

Heile Hände trotz Swings, Cleans und Snatches

von Dr. Till Sukopp, www.kettlebellfitness.de

Wer viel und kraftorientiert mit den Händen arbeitet, wird um eine Schwielenbildung an den Handflächen kaum vorbei kommen. Im Gegensatz zu den kraftorientierten Übungen im Kettlebell-Training, reibt der Griff bei den ballistischen Schwungübungen (z. B. Swings, Cleans und Snatches) kontinuierlich in der Handfläche hin und her. Dies kann recht bald zu Blasenbildungen führen. Blasen sind nicht nur unangenehm, sondern führen meist auch zu einer erzwungenen Trainingspause. Besonders Snatches sind für ihr hautaufreißendes Potential bekannt. Der junge Mann auf dem unteren Bild hat hierbei definitiv übertrieben.



Blasen entstehen vor allem dann, wenn Hautschichten gequetscht werden und gegeneinander reiben. Der Körper passt sich an eine erhöhte Beanspruchung der Haut mit einer verstärkten Bildung von Hornhaut an den betreffenden Stellen an. Je dicker jedoch diese Hornhautschicht wird, desto größer ist die Gefahr einer Blasenbildung darunter bzw. eines Ein- oder Abrisses der Hornhautschicht.

Um die Auswirkungen des oben gezeigten Fotos zu vermeiden und das Risiko für Blasen oder Hornhauteinrisse gering zu halten, gibt es mehrere gute Möglichkeiten.

Zunächst einmal sollte das Trainingsvolumen bei allen Schwungübungen nur langsam gesteigert werden, um der Haut eine gewisse Anpassungszeit zur Hornhautbildung zu geben. Des Weiteren stellt eine regelmäßige Handpflege die Grundvoraussetzung für eine gesunde Haut dar, ganz gleich wie „unmännlich“ sich mancher Kraftsportler dabei eventuell auch vorkommen mag. Hierzu gehört die

regelmäßige Teilabtragung der Hornhautschicht, damit diese zwar noch die Hand schützen kann, aber nicht so dick wird, dass sie einreißen oder sich darunter eine Blase bilden kann.

Am besten weicht man die Hornhaut vorher in der Badewanne oder unter der Dusche etwas auf und trägt sie anschließend mit einem Bimsstein oder mit Sandpapier ab. Eine gute Handcreme/-lotion pflegt die beanspruchte Haut dann über Nacht.

Während des Trainings ist darauf zu achten, dass der Kettlebellgriff bei den Schwungübungen nur mit den Fingern „eingehakt“ und nicht mit der ganzen Hand fest verschlossen wird. Besonders bei den Snatches muss man durch Ausprobieren herausfinden, wie sich der Griff am besten von der Handfläche zu den gehakten Fingern führen lässt, ohne zu sehr über die Haut an den Fingergrundgelenken zu reiben und diese zusammenzuquetschen (er kann dabei auch etwas „springen“).

Natürlich sollte man das erste brennende Gefühl an der Haut ernst nehmen, besonders, wenn die Hornhaut schon sichtlich zusammengeschoben ist. Spätestens dies ist das Zeichen, dass die Haut in Kürze reißen wird. Nun gibt es drei Möglichkeiten: Entweder das Training zu beenden oder mit beidhändigen Swings weiterzumachen (falls es geht) oder man bedient sich einiger kleiner Hilfsmittel, die die Hände schützen.

Natürlich kann man diese Hilfsmittel auch schon grundsätzlich vorbeugend einsetzen. Die beliebtesten Hilfen zum Schutz der Hände sind dünne Baumwollhandschuhe, bei denen die oberen Fingerhälften abgeschnitten werden oder man bedient sich direkt fingerloser Handschuhe. Wenn die Fingerhälften dran bleiben, wird der Griff vor allem bei lackierten Kugelhanteln zu rutschig, was eine erhöhte Griff-/Unterarmkraft erfordert und dadurch die mögliche Wiederholungszahl reduziert. Sollten die Handschuhe eine Gummierung im Handflächenbereich aufweisen, muss man ausprobieren, ob sie sich seitenverkehrt anziehen lassen, damit die Gummierung auf dem Handrücken ist (also die rechte Hand in den linken Handschuh stecken und umgekehrt).

Die üblichen Fitness- oder Radhandschuhe eignen sich in der Regel nicht, da sie meistens nicht rutschig genug sind und daher ein- oder ganz zerreißen.

Im Sportgeschäft kann man sich ferner sogenannte „Reckriemchen“ besorgen, die von den Turnern am Reck und an den Ringen verwendet werden. Sie sind aus Leder und lassen sich einfach um das Handgelenk schnallen (siehe Foto).



Reckriemchen bieten die hervorragende Möglichkeit, auch bei schon „angeschlagener“ oder gar eingerissener Haut weiterzutrainieren, wenn man die Stelle gereinigt und mit einem Pflaster versorgt hat (siehe unten). Der Nachteil ist allerdings, dass durch das Leder der Griff etwas dicker wird, was wieder eine erhöhte Muskelarbeit für die Unterarme erfordert und die Wiederholungszahl reduzieren kann. Auch der direkte Kontakt und somit das „Gefühl“ für die Kettlebell geht damit etwas verloren.

Für eine weitere elegante Lösung, um lange Freude an hohen Wiederholungszahlen bei Swings und Snatches haben zu können, benötigt man ein Paar mitteldicke (Sport-) Socken. Hiervon schneidet man etwa fünf Zentimeter breite Stücke von der Beinseite ab und schlüpft mit der Hand hindurch, so dass sie genau über den Fingergrundgelenken liegen (siehe Foto). Wer große Hände hat, kann natürlich etwas breitere Stücke abschneiden.



Foto aus Power by Pavel Newsletter 143

Auch hierbei wird die Reibung zwischen der Kettlebell und der Hand verringert. Neue Socken haben den Vorteil, dass die elastische Komponente noch frisch ist und das Sockenstück weniger verrutscht. Dieser Trick sorgt ebenfalls dafür, dass man bemüht ist, die Kettlebell stets in der richtigen Handposition zu halten.

Bei hohen Wiederholungszahlen bleibt es nicht aus, dass die Handflächen schwitzen, was besonders bei lackierten Kettlebells hohe Anforderungen an die Griffkraft stellt. Hier bietet sich Kreide an (Magnesiumkarbonat, Chalk), die auch von Turnern und Gewichthebern verwendet wird und im Sportgeschäft erhältlich ist. Zuviel sollte man davon jedoch auch nicht verwenden, v. a. wenn die Hände sehr trocken sind, da zu trockene Haut eher einreißen kann.

Wenn es zu spät ist:

Sollte sich dennoch eine Blase gebildet haben, so heilt sie normalerweise in drei bis fünf Tagen ab. Das Aufstechen birgt die Gefahr einer Infektion und sollte vermieden werden.

Ist die Blase jedoch schon eingerissen oder ein Stück Hornhaut auf- bzw. ganz abgerissen, so sollte die abstehende Haut nicht weiter abgerissen, sondern sorgfältig abgeschnitten werden. Die betroffene Stelle ist zu reinigen (vor allem von eventuellen Lack- oder Metallsplintern) und zu desinfizieren. Ein Pflaster und regelmäßig aufgetragene Wundsalbe unterstützen die schnelle Abheilung.



Weitere Informationen über Kettlebells erhalten Sie auf meiner Internetseite sowie in meinem E-Book „Einführung ins Kettlebell-Training“. Gehen Sie hierzu einfach auf www.kettlebellfitness.de (Menüpunkt „Produkte“).

Ideal ist es, sich persönlich in die einzelnen Übungen einweisen bzw. die bisherige individuelle Bewegungsausführung von einem erfahrenen Kettlebelltrainer korrigieren oder verfeinern zu lassen.

Entsprechende Seminare werden von www.kettlebellfitness.de angeboten. Auch Einweisungen in Form eines Kleingruppen- oder Personal Trainings sind möglich. Richten Sie Ihre Anfragen einfach an info@healthconception.de.

Das schreiben bisherige Seminarteilnehmer:

„Ein sehr gutes Seminar, das viel Spaß gemacht hat. Kettlebells bieten ein hocheffektives Training, gerade auch für Rückenpatienten.“ Dr. med. J. Göbel

„Das Seminar war super! Ein prima Mix aus Theorie und Praxis. Auch der Transfer zu alltäglichen Problemzonen (Schultern, Rücken, Knie) ist sehr gut gelungen. Kettlebells bieten ein gutes Ganzkörpertraining.“ B. Schönstedt

„Ein sehr gutes Seminar. Die Vorübungen und Übungen an sich wurden gut erklärt, so dass man sie sauber ausführen konnte. Gerade das Anspannen der „Core“-Muskeln und die Schulterhaltung beim Turkish Get-up waren mir nicht so bewusst. Das beweist mal wieder, dass trotz guter Lehrbücher ein „echtes“ Seminar mit einem Trainer Gold wert ist.“ N. Olivier

„Das Seminar war ausgesprochen lehrreich und gibt die Motivation auf mehr! Kettlebelltraining ist ausgesprochen wirksam, zumal der ganze Körper trainiert wird.“ M. Kirsch

„Das Seminar war Klasse! Ausführlich erklärt, super Stundenaufbau, Struktur und Technik!“ M. Dittmer

„Das Seminar hat mir viel Spaß gemacht. Ich bin begeistert, dass ich die Grundübungen intensiv und gezielt erlernt habe. Die Struktur des Seminars war super, daher kann ich nicht nur das Training mit Kettlebells weiterempfehlen, sondern auch den Besuch eines Seminars bei Till Sukopp.“ H. Pleil

Weitere Meinungen finden Sie unter

www.kettlebellfitness.de (Menüpunkt „Referenzen“).