

Kettlebell-Training und Bluthochdruck

von Dr. Till Sukopp, www.kettlebellfitness.de

Kettlebell-Training ist – richtig ausgeführt – ein sehr sicherer und gesunder Sport. Es eignet sich hervorragend, um vielen gängigen Zivilisationskrankheiten (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Rücken- und Gelenkerkrankungen) vorzubeugen. Auch in der Rehabilitation und zur Leistungssteigerung bei Gesunden wird es mit großem Erfolg eingesetzt.

Da heutzutage jedoch viele Menschen unter hohem Blutdruck leiden, stellt sich die Frage, inwiefern diese Trainingsmethode auch hier eingesetzt werden kann. Bluthochdruck kann viele Ursachen haben. Die wissenschaftliche Datenlage zeigt jedoch, dass sich gezielte körperliche Aktivität in Form eines Kraft- und (Kraft-) Ausdauertrainings, zusammen mit einer Ernährungsumstellung sehr positiv auswirken können und die Effekte häufig mit denen von teuren Medikamenten vergleichbar sind, allerdings ohne deren negative Nebenwirkungen. Mehrere Untersuchungen zeigen, dass mit jedem Kilogramm weniger am Körper, vor allem im Bauchbereich, der Blutdruck sinken kann.

Leider haben meine Trainerkollegen bisher wenig Erfahrungen mit der Wirkung von Kettlebell-Training auf den Blutdruck gemacht, da sie überwiegend anderes Klientel trainieren. Laut russischer Untersuchungen haben Kettlebellsportler allgemein einen niedrigeren Blutdruck und niedrigere Ruhepulswerte, was die Ergebnisse westlicher Studien bezüglich Kraft- und (Kraft-) Ausdauertraining bestätigt.

Um die wiederholt auftretenden Fragen etwas zu beantworten, folgen hier einige Gedanken von mir. Bei Bluthochdruck-Patienten sollte der Blutdruck bei allen Übungen grundsätzlich der limitierende Faktor bei der Steuerung der Intensität (des Anstrengungsgrades) sein. Grundsätzlich sollte der Kopf, besser die Schultern auch noch möglichst über Herzhöhe bleiben, ebenso wie die Hüfte und Beine unter Herzhöhe bleiben sollen. Übungen wie die Schulterbrücke (zum Aufwärmen oder zur Bewegungsschulung) wären also nicht geeignet; Crunches, Windmill sowie Bent- und Floor Press auch nicht unbedingt. Meistens steigt der Blutdruck besonders bei

Armübungen, die einen gewissen Kraftaufwand erfordern (z. B. Military Press u. Ruderzug).

Pressatmung sollte vor allem bei den Kraft-/Spannungsübungen vermieden werden, worauf besonders beim Hard Style-Kettlebelltraining zu achten ist. (Halb-) Statische Halteübungen (z. B. Seit- und Frontstütz, Renegade Row, tiefe Kniebeugen, Military Press, Deadlifts, aber auch Liegestütze und Klimmzüge) sind für Bluthochdruckpatienten weniger geeignet, da hierbei wieder die Gefahr der Pressatmung besteht. Bei den Ballistics (Swing, Clean, High Pull, Snatch, Push Press, Jerk) steigt ebenfalls der Blutdruck schnell an.

Was kann man denn dann überhaupt noch machen?

Zu empfehlen ist immer ein Belastungs-EKG beim (Sport-) Arzt, welches grundsätzlich das Blutdruck-, Herzfrequenz- und Herzverhalten unter ansteigender Belastung wiedergibt. Die Werte vom Radfahren sind dabei allerdings nicht auf Kettlebell-Training übertragbar, weil letzteres wesentlich belastender sein kann, geben aber schon mal einen guten Hinweis auf die Belastbarkeit des Betroffenen.

Leider kann ich hier keine pauschalen Empfehlungen abgeben. Wenn der Trainer Blutdruck messen kann (mit Stethoskop und Oberarmmanschette, KEINE elektronischen Geräte am Handgelenk o. ä. verwenden), sollte er vor, während und sofort nach sämtlichen Übungen den Blutdruck überprüfen, um sicher zu sein und sich ein Bild von der individuellen Blutdruckreaktion machen zu können. Alle Übungen sind zunächst nur kurz und mit geringer Intensität auszuführen. Wichtig ist, dass der Blutdruck unmittelbar nach der Belastung gemessen wird, weil er ähnlich wie die Herzfrequenz nach Belastungsende schnell wieder absinkt.

Der zweite/untere/diastolische Wert sollte auf jeden Fall unter 100 mmHg bleiben, besser unter 90. Wer niemanden kennt, der im Blutdruckmessen geübt ist, könnte überlegen, ob sich ein Arzt, eine Arzthelferin, medizinisch-technische Assistentin, Krankenpfleger/in, Krankenschwester, Physio-/Sporttherapeut/in o. ä. finden lässt, die/der das mal macht. So ein paar Swings in der Praxis können ohnehin die allgemeine Warteraumatmosphäre etwas auflockern... ☺

Grundsätzlich wirkt sich eine Gewichtsabnahme in Kombination mit einer allgemeinen Fitnesssteigerung also meist positiv auf den Blutdruck aus. Da Kettlebell-Training für beides geradezu prädestiniert ist, lohnt sich also ein Versuch, der jedoch nur in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Kettlebell-Trainer, nach Absprache mit dem Arzt und mit regelmäßigen Blutdruckkontrollen im Training vorgenommen werden sollte.

Folgende (Kraft-) Ausdauerübungen mit Kettlebells lassen den Blutdruck im Vergleich zu den üblichen etwas weniger ansteigen: Sling Shot, Figure-8 und Clean (siehe Buch „Einführung ins Kettlebell-Training“ unter www.kettlebellfitness.de, Menüpunkt „Produkte“) sowie Figure-8 to a catch/hold (siehe Buch „Kettlebell-Training für Fortgeschrittene“ unter www.kettlebellfitness.de, Menüpunkt „Produkte“).

Diese scheinen zum Einstieg, in Intervalltrainingsform durchgeführt, am ehesten geeignet zu sein, zumal sich auch gut Pausen einbauen lassen, falls das Tempo zu hoch ist. Ansonsten bietet es sich an, bei den reinen Kraftübungen zwischen jeder Wiederholung eine Pause von ca. 2 s einzulegen, bzw. das Gewicht kurz abzusetzen.

Eventuell kann das Training zunächst auch unter Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten oder natürlichen Supplementen (bitte an einen erfahrenen ganzheitlichen Mediziner wenden, der sich in Naturheilkunde auskennt) begonnen werden. Im Laufe der Zeit ist es durchaus möglich, die Einnahmedosis in Absprache mit dem Arzt zu reduzieren oder vielleicht sogar ganz abzusetzen.

www.kettlebellfitness.de

**Menüpunkt
„Produkte“**

