

Warum Kettlebell-Training ideal für den

Rücken ist von Dr. Till Sukopp, www.kettlebellfitness.de

Rückenschmerzen können verschiedenste Ursachen haben. Neben psychologischen Faktoren (z. B. Stress, Depressionen, Mobbing) zählen hierzu vor allem Bewegungsmangel, eingeschränkte Beweglichkeit sowie eine eingeschränkte Muskelfunktion hinsichtlich Koordination und Kraft.

Beim Training mit Kettlebells wird zunächst die grundlegende aktive Stabilisation der Lendenwirbelsäule erlernt, bevor es an komplexe Übungen geht. Dies beinhaltet, neben einer neutralen Wirbelsäulenposition durch entsprechende Beckenhaltung vor allem das gezielte Anspannen der Beckenboden-, Gesäß- sowie tiefen Bauch- und Rückenmuskeln (siehe hierzu auch den Artikel zur aktiven Stabilisation der Lendenwirbelsäule unter www.kettlebellfitness.de). Diese Spannung wird vor jeder Kraftübung aufgebaut und während ihrer Durchführung aufrecht erhalten.

Auf diese Weise erlernt der Trainierende automatisch, die Lendenwirbelsäule bei sämtlichen Bewegungen aktiv zu stabilisieren, so dass dies später auch im Alltag oder beim Sport automatisch erfolgen kann (z. B. beim Anheben von Gegenständen oder kleinen Kindern). Einige Übungen zielen bewusst darauf ab, den Körper mit stabilem Rumpf durch verschiedenste Positionen hindurch bewegen zu können. Beim Turkish Get-up zum Beispiel, wird dabei zusätzlich eine Kettlebell am gestreckten Arm nach oben gehaltenen, während der Körper darunter verschiedene Positionen einnehmen muss (vom Liegen in den Stand und zurück).

Neben der aktiven Rumpfstabilisation ist eine gewisse Kraftausdauer von wesentlicher Bedeutung. Wissenschaftliche Untersuchungen haben 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 dicker die Muskeln sind, desto geringer ist das Risiko für Rückenschmerzen. Da Kettlebell-Training vor allem für seine dynamischen Schwungübungen bekannt ist (z. B. Swings, Cleans, Snatches), bei denen sich die

Rückenmuskeln zyklisch an- und wieder entspannen, stellt es ein hervorragendes Training der Kraftausdauer sämtlicher Rückenmuskeln dar.

Eine gesunde Lendenwirbelsäule lebt auch von einer gesunden Hüftgelenksfunktion. Voraussetzung ist eine ausreichende Hüftgelenksbeweglichkeit. Diese wird durch verschiedenste Kettlebellübungen verbessert (z. B. Front Squat, Swing, Snatch, Turkish Get-up, Windmill, Deadlift, Lunges). So gelangen beispielsweise regelmäßig Teilnehmer in meinen Seminaren oder im Personal Training mit dem Po in eine um zwei bis drei Handbreiten tiefere Kniebeugenposition. Und das innerhalb weniger Minuten.

Zu einer guten Hüftbeweglichkeit sollte eine entsprechend funktionierende Koordination der beckennahen Muskeln gehören. Wenn z. B. die großen Gesäßmuskeln durch die ganze Sitzerei im Alltag „vergessen“, dass sie vornehmlich für die Hüftstreckung verantwortlich sind und nicht, um die Sitzfläche abzupolstern, schlaffen sie ab und verringern ihre neuronale (nervliche) Ansteuerbarkeit. Als Folge müssen die hinteren Oberschenkel- und die Rückenstreckmuskeln dieses Manko kompensieren. Dies macht sich jedoch nach einiger Zeit häufig als Überlastung in Form von Verspannungen und Schmerzen in den entsprechenden Muskelbereichen bemerkbar.

Ein Leitsatz im Kettlebell-Training lautet daher: „Hüften zuerst.“ Gemeint ist, dass sämtliche Übungen, die eine Hüftbeugung oder -streckung beinhalten, durch die Hüft- bzw. Pobewegung eingeleitet werden (z. B. Front Squat, Deadlift und sämtliche Schwungübungen). Auch dies führt – ähnlich wie die Rumpfstabilisation – nach regelmäßigem Training zu einer automatisierten Umsetzung im Alltag. Doch gerade dieses grundlegende Bewegungsmuster ist einem Großteil der Menschen in den Industrieländern abhanden gekommen. Für Kleinkinder ist es noch selbstverständlich. Beobachten Sie einfach mal wie ein Kleinkind etwas aufhebt (z. B. einen Schnuller). In der Regel führt es dabei eine perfekte Kniebeuge aus, die durch die Hüftbewegung nach hinten unten eingeleitet wird. Mit der nachlassenden Nutzung der Hüftmuskeln steigen mit zunehmendem Alter auch meistens die Rückenbeschwerden an.

Das Trainingssystem mit Kettlebells zielt neben der Flexibilitätsförderung aller großen Gelenke (Schultern, Hüften, Knie, Ellenbogen) auch auf eine verbesserte Beweglichkeit der Wirbelsäule, besonders der Brustwirbelsäule, ab. Diese krümmt sich durch einseitige Dauerhaltungen (Schreibtisch- u. Computerarbeit, fernsehen) immer mehr und wird zunehmend unbeweglicher, was sich u. a. negativ auf die Halswirbelsäulen- und Schultergelenksfunktion auswirkt (siehe hierzu auch den Artikel „Kettlebell-Training zur Schulterstabilisation“ unter www.kettlebellfitness.de). Neben speziellen Mobilisierungsübungen (Joint Mobility Drills) sorgen aber auch einige der Kraftübungen für ein größeres Bewegungsausmaß der Wirbelsäule (z. B. Windmill).

Sämtliche Übungen im Kettlebell-Trainingssystem erfordern eine aufrechte Wirbelsäulenhaltung und eine aktive Muskelfixierung der Schulterblätter nach hinten unten (z. B. Arm Bar, Turkish Get-up, Military Press, Windmill, alle Schwungübungen). Neben vielen anderen Vorteilen (siehe den oben erwähnten Schulterartikel), führt dies natürlich zu einer verbesserten, aufrechten Haltung, wovon besonders „Schreibtischtäter“ profitieren.

In den meisten Sportarten, aber auch im Alltag ist es wichtig, äußere Kräfte bremsend abfangen bzw. aufnehmen zu können. Sei es bei schnellen Bewegungen wie Drehungen, nach Sprüngen oder auch beim plötzlichen Abstoppen vor einem Gegner oder vor einem Wechsel der Laufrichtung. Wer diese Fähigkeit trainiert, wird nicht nur besser in seiner Sportart, sondern hat obendrein ein nachweislich geringeres Risiko für verschiedene Muskelverletzungen. 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. Kontrolliert explosive Bewegungen sind bei allen Schwungübungen mit Kettlebells Standard.

Aufgrund ihrer Form eignen sich Kettlebells aber auch hervorragend für ein spezielles, umfassenderes Reaktivtraining der tief liegenden, stabilisierenden Rücken- und Bauchmuskeln. Das sogenannte „Juggling“, eine Art Jonglieren mit Kettlebells, bewirkt, dass sich sämtliche Muskeln schlagartig anspannen müssen, um den Körper zu stabilisieren, sobald man die Kugelhantel wieder auffängt, nachdem

sie frei fliegend die Hand bzw. die Hände verlassen hat. Diese Trainingsform für etwas Fortgeschrittenere macht nicht nur viel Spaß und fördert die Koordination, sondern bereitet den Körper auch hervorragend auf plötzliche, schnelle Bewegungen vor, die im Alltag und Sport allgegenwärtig sind.

Fazit: Kettlebell-Training stellt vor allem eine grundlegende Bewegungsschulung dar. Durch dieses funktionelle Krafttraining in seiner reinsten Form, wird man nicht nur beweglicher und bedeutend kräftiger und ausdauernder, sondern entwickelt ein enorm verbessertes Körper- und Bewegungsgefühl. Man lernt, den Körper wieder „richtig“ als Einheit zu bewegen und die Wirbelsäule aktiv zu stabilisieren, wann immer dies erforderlich ist. Natürlich ist es wesentlich sinnvoller, ein geeignetes Training zu beginnen, BEVOR Beschwerden auftauchen, um diesen grundlegend vorzubeugen.



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“).