

Aus der Hüfte schwingen

VEREIN(T) IN LU: Das Training mit den als Kettlebells bezeichneten Kugelhanteln ist anspruchsvoll – Ein Selbstversuch zeigt die Tücken

VON ULRIKE NEUMANN

RUCHHEIM. Eine ausgefallene Fitness-Sportart ist das sogenannte Kettlebell. Mit Hilfe einer Kugelhantel werden dabei die Muskeln trainiert. Kettlebells gibt es von acht bis 24 Kilogramm in verschiedenen Gewichtsstufen. Marktplatz-Mitarbeiterin Ulrike Neumann hat den Sport beim Turnverein 1896 Ruchheim ausprobiert.

Der Raum, in dem trainiert wird, kommt mir zunächst ganz schön kühl vor. Aber nach kurzer Zeit, weiß ich warum. Ich komme beim Training ganz schön ins Schwitzen. Mehr Wärme hätte ich mir gar nicht gewünscht. Übungsleiter Friedhelm Senck ist passionierter Kettlebell-Sportler, hat das Gerät im Verein eingeführt und schon einige begeisterte Mitstreiter gefunden. Ihm ist es wichtig, dass das Gerät richtig genutzt wird. Er erklärt deshalb die Übungen ausführlich und achtet darauf, dass es jeder korrekt benutzt. Auch um die Verletzungsgefahr auszuschließen.

Irgendwie sieht die Kettlebell aus wie ein großer Klotz mit Henkel. Es ist eine Kugelhantel. Fälschlicherweise glaubte ich, mit dieser Hantel nur die Arme trainieren zu können. Senck erklärt mir das Gegenteil. Kettlebell-Training ist ein Ganzkörpertraining. Das werde ich bald selbst spüren.

Richtiges Aufwärmen ist bei diesem Sport essenziell. Diesen Part übernimmt Christian Knäuf. Dann geht es los. Schon beim korrekten Aufnehmen der Kettlebell spüre ich meine Rückenmuskulatur und bei der ersten Übung, einem Schwingen der Kettlebell, werde ich aufgefordert, nicht aus dem Rücken, sondern aus der Hüfte zu schwingen. Dabei denke ich bei mir, das könnte gute Auswirkungen auf die Festigkeit eines bestimmten Körperteils haben.

Beim Single-leg-Deadlift dann, bei dem ein Bein nach hinten gestreckt wird und die Hantel mit einer Hand auf- und abgenommen wird, muss ich wieder an meine verkümmerten Rückenmuskeln und die ewige Kutschbockhaltung vor dem Computerbildschirm denken.

Schließlich müssen die Kursteilnehmer mit der Kugelhantel um den Kopf herumkreisen, das sogenannte Halo. Ich mache mir dabei ernste Sorgen um meine Schädeldecke. Hoffentlich lasse ich die Kugel nicht fallen und der fromme Wunsch den „Swing to press“, das einarmige Stemmen der Hantel nach oben, auszuführen, bleibt ein Wunsch. Ich muss den zweiten Arm zur Hilfe nehmen.

Bei den Kniebeugen mit Kettlebell bilde ich mir ein, eine ganz gute Figur zu machen, muss mir aber bei der Abschlussrunde im Lokal von Wolfgang Maslowski sagen lassen, ich sei nur fünf Zentimeter in die Knie gegangen.

Das Lästern sei ihm verziehen, er scheint ein Spaßvogel zu sein. Auf seiner Kettlebell hat er das wahre Gewicht mit einem Aufkleber überklebt, nun prangt darauf die Aufschrift „40 Kg“. Das dürfte nicht so ganz stimmen. Seine Frau Uschi ist auch dabei und trägt vorsorglich eine Schiene am Handgelenk. Sie hat sich in der Clean-Haltung schon mal das Handgelenk überdehnt.

Was ich noch von Friedhelm Senck erfahre: es gibt doch keine Lebenslinien auf der Handfläche, es gibt nur die einzig wahre Kettlebellführungsline, um Blasen zu vermeiden. Das mit dem richtigen Heben gelingt übrigens auch bei einem so trainierten Kettlebell-Fan wie Friedhelm Senck nicht immer, seine Frau Bettina verrät uns etwas von einer Delle im heimischen Laminatboden.

Nach einer Stunde Training spüre ich auch meine Bauchmuskeln, obwohl ich von einer speziellen Bauchübung nichts mitbekommen habe. Das mit dem Ganzkörpertraining

Kettlebell-Training ist ein dynamisches Ganzkörper-Training, das neben dem kraft- und ausdauersteigernden Effekt für mehr Körperspannung, verbesserte Körperhaltung und Koordination sorgt. Es festigt die Rücken- und Schultermuskulatur und trägt damit zur Rumpfstabilisierung bei.

ICH BIN DABEI



Bernd Hild.

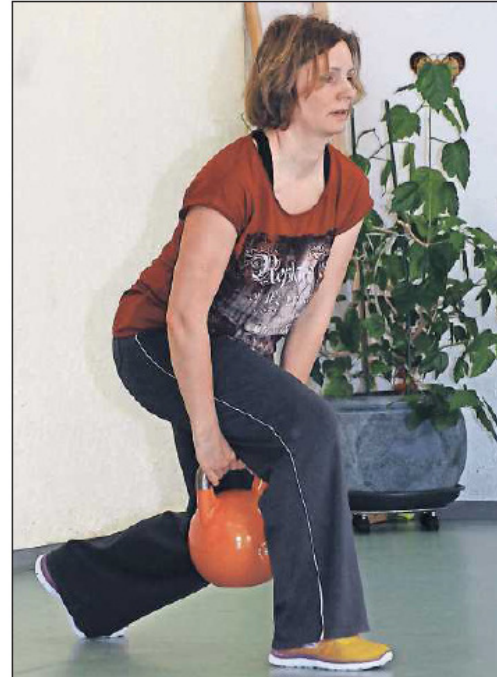
„Ich habe eine große Abmagerungskur hinter mir und möchte mein Gewicht jetzt halten“, sagt Bernd Hild. Dazu eigne sich das Kettlebelltraining wegen der hohen Fettverbrennung ausgezeichnet.

„Außerdem macht es mir großen Spaß, weil es sehr abwechslungsreich ist und nie langweilig wird.“ Es sei viel spannender in der Gruppe zu trainieren als im Fitnessstudio an den Geräten alleine vor sich hin zu arbeiten. „Friedhelm Senck bringt immer wieder neue Kombinationen und Varianten mit. Das gefällt mir.“ (uln)

scheint also zu stimmen. Ich fürchte allerdings um das Zähneputzen am nächsten Morgen, hoffentlich kann ich die Zahnbürste noch halten. Zu meiner Ehrenrettung muss ich sagen, dass ich am nächsten Morgen gar nicht so k.o. bin. Ich spüre die Schultern und die Ellenbeugen etwas, ansonsten funktioniert mein Bewegungsapparat noch.

DIE SERIE

In dieser Serie stellen wir Vereine und Gruppen aus Ludwigshafen vor. Sind Sie auch Mitglied eines Vereins? Melden Sie sich unter der Telefonnummer 5902555 oder per E-Mail an stadtteil@lu.rheinpfalz.de



Nicht nur die Arme: Mit einer Kettlebell kann auch die Rückenmuskulatur gestärkt werden. FOTO: NEUMANN

Der Verein: Kettlebell-Training beim Turnverein 1896 Ruchheim

Seine Ursprünge findet Kettlebell-Training bereit um 3500 vor Christus im asiatisch-russischen Raum. Die Gewichtseinheiten gehen auf das alte russische Pud zurück. Davon leiten sich die heutigen gängigen Gewichtsklassen der Kettlebell mit acht, zwölf, 16, 20 und 24 Kilogramm ab. Interessierte sollten den Umgang mit Kettle-

bells unbedingt unter Anleitung erlernen, da sonst ernsthafte Verletzungsgefahr besteht.

Friedhelm Senck bietet das Training seit knapp drei Jahren beim TV Ruchheim an und hat es selbst bei namhaften Kettlebell-Sportlern erlernt. Das Training für Einsteiger und Fortgeschrittene findet mittwochs

um 19.30 Uhr im Gymnastikraum beim TV Ruchheim, dem größten Sportverein des Stadtteils statt. (uln)

INFO

Auf seiner Internet-Seite gibt Friedhelm Senck Tipps rund um Kettlebell: www.ohne-kettlebells.gehts-gar.net. Informationen gibt er auch unter 06237 5848. (uln)