

# Die Kraft des Einfachen

SPORT IN  
ÖSTERREICH

**Kettlebells haben eine lange Geschichte: Sie waren schon im 19. Jahrhundert bei den damaligen Kraftathleten als Trainingsgeräte weit verbreitet und wurden jetzt „neu entdeckt“.**

**V**ermutlich stammen die Gewichte – einfach gesagt eine Kugel mit Henkel – ursprünglich aus Russland, wo der Wettkampfsport mit Kettlebells nach wie vor weit verbreitet ist. Traditionelle Gewichtsgrößen sind 16 kg, 24 kg und 32 kg, für Hobbysportler jeden Alters sind aber mittlerweile auch „Designer“-Ausführungen ab 4 kg erhältlich. Der aktuelle Trend, die Kugelhantel wieder als Fitnessgerät einzusetzen, stammt aus den USA, nicht zuletzt, weil diese Art des Trainings einen hohen Alltagsnutzen bietet.

„Das Training mit einer Kettlebell spricht ganze Muskelketten an: Mehrere Muskeln arbeiten während einer Übung zusammen. Neben Muskel- und Krafttraining wird auch die Koordination trainiert und Mobilität gesteigert“, erklärt Personaltrainer Alex Havlik von [www.maennerschmiede.at](http://www.maennerschmiede.at) und ergänzt: „Auch der Fettabbau ist ein erwünschter

**Alexander Havlik in Aktion: Kettlebells sorgen für eine hohe allgemeine Fitness und trainieren Koordination, Mobilität, Körperbeherrschung und Rumpfstabilität.**

Trainingseffekt.“ Je nach Trainingsart wird das Herz-Kreislauf-System beansprucht, Sehnen und Bänder werden gestärkt und vor allem die Rumpfstabilität kann gesteigert werden. Das Training kann einfach zu Hause ausgeübt werden – die Kugelhantel benötigt wenig Platz und ist ein vergleichsweise günstiges Trainingsgerät. ■

## Nachgefragt bei ...

... Personaltrainer Alex Havlik,  
[www.maennerschmiede.at](http://www.maennerschmiede.at)

*Sind Kettlebells besser als Hanteln zum Trainieren?*

**Havlik:** Sie sind nicht besser, sondern von ihrer Bauart her anders. Bei Kurz- oder Langhanteln sind auf beiden Seiten Gewichte angebracht. Hier haben wir einen Griff mit einem Gewicht. Dadurch können andere Übungen durchgeführt werden, wie etwa das Schwingen. Viele

typische Kettlebell-Übungen nützen die Fliehkraft. Dadurch potenziert sich der Trainingseffekt.

*Was kann genau trainiert werden?*

**Havlik:** Mit schweren Gewichten und wenigen Wiederholungen ist es Kraft und Muskelaufbau, bei leichten Gewichten und mehreren Wiederholungen ist es die Ausdauer.

*Wie gestaltet sich das Training sinnvoll?*

**Havlik:** Wichtig ist vor allem, dass man die Übungen richtig ausführt und regelmäßig trainiert. Dazu empfiehlt es

sich, die ersten paar Mal einen Trainer zurate zu ziehen.

*Für wen ist das Training besonders geeignet?*

**Havlik:** Wir wissen, dass der Körper ab dem 30. Lebensjahr pro Jahr etwa 1 Prozent der Muskelmasse abbaut, daher ist es grundsätzlich wichtig, aktiv zu bleiben. Für Kettlebells gibt es keine Altersbeschränkungen. Die Übungen eignen sich zur Vorbeugung von typischen Zivilisationserkrankungen wie Rückenschmerzen, aber auch, um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen.