

Zur Entwicklung eines kräftigen Herzens und einer außergewöhnlichen Herz-Kreislauf-Fitness

von Dr. Till Sukopp, www.tillsukopp.de

Das Herz ist der geborene Ausdauer Muskel. Im Gegensatz zur Skelettmuskulatur ist es ununterbrochen aktiv. Aus diesem Grund betragen die Mitochondrien (Kraftwerke des Körpers) bis zu 30 Prozent des Gesamtvolumens im Herzen. Beim Skelettmuskel sind es je nach Ausdauertrainingszustand vergleichsweise nur 5 bis 10 Prozent.

Eine aktuelle Untersuchung an 250.000 Männern und Frauen zwischen 50 und 70 Jahren hat gezeigt, dass die Sterberate (= die Prozentzahl der Todesfälle in einem bestimmten Zeitraum bezogen auf die Gesamtbevölkerung oder Bevölkerungsteile) bei denjenigen am geringsten war, die sich mindestens dreimal 20 Minuten lang pro Woche kräftig und intensiv belastet haben. Aber auch schon weniger Anstrengung kann die Lebenserwartung verlängern, wenn es regelmäßig durchgeführt wird. Leichtes Training weniger als dreimal pro Woche konnte die Sterberate um 19 Prozent reduzieren, moderates Training an mindestens fünf Tagen pro Woche um 27 Prozent und mindestens dreimal intensives Training pro Woche hat die Sterberate im Vergleich zu Stubenhockern um 32 Prozent verringert (Arch Int Med 167, 2007, 2453).

Auch das American College of Sports Medicine (ACSM) empfiehlt dreimal wöchentlich intensive Anstrengung für 20 Minuten oder fünfmal pro Woche moderate Anstrengung für 30 Minuten. Kettlebelltraining eignet sich aufgrund der kurzen, intensiven Trainingseinheiten also ideal, um den Empfehlungen gerecht zu werden.

Wenn Sie ein sehr kräftiges Herz und eine bessere Körperzusammensetzung (mehr Muskel- und weniger Fettmasse) haben wollen, sollten Sie nicht versuchen, die Dauer Ihres Ausdauertrainings zu verlängern, wenn Sie leistungsfähiger werden. Im Gegenteil: Sie sollten das Herz dazu bringen, in kurzer Zeit eine größere Blutmenge schneller zu den Muskeln zu befördern.

Wenn Sie leistungsfähiger (ausdauernder) werden, sollten Sie also eher die Dauer des Trainings verkürzen, aber dafür die Intensität der Belastung erhöhen. Verglichen mit Laufen oder Radfahren schaffen Sie somit die gleiche Strecke in kürzerer Zeit. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie sich vorher eine gewisse Grundlagenausdauer bzw. Grundlagenfitness aufgebaut haben.

Neben sämtlichen Ausdauertrainingsformen wie z. B. Laufen, Radfahren und Seilspringen bietet sich vor allem Kettlebelltraining für ein intensives Ausdauertraining an, da es die größte Muskelmasse aktiviert. Je mehr Muskeln aktiv sind, desto größer sind der Kalorienumsatz und der Fitness- und Gesundheitseffekt pro eingesetzter Zeit.

Aufgrund ihrer Form sind Kettlebells perfekt für ballistische oder Schwungübungen geeignet. Weltweit ist diese Trainingsform für ihre sagenhafte Leistungsentwicklung des Herz-Kreislauf-Systems bekannt. In diesem Artikel stelle ich Ihnen eine Möglichkeit vor, mit der Sie ein gezieltes Ausdauertraining mit Kettlebells beginnen können.

Eine Möglichkeit dabei wäre, dass Sie versuchen Ihre Wiederholungszahl, z. B. bei Swings, langsam zu erhöhen (z. B. von 20 auf 50 bis 100 Wiederholungen) und dann mit einer schwereren Kettlebell von vorne starten.

Empfehlenswerter ist es jedoch, nicht auf eine bestimmte Wiederholungszahl hinzutrainieren, sondern auf eine bestimmte Zeitdauer. Das ist auch mental etwas entspannter, da Sie nicht immer mitzählen müssen. Ausdauer bedeutet letztendlich nichts anderes, als dass der Körper eine gegebene Belastung möglichst lange durchhalten kann, ohne vorzeitig zu ermüden. Daher wird die Ausdauer auch als Ermüdungswiderstandsfähigkeit bezeichnet.

Zur Verbesserung der Ausdauer mit Kettlebells kann ich empfehlen, dass Sie zum Einstieg bzw. Aufbau je nach Fitnessgrad 20 bis 60 Sekunden lange Belastungsphasen der Schwungübungen durchführen (evtl. inklusive Handwechsel), die von einer doppelt so langen Pause unterbrochen werden (40 bis 120 Sekunden). In den Pausen sollten Sie nicht stehen bleiben, sondern sich unbedingt weiter

bewegen. Anfänger können gehen oder die Arme kreisen, Fortgeschrittene sollten tänzeln, joggen oder schattenboxen. 10 bis 20 Minuten Trainingszeit an drei bis vier Tagen in der Woche sind dabei in der Regel ausreichend.

Wenn Sie sich somit eine grundlegende Herz-Kreislauf-Fitness aufgebaut haben, sollten Sie versuchen, sich bezogen auf die Zeit langsam von 30 bis 60 Sekunden pro Seite bzw. Hand minutenweise zu verbessern, bis Sie bei 10 Minuten (fünf pro Seite) angelangt sind.

Am Beispiel des Cleans machen Sie also eine Minute lang Cleans mit Ihrem schwächeren Arm, dann eine Minute lang mit dem stärkeren (1/1 min). Versuchen Sie einen Rhythmus zu finden, mit dem Sie sich langsam auf zwei Minuten pro Seite hocharbeiten können (2/2 min). Zählen Sie z. B. die Anzahl der Wiederholungen pro Minute oder schalten Sie einen Timer ein, der alle paar Sekunden durch ein Tonsignal die nächste Wiederholung vorgibt.

Streben Sie immer eine Minute mehr an, bis Sie bei 5/5 Minuten (= 10 min total) angelangt sind. Bleiben Sie ab diesem Zeitpunkt bei 10 Minuten und versuchen Sie die Wiederholungszahl pro Minute langsam zu erhöhen.

Gelingt auch dies, sollten Sie mit einer schwereren Kettlebell von vorne beginnen.

Dieses Schema können Sie auch beim Swing, High Pull, Snatch sowie Long und Short Cycle Jerk anwenden. Die Übungen Clean, Snatch und Jerk haben den Vorteil, dass sich in der Rack Position bzw. im Overhead Lockout beim Snatch kleine Verschnaufpausen einbauen lassen.

Eine sehr detaillierte Beschreibung der Swings und Cleans in Wort und Bild mit guten Vorübungen zur Techniks Schulung und weiteren Trainingsprogrammen finden Sie in meinem Buch „**Einführung ins Kettlebell-Training**“. Die anderen Übungen finden Sie in „**Kettlebell-Training für Fortgeschrittene**“.

Gehen Sie hierzu auf www.kettlebellfitness.de.

