präzise Handling bei der Ausführung der verschiedenen Techniken sind nicht einfach und verlangen nach einer fachlich kompetenten Grundeinschulung.

Die richtige Atmung und eine professionelle Betreuung sind besonders für Anfänger wichtig: Ein Verletzungsrisiko ohne fachkundige Anleitung besteht. Vor allem bei den dynamischen Übungen treten durch die Nutzung der Fliehkraft (Schwingen der Kugelhantel) extrem hohe Kräfte auf. Das relativ hohe Verletzungsrisiko wird von Kritikern als ein wesentlicher Nachteil des Kugelhanteltrainings gesehen. Zudem eignen sich diese Trainingsgeräte weit weniger zum reinen Aufbau von Muskelmasse – wodurch sich die relative Unbekanntheit des Gerätes bei Bodybuildern oder bei den Fitnesssportlern erklärte. Als Vorteil wird nicht nur die Steigerung der funktionalen Kraft genannt, sondern auch das Erlangen einer hohen Rundumfitness, Durchhaltekraft, Flexibilität, Koordination und Körperbeherrschung.

Die einfache Mobilität der Kettlebell ist gerade für Menschen mit hoher beruflicher Reisetätigkeit ein ideales Fitnessstool. Packen Sie einfach eine Kettlebell in Ihren Kofferraum und Sie haben auf Ihrer Geschäftsreise Ihr persönliches Fitnessstudio immer dabei.

Kettlebells gibt es inzwischen in allen möglichen Gewichtsabstufungen für Männer und Frauen, aber auch für Jugendliche: ab 4 Kilo bis hinauf zu 50 Kilo und für Damen auch in Farbe!

Kettlebelltraining ist das richtige Training für toughe Frauen und Männer. Das Training ist hart, aber sehr effektiv. Die Kettlebell ist die Harley-Davidson des Kraft- und Fitnesssports!

Günter R. Pölzer

Österreichredakteur der FITNESS TRIBUNE und Chefredakteur von

www.fitnessonline.at