

Muskelaufbau mit Kettlebells

von Dr. Till Sukopp, www.kettlebellfitness.de

Obwohl es beim Kettlebelltraining nicht um den Aufbau von Muskelmasse, sondern um die Entwicklung einer hohen funktionellen Kraft und einer hohen (Kraft-) Ausdauer geht, bekomme ich immer wieder Anfragen, wie man denn mit Kettlebells gut Muskeln aufbauen kann. Dieser Artikel stellt einige sehr effektive Methoden vor.

Zuvor möchte ich jedoch darauf hinweisen, dass es für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit besonders wichtig ist, die Muskeln zu trainieren, die man *nicht* im Spiegel sieht, kann aber auch verstehen, dass vielen Menschen das äußere Erscheinungsbild sehr wichtig ist.

Regelmäßiges Krafttraining (3 bis max. 4 x pro Woche), ausreichende Erholung (Schlaf!) und Nahrung sowie möglichst wenig Stress sind die Voraussetzungen für beste Erfolge. Lesen Sie hierzu auch meine Artikel „Die größten Fehler beim Muskelaufbau I-III“ unter www.healthconception.de (Menüpunkt „Artikel“).

Für einen effektiven Muskelaufbau sollten möglichst hohe Spannungen möglichst lange auf den Körper einwirken. Weiter ist der muskelaufbauende Effekt umso größer, je mehr Muskelmasse bei einer Übung aktiv ist. Dies hängt mit dem erhöhten Ausstoß an anabolen (= aufbauenden) Hormonen zusammen. Gemeint sind vor allem sogenannte Grund- oder Ganzkörperübungen, die im Kettlebelltraining am besten mit zwei Kettlebells ausgeführt werden.

Hierzu zählen u. a. die Übungen Double Front Squat, Double Military Press, Double Clean & Military Press/Jerk, Renegade Row, Double Bent-Over Row und Double 1-Leg-Deadlift. Aber auch Klimmzüge (evtl. mit Zusatzgewicht) gehören ins erfolgreiche Kettlebelltraining. Ferner hat sich gezeigt, dass explosive Ganzkörperübungen wie z. B. Double Clean, Double Swing, Double Push Press und Double Jerk, eine gute Hypertrophiewirkung (= Muskelaufbau) erzielen können. Auch bei „normalen“ Snatches ist dies bekannt, wenn sie über mehrere Sätze mit je 10-20 Wiederholungen ausgeführt werden.

Weiter haben sich Verbund- oder Komplexübungen in Wiederholungsbereichen von ca. 5-10 als recht erfolgreich erwiesen. Ein Beispiel ist die Verbundübung Clean-Squat-Military Press mit zwei Kettlebells.

Methoden:

Von den vielen effektiven Muskelaufbaumethoden, die inhaltlich teilweise sehr unterschiedlich sind, möchte ich hier einige herausgreifen, die sich besonders für das Training mit Kettlebells eignen. Wem es jedoch primär um den maximalen Muskelaufbau im Sinne des klassischen Bodybuildings geht, also „dicke Muskeln“, die vor allem zum Anschauen da sind, dem rate ich eher zu Kurz- und Langhanteln, weil sich die Gewichtsabstufung wesentlich feiner steuern lässt. Wer hingegen „nur“ einen definierten Körper anstrebt, dessen Muskeln fest und gut sichtbar sind, und der noch stärker ist als er aussieht, der muss sich um Bodybuilding keine Gedanken machen, denn dafür ist „normales“ Kettlebelltraining bestens geeignet.

Für einen niedrigen Körperfettgehalt, der einzig und allein zu gut definierten Muskeln („sichtbaren“) führt, hat eine entsprechend disziplinierte Ernährung die oberste Priorität. Das Training ist hierbei zweitrangig, erzielt jedoch eine sehr gute ergänzende Wirkung.

„Klassisches“ Hypertrophietraining:

- 3 Ganzkörpertrainings pro Woche (Training A und B im Wechsel ausführen)
- (evtl. Oberkörper-Unterkörper-Split, d. h. in der ersten Woche Oberkörper, Unterkörper, Oberkörper und in der zweiten Woche Unterkörper, Oberkörper, Unterkörper)
- 2 nicht miteinander konkurrierende Übungen (z. B. einbeiniger Deadlift und Military Press sowie Squatvariante und Klimmzüge) abwechselnd ausführen, dann das nächste Übungspaar.
- 4 Wochen: 1-3 x 9-12 Wdh., 1-2 min Pause, anschließend
- 4 Wochen: 3-5 x 5-8 Wdh., 1,5-3 min Pause
- In den meisten Einheiten nicht bis zum Muskelversagen trainieren, 1 Wdh. sollte jeweils noch möglich sein.

Mikroperiodisierung:

- 3 Ganzkörpertrainings pro Woche (Training A und B im Wechsel ausführen)
- (evtl. Oberkörper-Unterkörper-Split, d. h. in der ersten Woche Oberkörper, Unterkörper, Oberkörper und in der zweiten Woche Unterkörper, Oberkörper, Unterkörper)
- 2 nicht miteinander konkurrierende Übungen (z. B. einbeiniger Deadlift und Military Press sowie Squatvariante und Klimmzüge) abwechselnd ausführen, dann das nächste Übungspaar.
- In jeder Einheit ändert sich die Wiederholungszahl bei den Übungen. Durch diese ständig neuen Reize kann ein guter Muskelaufbaueffekt erzielt werden.
- 1. Woche: Training A: 3 x 10-12 Wdh., 1-2 min Pause, Training B: 3-4 x 5-6 Wdh., 1,5-3 min Pause, Training A: 3 x 10-12 Wdh., 1,5-3 min Pause
- 2. Woche: Training B: 3 x 10-12 Wdh., 1-2 min Pause, Training A: 3-4 x 5-6 Wdh., 1,5-3 min Pause, Training B: 3 x 10-12 Wdh., 1,5-3 min Pause usw.
- Nachteil ist, dass man mehr Kettlebells benötigt.
- In den meisten Einheiten nicht bis zum Muskelversagen trainieren, 1 Wdh. sollte jeweils noch möglich sein.

5 x 5 (zusätzlich enormer Kraftzuwachs):

- 3 Ganzkörpertrainings pro Woche (ca. 2-4 Übungen wählen, z. B. Oberkörper ziehend und drückend sowie Unterkörper)
- 5 x 5 Wdh., ca. 3 min Pause
- Wer 5 x 5 Wdh. mit einer Übung schafft, führt die Wiederholungen 2 s konzentrisch (Anheben) und 4 s exzentrisch (Absenken) aus.
- Werden auch dabei 5 x 5 Wdh. erzielt, kann man entweder mit der Super-Slow-Methode weitermachen, d. h. 5 s konzentrisch, 5 s halten, 5 s exzentrisch oder
- man verkürzt die Pausenzeit von 3 auf 2 min, später auf 1,5 min und anschließend auf 1 min.
- Wer auch hierbei 5 x 5 Wdh. bewältigt (mit langsamem Bewegungstempo), kann mit einer schwereren Kettlebell von vorne beginnen.

- Möglich wäre es auch, als Steigerung eine schwerere Übungsvariante zu wählen, z. B. der Umstieg von Military Press stehend zu Military Press sitzend oder von Double Swings zu Double Snatches.
- In den meisten Einheiten nicht bis zum Muskelversagen trainieren, 1 Wdh. sollte jeweils noch möglich sein.

EDT / Escalating Density Training (zusätzlich enormer Kraftzuwachs):

- 3 Trainings pro Woche
- 2 nicht miteinander konkurrierende Übungen (z. B. nicht 2 drückende wie Military Press u. Floor Press oder 2 ziehende wie Klimmzug u. Bent-Over Row) oder 2 antagonistische Übungen wählen (z. B. Klimmzug u. Military Press oder Floor Press u. Bent-Over Row)
- abwechselnd 15 min lang ausführen mit dem Ziel, in jeder Einheit mehr Gesamtwiederholungen zu erreichen (Strichliste führen)
- Nach 15 min eine kurze Pause einlegen und weitere 15 min mit zwei anderen Übungen trainieren.
- Man wählt ein Gewicht, das man etwa 10 mal bewältigen kann und führt damit jeweils nur 5 Wdh. aus. Im Laufe der 15 min wird es aufgrund der zunehmenden Ermüdung so sein, dass die Pausen und/oder Wiederholungszahlen weniger werden. Das ist kein Problem, solange versucht wird die Gesamtwiederholungszahl in der nächsten Einheit zu überbieten.

Genauere Beschreibungen der Grundübungen mit Kettlebells finden Sie in meinem Buch „Einstieg ins Kettlebell-Training“ unter

www.kettlebellfitness.de,

Menüpunkt „Produkte“.



Eine große Übungs- und Variantenvielfalt mit Kettlebells finden Sie in meinem Buch „Kettlebell-Training für Fortgeschrittene“ unter www.kettlebellfitness.de, Menüpunkt „Produkte“.

