



Veröffentlichungen

Kettlebell- und Bodyweight-Training nur als Ergänzung?

Unsere Serie zum Thema Krafttraining findet heute ein Ende und wir fassen die Erkenntnisse zusammen.

Für höhere Kraftzuwächse scheinen laut eines systematischen Überblickbeitrags von Suchomel et al. (2018) überlegen zu sein:

- Bilaterales Training
- Exzentrisches (pliometrisches) Training oder Training mit Betonung der exzentrischen (pliometrischen) Phase
- Training mit variablem Widerstand

Ein eingeschränkteres Potenzial für Maximalkraftzuwächse scheinen zu haben:

- Bodyweight-Training
- Isolationsübungen
- Reaktivkrafttraining (im Volksmund „Plyometrics“ genannt)
- Unilaterales Training
- Kettlebell-Training

Die fünf letztgenannten können für ein Krafttraining trotzdem von gewissem Wert sein, indem sie Trainingsvariation und neue Herausforderungen bieten. Insbesondere „Plyometrics“ sollten im Fitness-Bereich sehr dosiert eingesetzt werden, da die erzielten Trainingseffekte i. d. R. nicht mit



den üblichen Fitness-Zielen korrelieren und die Belastungen z. B. der Gelenks-Strukturen dafür unangemessen hoch sind.

Tendenziell sollten schwächere Athleten, aber auch Fitnesssportler*innen ihren Fokus auf das Ausbilden einer guten Kraftgrundlage, d. h. Maximalkraft und Kraftausdauer legen, bevor sie Krafttraining mit schnellkräftigem Charakter vermehrt einbinden. Dies gilt insbesondere, da festgestellt wurde, dass als Voraussetzung für ein effektives und nicht schädigendes Reaktivkrafttraining das Zweifache des Körpergewichtes in der Kniebeuge bewältigt werden sollte.

Übertragen auf den Fitness-Bereich bedeutet das:

Da der größte Teil der Fitness-Sportler nicht das Zweifache ihres Körpergewichtes in der Kniebeuge bewältigt, ist herkömmliches Krafttraining mit dem typisch moderaten Bewegungstempo angezeigt. Hierbei sind bilaterale Übungen zu bevorzugen, die ggf. mit Ketten oder Bändern einen variablen Widerstand applizieren (nur zur Abwechslung, aber nicht systematisch).

Bodyweight-Training, Hüpfen & Springen, Kettlebell-Training können wohl dosiert eine gute Ergänzung sein, jedoch eine systematische Kraftentwicklung (Maximalkraft und Kraftausdauer) nicht ersetzen.