

# **Training mit der Kettlebell, das Kugelhantel Ganzkörper Workout**

Das Trainingsgerät, sowie die Art und Weise zu trainieren wirken etwas skurril. Die Kettlebell erinnert ein bisschen an eine Kanonenkugel mit Griff. Schaut man sich diverse Übungen auf YouTube an fragt man sich als erstes, ob das Ganze überhaupt sinnvoll und gesund ist. Immerhin hat man beim Training mit normalen Hanteln und an Fitnessgeräten ja gelernt, jede Bewegung langsam und bewusst durchzuführen. Fazit: Mit der Kettlebell schaden wir uns nur. Oder doch nicht?

## **Was bringt das Training mit der Kettlebell?**

Das Training mit der Kettlebell ist immer ein Ganzkörper- Workout. Zusätzlich zu den speziell in jeder einzelnen Übung angesprochenen Muskelgruppen, wird immer die häufig vernachlässigte Stützmuskulatur trainiert. Das kann z.B. Ihre Rückenschmerzen lindern und Ihre Gelenke stabilisieren. Da das Kettlebell Training meistens mit häufig wechselnden Übungen und ohne längere Pausen durchgeführt wird, tun Sie außerdem etwas für Ihre Ausdauer. Auch können Sie das Kettlebell Training super zum abnehmen nutzen. Zum einen werden durch die Belastung des gesamten Körpers nahezu alle Muskeln aktiviert, was einen sehr hohen Kalorienverbrauch zur Folge hat, zum anderen können Sie die Intensität, ähnlich wie beim, vor allem unter BodyPump®, bekannten Langhanteltraining die Intensität selbst bestimmen. So kann jeder, ob Anfänger oder Leistungssportler, an seiner Leistungsgrenze trainieren, um so optimale Ergebnisse zu erzielen.

Gerade Sportler, die eine allgemein hohe Fitness und Beweglichkeit als Grundlage benötigen, profitieren von dem Kettlebell Training, da die Schnellkraft aktiv gefördert und, bedingt durch die großen Bewegungsradien, die Beweglichkeit gefördert wird.

## **Was sollte ich beachten, wenn ich mit dem Kettlebell Training beginnen möchte?**

Im Internet finden sich zwar viele schöne und detaillierte Anleitungen zum diesem Thema, es ist aber empfehlenswert, gerade als Anfänger das Training in einem Kurs zu erlernen. Viele Fitnessstudios bieten die Möglichkeit, solche Kurse auch ohne Mitgliedschaft besuchen zu können. Außerdem bieten Studios den entsprechenden Kursraum mit einem passenden Soundtrack und die passenden Mitstreiter. Das fördert natürlich die Motivation. Außerdem kann Ihr Trainer Fehler korrigieren und so Verletzungen vorbeugen.

Das Training mit der Kettlebell ist, richtig ausgeführt, für gesunde Menschen risikoarm, Sie sollten jedoch bei eventuellen Problemen vorher unbedingt Ihren Arzt kontaktieren.

## **Kann ich mit der Kettlebell Muskeln aufbauen?**

Ja und nein. Als untrainierte Anfänger werden Sie natürlich einiges an Muskelmasse zulegen, bis sich Ihr Körper an die Belastung gewöhnt hat. Das Training mit der Kettlebell ersetzt aber keineswegs normales Gerätetraining, stellt allerdings eine optimale Ergänzung dar.

Ein Beispiel: Ihr Hauptziel ist es Muskeln aufzubauen und einen definierten Körper mit

entsprechender Muskelmasse zu haben. Grundlage dafür sollte in erster Linie natürlich ein normales Geräte und Freihantel Training sein. Vornehmlich trainieren Sie hier in einem Bereich von 7-12 Wiederholungen. Jetzt ergänzen Sie Ihr Training durch das Kettlebell Training. Durch die auftretenden Kraftausdauer-Belastungen können Sie die Anzahl der Kapillargefäße in Ihren Muskeln erhöhen. Dies verbessert die Nährstoffversorgung des Muskels. Weiterhin werden die ausdauernden Muskelfasern besser gereizt. Auch das Training des Herzkreislaufsystems wirkt sich positiv auch die Versorgung Ihrer Muskeln mit Nährstoffen und Sauerstoff aus.

Zusammengefasst kann man sagen, das es schade wäre, wenn Sie auf eine Ergänzung wie das Kettlebell Training zum Ihrem normalen Aufbautraining verzichten würden, denn es wird Ihre Erfolge deutlich verbessern.