

Einleitung

Dieses Buch setzt voraus, dass Sie die Grundlagen des Kettlebelltrainings beherrschen, welche ich ausführlich in meinem Buch „Einführung ins Kettlebell-Training“ beschrieben habe (siehe www.kettlebellfitness.de).

Zusammengefasst gehören hierzu die Sicherheitsaspekte im Umgang mit Kettlebells sowie die folgenden Fähigkeiten:

- korrektes Anheben und Absetzen von Gewichten (Deadlift)
- Einnehmen einer neutralen Wirbelsäulenhaltung und die aktive Stabilisation der Lendenwirbelsäule, auch in der Bewegung (Turkish Get-up, Military Press, Swing)
- Überkopfhalten eines Gewichts in der Lockout Position (gestreckter Ellenbogen) bei heruntergezogener Schulter (Turkish Get-up, Military Press)
- das Einleiten sämtlicher Übungen, die eine Hüftbeugung oder -streckung beinhalten über die Hüftbewegung selbst (Swing, Clean, Front und Deck Squat)

Das Ziel dieses Buches liegt vor allem in der Vermittlung weiterer Übungen und Varianten von bereits bekannten Übungen sowie weiteren Möglichkeiten der Trainingsgestaltung. Hierdurch können Sie Ihr Training noch abwechslungsreicher gestalten, weitere Bewegungsabläufe lernen, werden auf eine neue Art gefordert und machen weitere Trainingsfortschritte.

Die technisch anspruchsvollsten Varianten sind dabei sicherlich der Snatch, der Jerk, die Windmill, die Pistol sowie andere einbeinige Übungen.

In meinem ersten Buch „Einführung ins Kettlebell-Training“ habe ich mehrfach erwähnt, dass diese Trainingsform gut für den „Rücken“, die Schultern und das Herz ist. Hierauf möchte ich in diesem Buch etwas genauer eingehen.

Nach wie vor benötigt man nicht viel, um eine außergewöhnliche Kraft- und Ausdauerfitness zu erlangen. Vor einigen Wochen habe ich mit einem ehemaligen russischen Soldaten telefoniert, der Mitte der 1980er Jahre in einer militärischen Spezialeinheit für ein achtmonatiges Ausbildungslager am Schwarzen Meer

stationiert war. Alles, was sie an Trainingsgeräten hatten, war eine Reckstange (für Klimmzüge) und ein paar Kettlebells. Er erzählte mir, dass diese acht Monate sehr hart waren, aber er nie wieder in seinem Leben so fit war wie am Ende dieser Ausbildungszeit. Es bleibt also dabei: Kettlebelltraining ist simpel, aber nicht einfach.

Packen wir es an!

Warum Kettlebell-Training ideal für den Rücken ist

Rückenschmerzen können verschiedenste Ursachen haben. Neben psychologischen Faktoren (z. B. Stress, Depressionen, Mobbing) zählen hierzu vor allem Bewegungsmangel, eingeschränkte Beweglichkeit sowie eine eingeschränkte Muskelfunktion hinsichtlich Koordination und Kraft.

Beim Training mit Kettlebells wird zunächst die grundlegende aktive Stabilisation der Lendenwirbelsäule erlernt, bevor es an komplexe Übungen geht. Dies beinhaltet neben einer neutralen Wirbelsäulenposition durch entsprechende Beckenhaltung vor allem das gezielte Anspannen der Beckenboden-, Gesäß- und tiefen Bauch- und Rückenmuskeln (siehe hierzu auch den Artikel zur aktiven Stabilisation der Lendenwirbelsäule unter www.kettlebellfitness.de). Diese Spannung wird vor jeder Kraftübung aufgebaut und während ihrer Durchführung aufrecht erhalten.

Auf diese Weise erlernt der Trainierende automatisch, die Lendenwirbelsäule bei sämtlichen Bewegungen aktiv zu stabilisieren, so dass dies später auch im Alltag oder beim Sport automatisch erfolgen kann (z. B. beim Anheben von Gegenständen oder kleinen Kindern). Einige Übungen zielen bewusst darauf ab, den Körper mit stabilem Rumpf durch verschiedenste Positionen hindurch bewegen zu können. Beim Turkish Get-up zum Beispiel, wird dabei zusätzlich eine Kettlebell am gestreckten Arm nach oben gehaltenen, während der Körper darunter fließend verschiedene Positionen einnehmen muss (vom Liegen in den Stand und zurück).

Neben der aktiven Rumpfstabilisation ist eine gewisse Kraftausdauer von wesentlicher Bedeutung. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass