

Kettlebell

Im Gegensatz zu vielen Trainingsgeräten in [Fitnessstudios](#) sind Kugelhanteln ("Kettlebells") freie Gewichte und sprechen nicht isolierte [Muskeln](#), sondern Muskelgruppen im ganzen Körper an – jede Übung ist zugleich auch eine Koordinationsaufgabe. Das Ziel beim Training mit dem Kettlebell ist es vor allem, funktionale Kraft, Explosivkraft und Stabilität aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System, sowie Sehnen und Bänder zu stärken. Besonders fördernd wirken die Übungen auf die Kraft im Zentrum des Körpers (*core strength*) im unteren Rücken- und Hüftbereich.

Die richtige Atmung und eine professionelle Betreuung ist besonders für Anfänger wichtig: Vor allem bei den dynamischen Übungen treten durch die Nutzung der Fliehkraft (Schwingen der Kugelhantel) hohe Kräfte auf. Als Vorteile werden nicht nur die Steigerung der funktionalen Kraft genannt, sondern auch das Erlangen einer hohen Rundum-[Fitness](#), Flexibilität, Koordination und Körperbeherrschung. Zudem ist die Kugelhantel extrem mobil und benötigt nur wenig Platz. Sie ist damit individuell und ohne Fitnessclub einsetzbar.

Typische Übungen mit dem Kettlebell sind: Das Schwingen zwischen den Beinen, sowohl ein- als auch beidarmig, das Reißen, das Umsetzen und das Stoßen .

Kettlebells unterscheiden sich nicht nur durch unterschiedliches Gewicht (typischerweise 4,8,10,12 oder 16 kg), sondern unter anderem auch durch Beschaffenheit der Oberfläche, Abstand des Griffes zur Kugel, Umfang des Griffes.

Infos: Mag. Heinz Bédé-Kraut
+43 (0) 676 / 40 98 393
www.bede-kraut.at