

Der Kettlebell-Swing – eine der weltbesten Fitnessübungen

Von Dr. Till Sukopp

Der Swing ist DIE Grundübung schlechthin im Kettlebelltrainingssystem und stellt zusammenfassend die Quintessenz für alles dar, wofür Kettlebelltraining steht: Leistung, Explosivität, Flexibilität und intensives Herz-Kreislauftraining. Er ist eine der effektivsten Rundumfitnessübungen überhaupt in der Welt. Wer wenig Zeit für ein Fitnessstraining hat und nur eine einzige Übung durchführen möchte, sollte Swings machen. Ich kenne kaum eine andere Übung, die gleichzeitig so viele Vorzüge in sich vereint.

Der Swing ist von der Bewegung her grob eine Mischung aus Kniebeugen und Kreuzheben. Ich möchte gar nicht viel über die exakte Bewegungsbeschreibung eingehen. Diese ist ausführlich im Buch „Einführung ins Kettlebell-Training“ (siehe unten) beschrieben. Sie können sich auch gerne die Videos unter www.kettlebellfitness.de ansehen. Am besten erlernt man den Swing jedoch von einem zertifizierten Kettlebell-Trainer. Denken Sie stets daran, den Rücken gerade zu halten, das Gewicht auf die Fersen zu verlagern (Po nach hinten unten), den Blick nach vorne zu richten und die Hüften explosiv zu strecken.



Der Swing kräftigt sämtliche Muskeln der Körperrückseite plus der Oberschenkelvorderseite und der Bauchmuskulatur. Zusätzlich erhöht er die Griffkraft. In erster Linie ist er jedoch eine hervorragende Herz-Kreislauftrainingsübung.

Er verbessert die Flexibilität in den Hüftgelenken und trainiert eine explosive Hüftstreckung, was sich im Sport leistungssteigernd auswirkt. In allen Sportarten, bei denen man laufen oder springen muss, lässt sich die Leistungsfähigkeit deutlich steigern, wenn der Körper lernt, die erforderliche Kraft aus den Beinen und den Hüften heraus zu entfalten und über eine stabile Rumpfmuskulatur in den Oberkörper zu übertragen. Durch die häufigen Wiederholungszahlen verinnerlicht der Körper diese Bewegung und verfeinert sie ständig. Welchen Sport auch immer Sie ausüben, wenn Sie Swings trainieren, können Sie anschließend explosiver starten, schneller laufen und höher/weiter springen.

Je beweglicher die Hüftgelenke sind, desto weniger wird normalerweise die Lendenwirbelsäule belastet. Viele Rückenpatienten weisen eine eingeschränkte Beweglichkeit der Hüftgelenke auf und nutzen für die Hüftstreckung unwissentlich mehr die Muskeln des unteren Rückens und/oder der hinteren Oberschenkel anstatt der eigentlich dafür zuständigen Pomuskeln. Beim Swing bewegen sich die Hüften grundsätzlich zuerst, sowohl bei der Aufwärts-, als auch bei der Abwärtsbewegung. Dadurch wird der korrekte Bewegungsablauf geschult. Zusätzlich werden die Hüftgelenke über eine große Amplitude hindurch kontinuierlich durchbewegt.

Untersuchungen an Rückenpatienten haben gezeigt, dass Rückenschmerzen vielfältige Ursachen haben können. Hierzu zählen neben psychosozialen Faktoren (z. B. Stress, Depressionen, Mobbing) auch koordinative und muskuläre Defizite. Bei letzterem hat sich gezeigt, dass Menschen mit einer höheren Kraftausdauer der Muskeln im Lendenwirbelsäulenbereich weniger Rückenschmerzen bekommen als solche, die eine hohe Maximalkraft dieser Muskeln aufweisen. Vereinfacht gesagt, lässt sich also nicht sagen: je kräftiger man ist, desto geringer ist das Risiko für Rückenschmerzen. Der Swing stellt ein hervorragendes Training der Kraftausdauer sämtlicher Rückenmuskeln dar.

In den meisten Sportarten ist es wichtig äußere Kräfte bremsend abfangen bzw. aufnehmen zu können. Sei es nach Sprüngen oder auch beim plötzlichen Abstoppen vor einem Gegner oder vor einem Wechsel der Laufrichtung. Wer diese Fähigkeit trainiert, hat z. B. nachweislich ein geringeres Risiko für Knieverletzungen. Bezogen auf die Rückenmuskulatur wird dadurch das Bindegewebe kräftiger und die Muskulatur lernt effektiv, sich bei schnellen Bewegungen schlagartig anzuspannen und somit ihre Schutzwirkung für die Wirbelsäule ausüben zu können. Nur wenige Fitnessübungen gehen hierauf ein. Der Swing ist eine davon. Da auch im normalen Alltag viele plötzliche und schnelle Bewegungen vorkommen, ist es nicht nur für Sportler wichtig, dass der Körper dies entsprechend abfangen kann.

Im Sport sind nicht immer die kräftigsten Athleten die erfolgreichsten, sondern meistens diejenigen, die die jeweilige Technik am besten ausführen können und die Fähigkeit haben, die Muskeln innerhalb der erforderlichen Technik blitzartig an- und wieder entspannen zu können. Wer auf den Punkt genau schlagartig viel Kraft durch Körperspannung entfalten und sofort wieder die Muskeln entspannen kann, wird nahezu immer erfolgreicher als seine Konkurrenten sein. Im Kampfsport z. B. wird ein Faustschlag dann am schnellsten und härtesten, wenn der Athlet die Kraft aus den Füßen heraus entfalten und blitzartig die Beine hoch durch die Hüftgelenke und den Rumpf hindurch über die Schultergelenke in den Arm und in die Hand übertragen kann. Im Moment des Aufpralls ist ein Großteil der Muskulatur schon wieder entspannt, so dass die Hand wie ein Geschoss ins Ziel „fliegen“ kann. Dieses blitzartige An- und Entspannen der kraftentfaltenden Muskulatur vom Boden durch den Körper hindurch nach oben lässt sich hervorragend durch den Swing trainieren. Daher ist eine Variante des Swings u. a. auch die Lieblingskettlebellübung von Bruce Lee gewesen. Ja, auch er hat mit Kettlebells trainiert. Und jeder weiß wie schnell er Kraft entfalten konnte.

Im Gegensatz zu den anderen ballistischen Übungen im Kettlebelltraining (z. B. Clean und Snatch) gibt es beim Swing keine Möglichkeit sich kurz auszuruhen, weil die Kettlebell gnadenlos weiterschwingt. Aufgrund der großen aktiven Muskelmasse sorgt der Swing für einen hohen Kalorienverbrauch, was nachweislich ein Garant für eine hohe Gesundheitswirkung ist. Eine große aktive Muskelmasse sorgt natürlich auch für einen entsprechend großen Sauerstoffverbrauch und somit für hohe

Herzfrequenzen und ein intensives Herz-Kreislauftraining (Ausdauertraining). Daher werden Swings auch meistens in Intervalltrainingsform durchgeführt. Im Vergleich zum Radfahren oder gar Laufen kann dadurch die Trainingszeit bei gleichem Herz-Kreislauftrainingseffekt entsprechend deutlich kürzer ausfallen. Ein gesunder Organismus ist daher Voraussetzung, weshalb eine Abklärung beim (Sport-) Arzt vorher dringend empfohlen wird. Viele Leistungssportler und Angehörige von polizeilichen und militärischen (Sonder-) Einheiten verdanken mittlerweile ihre unglaubliche Herz-Kreislaufleistungsfähigkeit vor allem dem Training von Swings und anderen ballistischen Übungen mit Kettlebells.

Swings werden üblicherweise in 5-20 Sätzen zu je 10-50 Wiederholungen ausgeführt.

Da man sich ständig auf die richtige Technik und die Kontrolle der kontinuierlich und „unbarmherzig“ schwingenden Kettlebell konzentrieren muss, führt das Training von Swings zu einer größeren mentalen Stärke und somit zu einem gesteigerten mentalen Durchhaltevermögen. Manche geraten bei minutenlangen Swings sogar in einen meditationsähnlichen Zustand, vergessen die Welt um sich herum und werden praktisch eins mit sich, der Übung und der damit verbundenen Anstrengung.

Viele Fitnessmethoden erfordern einen bestimmten Ort (z. B. Fitnessstudio) oder viel Platz (z. B. Laufen, Schwimmen, Gerätepark beim Krafttraining). Mit Kettlebells kann man praktisch überall bei minimalem Platzbedarf (ca. 2-3 Quadratmeter) trainieren.

Als weiteren Vorteil bieten Swings mehrere Variationsmöglichkeiten an, so dass es nicht langweilig wird und man je nach Schwerpunkt des Trainingsziels eine andere Variante auswählen kann. Hierzu zählen z. B. beidhändiges Schwingen, einhändiges Schwingen ohne und mit Handwechsel, Schwingen mit einer leichten oder schweren Kettlebell, Schwingen mit zwei Kettlebells, gehende Swings (vorwärts, rückwärts, seitlich), gehende Swings auf Ansage, Pirouetten-Swings (mit 180-Grad-Drehung und 360-Grad-Swing).

Dies sind nur einige Vorzüge, die diese außergewöhnliche Fitnessübung zu bieten hat. Dieser Text soll verdeutlichen, warum der Swing die grundlegendste

Kettlebellübung ist und warum man sie als erste erlernt. Viele andere Übungen beinhalten Elemente, die bereits beim Swing erlernt werden und bauen teilweise darauf auf.

Jeder Sportler, der auf Schnelligkeit, Kraft und Schnellkraft angewiesen ist und jeder gesunde Mensch, der tagsüber viel (am Schreibtisch) sitzt, wird von Swings profitieren. Probieren Sie es aus!

Mehr Informationen zum Swing und über Kettlebells finden Sie im E-Book „Einführung ins Kettlebell-Training“:



Das Buch können Sie unter www.kettlebellfitness.de bestellen. Nach einer Einführung in das System Kettlebelltraining werden dort die wichtigsten Grundübungen sehr detailliert beschrieben und mit 140 Fotos anschaulich dargestellt. Neun Trainingsprogramme runden das 75-seitige Werk ab.