

Kettlebell-Training zur Schulterstabilisation

von Dr. Till Sukopp, www.kettlebellfitness.de

Der neue Siegeszug von Kettlebell-Training in die westliche Fitnesswelt hat viele Ursachen. Eine davon ist seine außergewöhnliche Wirkung hinsichtlich einer gesunden und stabilen Schulterfunktion. Erschreckend viele Menschen leiden unter Schulterbeschwerden. Zu den Hauptursachen gehören Bewegungsmangel und langes Sitzen (am Schreibtisch, vor dem Computer). Letzteres führt dazu, dass die Brustwirbelsäule immer runder und steifer wird, was gleichzeitig die Beweglichkeit der Schultergelenke reduziert. Von der daraus ebenso folgenden Überlastung der Halswirbelsäulenstrukturen möchte ich hier gar nicht erst anfangen zu schreiben.

Hinzu kommt, dass sämtliche Muskeln, die die Schulterblätter nach hinten unten ziehen, um diese zu stabilisieren, zunehmend verkümmern. Als Folge drehen sich die Oberarmköpfe weiter nach innen, rutschen in der kleinen Gelenkpfanne nach vorne und drücken einige Sehnen gegen das knöcherne Schulterdach. Hieraus können u. a. Entzündungen, Verkalkungen und Risse der sogenannten Rotatorenmanschette (Drehmuskeln des Schultergelenks) resultieren. Natürlich hat das Verkümmern dieser schulterblattstabilisierenden Muskeln auch gravierende Folgen für die Halswirbelsäule (Schulter-Nackenregion), aber in diesem Artikel geht es um die Schultern.

Diejenigen, die bereits ambitioniert ihre Fitness (z. B. im Studio) trainieren, führen nicht selten zu viele Übungen aus, die die „krumme“ Schreibtischhaltung und damit die Schulter- und Nackenbeschwerden noch weiter verstärken können (z. B. Crunches, Bankdrücken, Butterfly, Nackendrücken) oder führen eigentliche Schulterübungen nicht „schulterfreundlich“ aus. Die Folgen sind häufig Überlastungssyndrome an der Schulter, die ein weiteres Training deutlich einschränken.

Spätestens hier können Kettlebells und das Kettlebell-Trainingssystem ins Spiel kommen. Neben Übungen, die die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und der Schultergelenke fördern (z. B. Joint Mobility-Komplexe, Halos, Arm Bar), haben die korrekte Haltung und Bewegungsausführung bei allen Übungen Priorität. Viele

Dr. Till Sukopp, www.kettlebellfitness.de 1

Kettlebellübungen zielen auf die Kräftigung aller Muskeln ab, die die Schulterblätter nach hinten unten ziehen und den Oberarmkopf im Gelenk zentrieren. Nebenbei fördern sie die Gelenkbeweglichkeit der Schultern (z. B. Arm Bar, Turkish Get-up, Military Press, Windmill).

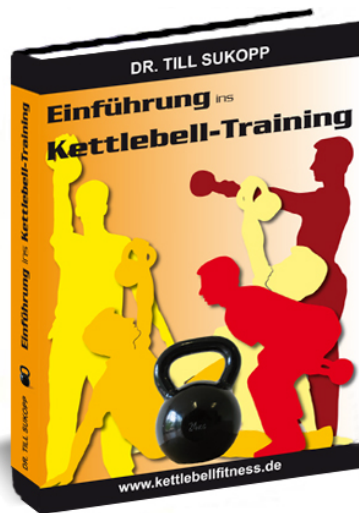
Im Gegensatz zu anderen Trainingsgeräten oder Kurzhanteln erlauben Kettlebells bei einigen Übungen ein größeres Bewegungsausmaß und haben den großen Vorteil, dass der Massenschwerpunkt des Gewichts beim Trainieren außerhalb der Hand liegt, was die Schultermuskeln zu einer intensiveren Stabilisationsarbeit zwingt. Da das Schultergelenk aufgrund seiner kleinen Gelenkpfanne fast keine knöcherne Führung aufweist, ist es auf die Stabilisation der Muskeln bei allen Bewegungen maßgeblich angewiesen.

Wenn es um eine Funktions- und Strukturverbesserung der Muskelsehnen geht, kommt man am sogenannten exzentrischen Krafttraining kaum vorbei. Vor allem entzündete Sehnenansätze reagieren auf dosiertes exzentrisches Krafttraining mit einer schnelleren Heilung. Gemeint ist eine nachgebende Kraftbelastung, wenn der Muskel also während der Anspannung gedehnt wird. Dies ist z. B. der Fall, wenn ein Gewicht nach dem Anheben wieder kontrolliert abgesenkt wird. Die dabei wirkende Bremskraft wird als exzentrische Kraft bezeichnet.

Das Training mit Kettlebells ist vor allem für seine ballistischen und exzentrisch wirkenden (Schwung-) Übungen bekannt (z. B. Swings, Cleans, Snatches). Hierbei wird die Kugelhantel von einer Position auf Brust- oder Überkopfhöhe wieder zwischen die Beine nach hinten geschwungen. Die Hauptbremskraft kommt dabei aus den Muskeln der Hüftgelenke (Stoßdämpferfunktion), aber am Umkehrpunkt werden auch die Schultermuskeln mit beansprucht. Diese wiederholten, kleinen und dosierten Zugbelastungen sorgen für eine höhere Elastizität der Muskelsehnen.

Fazit: Das Training mit Kettlebells verbessert enorm die Beweglichkeit, Stabilität und Gesundheit der Schultergelenke und sorgt für eine gute Haltung. Meistens spürt man bereits nach der ersten Trainingseinheit ein sehr angenehmes, freies, aber stabiles, Schultergefühl. Schon vielen Schulterpatienten konnte nach langem Leiden mit Kettlebell-Training geholfen werden.

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:

„Das Seminar war Klasse! Ausführlich erklärt, super Stundenaufbau, Struktur und Technik!“ M. Dittmer

„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

„Ein super Seminar, pure Begeisterung!“ O. Derigs

„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