

# Die richtige Kettlebell kaufen

Die Kettlebell ist – so einfach sie auch sein mag – ein sehr vielseitiges Trainingsgerät und eignet sich optimal für das Training zuhause – vor allem, wenn nicht viel Platz zur Verfügung steht. Im Gegensatz zur klassischen Ausrüstung mit Bank, Klimmzugstange und Co. braucht eine Kettlebell nur ein paar Quadratzentimeter Platz zum Lagern. Bei gutem Wette kann das Training dann auch einfach nach draußen verlegt werden.

Sie wissen noch nicht, was man mit einer Kettlebell alles anstellen kann?

Hier erfahren Sie, was es mit dem Kettlebell-Training auf sich hat

Hier erfahren Sie, wie Sie Ihr Training mit der Kettlebell starten – einfache Übungen für Anfänger

## Sie haben sich entschieden, dass das Training mit der Kettlebell das richtige für Sie ist?

Super, doch dann steht die Frage im Raum, welche Kettlebell denn nun Objekt der Begierde wird. Der Markt bietet eine Vielzahl von Modellen und die unterschiedlichsten Gewichtsklassen an. Doch was ist die richtige?

### Das Material und die Verarbeitung

Der Preis ist natürlich immer ein Ausschlaggebendes Argument bei der Kaufentscheidung für ein Produkt. So stellen diverse Hersteller auch Kettlebells aus Kunststoff her, die z.B. mit Sand befüllt werden. Von diesen Produkten ist meist abzuraten. Zum Einen sind die Kugelhanteln bei gleichem Gewicht meist deutlich größer. Das führt dazu, dass bestimmte Übungen schwer auszuführen sind oder Sie eine ungünstige Haltung einnehmen müssen, weil die Kugel aufgrund ihres Volumens einfach im weg ist. Zum Anderen bestehen diese Modelle meist aus 2 Plastikhälften und die Naht verläuft genau an der Innenseite des Griffes. Vernünftige Swings ohne blutige Hände sind so oft kaum möglich. Achtung: Auch einige Eisen-Kettlebells haben in diesem Bereich auch eine deutlich spürbare Schweißnaht – das kann den Spaß am Training sehr ausbremsen.

Eine gute Kettlebell ist aus Eisen, die Naht am Griff ist möglichst plan geschliffen, sie hat eine stabile Standfläche und sie ist stoßfest lackiert. Die besten Kettlebells sind aus einem Guss. Der Griff ist dann nicht nachträglich angeschweißt.

Wichtig: Der Griff sollte so breit sein, dass beide Hände greifen können, ohne, dass die Hände gequetscht werden!

### Welches Gewicht?

Eine Kettlebell wiegt mindestens 8 Kg. Egal ob für Frau oder Mann. Wenn Ihnen die 8 Kg Kettlebell zu schwer ist, haben Sie wahrscheinlich noch nicht die nötige Grundfitness, die ein Training mit den Kugelhanteln erfordert. Diese ist aber wichtig, da nur so eine korrekte Haltung bei den Übungen gewährleistet ist. Leichtere Kettlebells zu kaufen macht wenig Sinn.

Wenn Sie etwas mehr investieren wollten, sollten Sie sich am besten 3 Gewichtsstufen anschaffen.

Männer: 16 Kg, 20 Kg, 24 Kg

Frauen: 8 Kg, 12 Kg, 16 Kg

Diese Werte gelten für Anfänger, die sich noch nicht als „sehr fit“ oder besonders stark bezeichnen würden. Ansonsten starten Anfänger bei den Männern am besten mit 16 Kg und Frauen mit 8 Kg. Am besten probieren Sie die Kugeln aber vorher einmal aus. Dann können Sie Ihre Kraft viel besser einschätzen.

Es gibt auch einstellbare Kettlebells. So lassen sich per Click-System Scheiben hinzufügen und lösen. Insgesamt praktisch, für viele Übungen aber leider nicht zu gebrauchen, da sie zu sperrig sind. Eine Auswahl geeigneter Kettlebells finden Sie in unserem **Sport-Attack Shop**.