

Rückentraining trifft Kettlebelltraining

Workshop beim Event „Fitness und Gesundheit“ des Turngau Fulda Eder

Referent: Christoph Klein (Dipl. Sportwissenschaftler)

Ein gesunder, belastbarer Rücken ist die Grundlage für Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und langfristige Bewegungsfreiheit. In einer Zeit, in der viele Menschen durch sitzende Tätigkeiten und einseitige Belastungen geprägt sind, gewinnt funktionelles Rückentraining zunehmend an Bedeutung. Genau hier setzt das Training mit der Kettlebell an: Es verbindet Kraft, Stabilität und Mobilität auf eine besonders effektive und alltagsnahe Weise.

Die Kettlebell zeichnet sich durch ihre besondere Form und Dynamik aus. Im Gegensatz zu klassischen Trainingsgeräten fordert sie nicht nur isolierte Muskelgruppen, sondern ganze Bewegungsketten. Dadurch wird insbesondere die tiefliegende Rumpfmuskulatur aktiviert, die für die Stabilisation der Wirbelsäule entscheidend ist. Gleichzeitig ermöglichen fließende, dreidimensionale Bewegungen eine Verbesserung der Mobilität – ein Zusammenspiel, das für einen gesunden Rücken unerlässlich ist.

Ein zentraler Ansatz dieses Trainingskonzepts ist die Orientierung an den Positionen der frühkindlichen Entwicklung. Grundlegende Bewegungsmuster wie Drehen, Krabbeln, Aufrichten und Gehen bilden die Basis unserer motorischen Fähigkeiten. Im Training werden diese Muster systematisch aufgegriffen und durch verschiedene Positionen erweitert: vom Liegen über den Vierfüßlerstand, den Kniestand und Halbkniestand bis hin zum aufrechten Stand. Jede dieser Positionen stellt unterschiedliche Anforderungen an Stabilität, Gleichgewicht und Beweglichkeit und ermöglicht so eine gezielte und progressive Belastungssteuerung.

Durch diese strukturierte Herangehensweise lassen sich grundlegende Bewegungsqualitäten nicht nur wiederherstellen, sondern auch nachhaltig verbessern. Der Körper lernt, Kräfte effizient zu übertragen, Stabilität in Bewegung aufzubauen und Mobilität aktiv zu kontrollieren – zentrale Faktoren für ein gesundes und leistungsfähiges Rückensystem.

1. Warm up

Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Steigerung der Gelenkmobilität und Tonisierung der Muskulatur

Mobility-Zirkel (30 Sek .Belastung/15 Sek. Pause) – 10 Runden

- Scheibenwischer
- Dynamische Hüftbeuger-Dehnung
- Bridge
- Bird- Dog
- BWS-Mobi im Halbkniestand
- BWS-Mobi im Tandemstand
- Standwaage

2. Rückentraining mit der Kettlebell

Je nach Übung und Leistungslevel kann das Kettlebellgewicht zwischen 6 und 16 Kilo variieren. Eine saubere und korrekte Ausführung steht hier im Vordergrund.

- **Turkish Get ups** (Steigerung der Ganzkörperstabilität und Mobilität)
- **Around the World**- im Kniestand, Stand und Tandemstand (Steigerung der Wirbelsäulenstabilität, Verbesserung der Schultermobilität und der Balancefähigkeit)
- **Halo** im Halbkniestand, Stand und Einbeinstand (Steigerung der Körperstabilität und Kräftigung der Schultermuskulatur)
- **Rows** – einarmig, alternierend und in der Standwaage (Kräftigung des Rückenstreckers, des mittleren Trapezius und des Latissimus)
- **Deadlifts** -normale Version, einarmig in der Standwaage und beidarmig in der Standwaage (Kräftigung des Rückenstreckers und der Gesäßmuskulatur)
- **Kniebeuge und Ausfallschrittvariante mit der Kettlebell in der Rackposition** (Kräftigung der Beinmuskulatur und Aktivierung Bauchmuskulatur)
- **Swing einarmig/beidarmig** (Stabilisierung der Wirbelsäule bei dynamischen und explosiven Bewegungsmustern)

Die Übungen können nacheinander mit mehreren Sätzen durchgeführt werden, oder in ein Zirkeltraining, Tabata-Format übertragen werden. Belastungszeiten sollten zwischen 20 und 60 Sek. liegen. Pausenzeiten zwischen 10- und 30 Sekunden.