

Kettlebell-Übungen: 10 Übungen mit Technik, Trainingsplänen und Fortschrittskontrolle

Mit einer Kettlebell kannst du Beine, Gesäß, Rücken, Schultern und Rumpf trainieren. Diese Übungssammlung enthält genaue Bewegungserklärungen, typische Fehler und zwei direkt nutzbare Trainingspläne. Beginne mit kontrollierten Kraftübungen. Den dynamischen Swing ergänzt du erst, wenn du das Kreuzheben und die Hüftbewegung sicher beherrschst.

1. Sicher starten und das passende Gewicht wählen

Die folgenden Übungen richten sich an grundsätzlich gesunde Erwachsene. Bei bestehenden Verletzungen, kürzlich erfolgten Operationen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen solltest du vor dem Einstieg klären lassen, welche Belastungen geeignet sind. Auch in der Schwangerschaft und nach einer Geburt kann eine individuelle Anpassung notwendig sein. Diese Sammlung ersetzt keine persönliche medizinische oder trainingsfachliche Betreuung.

Das passende Gewicht hängt von der Übung und deiner Erfahrung ab. Für Kreuzheben oder Kniebeugen ist häufig eine schwerere Kugel möglich als für Überkopfdücken. Eine einzige Kettlebell muss daher nicht zu jeder Übung passen. Wähle zunächst ein Gewicht, mit dem du alle vorgesehenen Wiederholungen ohne Schwung, Ausweichbewegungen oder Luftanhalten schaffst. Am Satzende sollten noch ungefähr zwei bis drei technisch saubere Wiederholungen möglich sein.

Trainiere auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund. Rund um dich und besonders vor dir darf niemand stehen. Haustiere, Möbel und zerbrechliche Gegenstände gehören nicht in den Bewegungsbereich. Trage standfeste Schuhe mit möglichst fester Sohle. Kontrolliere vor Beginn, ob Griff und Hände trocken sind.

Muskelanstrengung ist erwartbar, stechender Schmerz nicht. Beende die Übung bei Gelenkschmerzen, Schwindel, Taubheitsgefühl oder ungewöhnlicher Atemnot. Brustschmerz, Ohnmacht oder plötzlich starke Beschwerden erfordern eine umgehende medizinische Abklärung. Versuche nicht, solche Warnzeichen durch eine leichtere Ausführung zu übergehen.

- Gewichtcheck: Fünf langsame Probewiederholungen gelingen mit stabiler Haltung.
- Belastungcheck: Die letzte Wiederholung sieht nahezu genauso aus wie die erste.
- Griffcheck: Der Griff liegt sicher in der Hand, ohne dass die Kugel wegrutscht.
- Umgebungcheck: Auch bei einem Schritt nach vorne, hinten oder zur Seite bleibt ausreichend Platz.

- Abbruchregel: Sobald du die Bewegung nicht mehr kontrollieren kannst, endet der Satz.

2. Aufwärmen: etwa 7 bis 9 Minuten

Bereite zuerst Kreislauf und Gelenke vor, anschließend die Bewegungen des Trainings. Das Aufwärmen soll dich beweglicher und aufmerksamer machen, nicht ermüden. Arbeite ohne Zusatzgewicht, sofern nichts anderes angegeben ist. Wenn sich eine Bewegung unangenehm anfühlt, verkleinere den Bewegungsumfang oder lasse sie aus.

Beim Hüftknick schiebst du das Gesäß nach hinten, während die Knie nur leicht gebeugt werden. Der Oberkörper neigt sich dadurch nach vorne. Das unterscheidet diese Bewegung von einer Kniebeuge, bei der das Becken stärker nach unten sinkt. Diese Unterscheidung ist besonders für Kreuzheben und Swing wichtig.

- 90 Sekunden zügig auf der Stelle gehen. Arme locker mitschwingen lassen und das Tempo allmählich erhöhen.
- Je 8 kleine und anschließend größere Schulterkreise vorwärts und rückwärts ausführen.
- 8 langsame Hüftknicke üben: Hände in die Hüftbeugen legen, Gesäß zurückschieben und wieder aufrichten.
- 8 Kniebeugen ohne Gewicht ausführen. Nur so tief gehen, wie die Füße vollständig am Boden bleiben.
- Je Seite 5 Rückwärtsschritte in einen flachen Ausfallschritt machen. Bei Bedarf an einer stabilen Stütze festhalten.
- Im Vierfüßlerstand je Seite 5-mal einen Arm nach vorne ausstrecken, ohne den Oberkörper zu verdrehen.
- 5 bis 8 leichte Kettlebell-Kreuzhebungen ausführen. Falls das verfügbare Gewicht dafür zu schwer ist, den Hüftknick nochmals ohne Gewicht üben.
- Vor der ersten Arbeitsserie jeder neuen Übung 3 bis 5 leichte oder vereinfachte Probewiederholungen machen.

3. Kettlebell-Kreuzheben: die Grundlage für die Hüftstreckung

Trainierte Bereiche: Gesäß, hintere Oberschenkel, Rückenstrecker und Griffkraft. Das Kreuzheben ist eine gute Einstiegsübung, weil du lernst, die Kugel über die Hüfte anzuheben, statt sie mit dem Rücken hochzuziehen.

Ausgangsposition: Stelle die Kettlebell zwischen deine Füße, ungefähr auf Höhe der Fußmitte. Die Füße stehen etwa hüft- bis schulterbreit. Schiebe das Gesäß nach hinten und beuge die Knie so weit, dass du den Griff mit beiden Händen erreichst. Halte die Arme lang und den Rücken in einer natürlichen, stabilen Position.

Ausführung: Spanne den Bauch rundum an und drücke die Füße in den Boden. Strecke Hüfte und Knie gemeinsam, bis du aufrecht stehst. Die Kugel bleibt dicht am Körper und hängt unter den Schultern. Oben stehst du lang, ohne dich nach hinten zu lehnen. Schiebe anschließend die Hüfte zurück und setze die Kettlebell kontrolliert am Ausgangspunkt ab.

Atmung: Atme vor dem Anheben ein, baue Rumpfspannung auf und atme während des Aufrichtens gleichmäßig aus. Vermeide langes Pressen. Beginne jede Wiederholung bewusst vom Boden, statt die Kugel abprallen zu lassen.

- Umfang: 2 bis 3 Sätze mit jeweils 8 bis 12 Wiederholungen; 60 bis 90 Sekunden Pause.
- Technikcheck: Schultern und Hüfte steigen gemeinsam; die Arme bleiben gestreckt.
- Häufiger Fehler: Die Kugel steht zu weit vorne. Korrektur: Stelle sie wieder zwischen die Füße.
- Häufiger Fehler: Der Rücken rundet beim Greifen deutlich ein. Korrektur: Verringere die Tiefe durch eine standsichere Erhöhung unter der Kugel.
- Leichter: Mit geringerem Gewicht oder von einer stabilen, belastbaren Erhöhung starten.
- Schwerer: Die Absenkphase auf etwa drei Sekunden verlängern oder später das Gewicht erhöhen.

4. Goblet Squat: Kniebeuge mit Gewicht vor der Brust

Trainierte Bereiche: vordere Oberschenkel, Gesäß und Rumpf. Das Gewicht vor der Brust kann helfen, die Kniebeuge bewusster auszubalancieren. Die mögliche Tiefe ist individuell und muss nicht bis zu einer bestimmten Position erzwungen werden.

Ausgangsposition: Halte eine leichte Kettlebell mit beiden Händen seitlich am Griff vor dem Brustbein. Die Ellenbogen zeigen nach unten. Stelle die Füße ungefähr schulterbreit auf; die Zehen dürfen leicht nach außen zeigen. Für den Einstieg bringst du nur eine Kugel in diese Position, die du sicher mit beiden Händen anheben kannst.

Ausführung: Beuge Hüfte und Knie und senke das Becken zwischen die Beine. Die Knie bewegen sich ungefähr in Richtung der Zehen. Halte die Kugel nah am Brustkorb. Gehe nur so tief, wie du stabil bleibst und die Fersen nicht abheben. Drücke dich über den ganzen Fuß wieder hoch. Dass die Knie dabei über die Zehenspitzen hinausgehen, ist nicht automatisch ein Technikfehler.

Atme beim Absenken ein und beim Aufstehen aus. Behalte eine leichte Bauchspannung bei. Am oberen Punkt streckst du dich auf, ohne die Knie ruckartig durchzudrücken oder den Rücken zu überstrecken.

- Umfang: 2 bis 3 Sätze mit 6 bis 10 Wiederholungen; 60 bis 90 Sekunden Pause.
- Technikcheck: Großzehenballen, Kleinzehenballen und Ferse bleiben belastet.

- Häufiger Fehler: Die Knie kippen deutlich nach innen. Korrektur: Gewicht reduzieren und Knie bewusst in Zehenrichtung führen.
- Häufiger Fehler: Die Kugel wandert nach vorne. Korrektur: Ellenbogen unter dem Gewicht halten und Kugel näher an den Brustkorb nehmen.
- Leichter: Zu einer stabilen Bank oder einem gegen Verrutschen gesicherten Stuhl absenken, kurz berühren und aufstehen.
- Schwerer: Unten eine Sekunde kontrolliert pausieren, ohne die Spannung zu verlieren.

5. Einarmiges Rudern: Zugkraft für den Rücken

Trainierte Bereiche: oberer Rücken, breiter Rückenmuskel, hintere Schulter und Armbeuger. Die abgestützte Variante erleichtert es, den Oberkörper ruhig zu halten.

Ausgangsposition: Stelle die Füße versetzt auf. Beim Rudern mit rechts steht der linke Fuß vorne. Stütze die linke Hand auf einer stabilen Bank ab. Schiebe die Hüfte zurück und neige den Oberkörper nach vorne. Greife die Kettlebell mit rechts und lasse den Arm unter der Schulter hängen.

Ausführung: Ziehe den Ellenbogen in Richtung Hüfte, bis sich die Hand ungefähr seitlich am unteren Brustkorb befindet. Die Schulter bleibt weg vom Ohr. Senke die Kugel langsam, bis der Arm wieder lang ist. Der Rumpf dreht sich dabei nicht mit. Das Schulterblatt darf sich kontrolliert mitbewegen; du musst es nicht während des gesamten Satzes starr festhalten.

Atme beim Heranziehen aus und beim Absenken ein. Trainiere zuerst die weniger kräftige Seite und verwende anschließend auf der anderen Seite dieselbe Wiederholungszahl.

- Umfang: 2 bis 3 Sätze mit 8 bis 12 Wiederholungen je Seite; anschließend 60 bis 90 Sekunden Pause.
- Technikcheck: Brustkorb und Becken bleiben zum Boden ausgerichtet.
- Häufiger Fehler: Schwung aus dem Oberkörper. Korrektur: Leichteres Gewicht wählen und die obere Position kurz halten.
- Häufiger Fehler: Schulter wird hochgezogen. Korrektur: Ellenbogen eher zur Hüfte als zur Decke führen.
- Ohne Bank: Mit der freien Hand auf dem vorderen Oberschenkel oberhalb des Knies abstützen.
- Schwerer: Die Kugel über drei Sekunden absenken.

6. Floor Press: einarmiges Drücken am Boden

Trainierte Bereiche: Brust, Trizeps und vordere Schulter. Der Boden begrenzt die Bewegung nach unten. Dadurch ist diese Variante für viele Einsteigende leichter zu

kontrollieren als freies Drücken auf einer Bank.

Ausgangsposition: Setze dich neben eine leichte Kettlebell und nimm sie mit beiden Händen körpernah auf. Rolle kontrolliert über die Seite in die Rückenlage und führe das Gewicht mit beiden Händen zur Brust. Stelle die Füße auf. Richte den Arbeitsarm so aus, dass der Oberarm ungefähr 30 bis 45 Grad seitlich vom Rumpf liegt und der Unterarm senkrecht steht. Die Kugel liegt außen am Unterarm an.

Ausführung: Drücke die Kettlebell nach oben, bis Hand, Ellenbogen und Schulter annähernd übereinander stehen. Das Handgelenk bleibt möglichst gerade. Senke den Arm langsam, bis der Oberarm den Boden sanft berührt. Drücke ohne Abprallen erneut hoch. Becken und Brustkorb bleiben ruhig.

Atme beim Hochdrücken aus. Für den Seitenwechsel und das Ablegen unterstützt die freie Hand das Gewicht. Führe es zunächst zur Brust zurück und rolle kontrolliert zur Seite. Wenn du die Kugel nicht sicher in die Ausgangsposition bringen kannst, verwende ein leichteres Gewicht oder lasse diese Übung vorerst aus.

- Umfang: 2 Sätze mit 6 bis 10 Wiederholungen je Seite; 60 bis 90 Sekunden Pause.
- Technikcheck: Das Handgelenk knickt nicht deutlich nach hinten.
- Häufiger Fehler: Der Ellenbogen spreizt rechtwinklig vom Körper ab. Korrektur: Oberarm etwas näher am Rumpf halten.
- Häufiger Fehler: Der Rumpf dreht sich beim Drücken. Korrektur: Gewicht reduzieren und beide Füße fest aufstellen.
- Alternative ohne passende Kugel: Erhöhte Liegestütze an einer standsicheren Bank.

7. Rückwärts-Ausfallschritt: Kraft und Gleichgewicht

Trainierte Bereiche: Gesäß, vordere Oberschenkel und stabilisierende Rumpfmuskulatur. Übe die Bewegung zuerst ohne Gewicht. Ergänze erst dann eine Kettlebell vor der Brust.

Ausgangsposition: Stehe hüftbreit und halte die Kugel mit beiden Händen körpernah. Verlagere das Gewicht leicht auf den linken Fuß. Setze den rechten Fuß nach hinten, wobei zwischen beiden Füßen seitlich ungefähr hüftbreiter Abstand bleibt. Du stehst nicht auf einer gedachten engen Linie.

Ausführung: Beuge beide Knie und senke das hintere Knie in Richtung Boden, ohne aufzuschlagen. Das vordere Knie folgt der Zehenrichtung. Der Oberkörper darf sich leicht nach vorne neigen, bleibt aber stabil. Drücke dich überwiegend über den vorderen Fuß wieder in den Stand. Beende zunächst alle Wiederholungen einer Seite oder wechsele bewusst nach jeder Wiederholung.

Wähle die Schrittlänge so, dass die vordere Ferse unten bleibt. Die Bewegung muss nicht tief sein, um anstrengend zu wirken. Qualität und Gleichgewicht gehen vor Bewegungsumfang.

- Umfang: 2 Sätze mit 6 bis 8 Wiederholungen je Seite; 60 bis 90 Sekunden Pause.

- Technikcheck: Der vordere Fuß bleibt vollständig aufgesetzt.
- Häufiger Fehler: Seitliches Wegkippen. Korrektur: Breiter treten und zunächst ohne Gewicht üben.
- Leichter: Ohne Kettlebell an einer stabilen Stütze festhalten.
- Alternative: Im versetzten Stand bleiben und kleine Split Squats ausführen, statt bei jeder Wiederholung zurückzutreten.
- Schwerer: Langsamer absenken oder erst bei sicherem Gleichgewicht das Gewicht erhöhen.

8. Rumänisches Kreuzheben im versetzten Stand

Trainierte Bereiche: Gesäß und hintere Oberschenkel, mit Schwerpunkt auf dem vorderen Bein. Der hintere Fuß dient als Stütze. Diese Variante ist leichter auszubalancieren als vollständig einbeiniges Kreuzheben.

Ausgangsposition: Hebe die Kugel zunächst mit einer normalen Kreuzhebebewegung an und halte sie mit beiden Händen vor dem Körper. Stelle einen Fuß etwa eine halbe Fußlänge zurück und hebe dessen Ferse an. Der größere Teil deines Gewichts ruht auf dem vorderen Fuß. Beide Knie sind leicht gebeugt.

Ausführung: Schiebe die Hüfte nach hinten. Die Kugel sinkt dicht vor den Beinen nach unten, während der Rücken seine natürliche Form behält. Halte das Becken gerade. Beende die Abwärtsbewegung, sobald du eine deutliche Spannung an der hinteren Seite des vorderen Oberschenkels spürst oder die stabile Rückenposition verlieren würdest. Strecke die Hüfte und richte dich wieder auf.

Die Kugel muss den Boden nicht berühren. Die Bewegung kommt vor allem aus der Hüfte; die Kniebeugung verändert sich nur wenig. Nach dem Satz bringst du beide Füße wieder nebeneinander und setzt die Kugel kontrolliert ab.

- Umfang: 2 Sätze mit 8 bis 10 Wiederholungen je Seite.
- Technikcheck: Beide Hüftknochen zeigen weiterhin nach vorne.
- Häufiger Fehler: Zu tiefes Absenken mit rundem Rücken. Korrektur: Früher umkehren.
- Häufiger Fehler: Der hintere Fuß übernimmt zu viel Last. Korrektur: Hinteren Fuß nur als Gleichgewichtshilfe nutzen.
- Leichter: Zum normalen beidbeinigen Kreuzheben zurückkehren.

9. Einarmiges Schulterdrücken im Stand

Trainierte Bereiche: Schultern, Trizeps und Rumpf. Diese Übung setzt voraus, dass du den Arm schmerzfrei über den Kopf bewegen kannst. Falls du dafür stark ins Hohlkreuz ausweichen musst, lasse das Überkopfrücken zunächst aus.

Ausgangsposition: Bringe eine leichte Kettlebell mit Unterstützung beider Hände in die Halteposition vor einer Schulter. Die Kugel liegt außen am Unterarm an, der Ellenbogen befindet sich unter dem Gewicht und nahe am Körper. Das Handgelenk bleibt möglichst gerade. Stelle die Füße etwa hüftbreit auf.

Ausführung: Spanne Bauch und Gesäß leicht an. Drücke die Kugel ohne Beinschwung nach oben. Der Arm endet über der Schulter, sofern das beschwerdefrei möglich ist. Das Schulterblatt darf sich natürlich nach oben mitdrehen. Senke die Kugel kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Atme während des Drückens aus. Lehne dich weder seitlich noch nach hinten, um die Wiederholung zu erzwingen. Unterstütze die Kugel mit der freien Hand beim Wechsel und Ablegen.

- Umfang: 2 Sätze mit 5 bis 8 Wiederholungen je Seite; 60 bis 90 Sekunden Pause.
- Technikcheck: Rippen und Becken bleiben übereinander, statt auseinanderzukippen.
- Häufiger Fehler: Starkes Hohlkreuz. Korrektur: Gewicht reduzieren oder Übung auslassen.
- Häufiger Fehler: Abgeknicktes Handgelenk. Korrektur: Griff tiefer und stabiler in der Hand halten.
- Ersatz bei fehlender Überkopfkontrolle: Floor Press, sofern dieser schmerzfrei möglich ist.

10. Suitcase Carry: einseitiges Tragen

Trainierte Bereiche: Griffkraft, seitliche Rumpfmuskulatur und Schulterstabilität. Ziel ist nicht, ein möglichst schweres Gewicht irgendwie zu transportieren, sondern trotz einseitiger Last aufrecht zu bleiben.

Ausgangsposition: Stelle die Kettlebell neben einen Fuß. Greife sie mit einer kontrollierten Hüft- und Kniebeugung und richte dich auf. Der Arm hängt seitlich. Halte die Schulter natürlich, ohne sie hochzuziehen oder übertrieben nach unten zu pressen.

Ausführung: Gehe mit kleinen, gleichmäßigen Schritten. Brustkorb und Becken zeigen nach vorne. Neige dich weder zur Kugel noch von ihr weg. Atme ruhig weiter. Wende langsam, wenn die Strecke endet. Setze die Kugel nach dem Durchgang kontrolliert ab und wechsle die Seite.

Wenn wenig Platz vorhanden ist, halte die Kettlebell im Stand oder marschiere langsam auf der Stelle. Beim Marschieren hebst du die Füße nur so weit an, wie das Becken waagerecht bleibt.

- Umfang: 2 bis 3 Durchgänge von 20 bis 40 Sekunden je Seite; 30 bis 60 Sekunden Pause.
- Technikcheck: Kopf und Brustbein bleiben ungefähr über der Körpermitte.

- Häufiger Fehler: Schnelles Gehen mit schaukelndem Oberkörper. Korrektur: Tempo und Gewicht reduzieren.
- Leichter: Kürzer halten und zwischen den Seiten vollständig absetzen.
- Schwerer: Zuerst die Dauer bis 40 Sekunden steigern, anschließend gegebenenfalls das Gewicht.

11. Glute Bridge mit Kettlebell

Trainierte Bereiche: Gesäß und hintere Oberschenkel. Die Brücke ergänzt die stehenden Übungen durch eine kontrollierte Hüftstreckung am Boden.

Ausgangsposition: Lege dich auf den Rücken und stelle beide Füße etwa hüftbreit auf. Die Fersen stehen so, dass die Unterschenkel am oberen Punkt ungefähr senkrecht sind. Platziere eine leichte Kettlebell vorsichtig mittig auf dem Becken, nicht auf dem Bauch. Ein gefaltetes Handtuch kann als Polster dienen. Halte die Kugel während der gesamten Übung mit beiden Händen fest.

Ausführung: Spanne das Gesäß an und hebe das Becken, bis Schultern, Hüfte und Knie ungefähr eine Linie bilden. Hebe nur so weit, dass du nicht ins Hohlkreuz ausweichst. Halte kurz inne und senke das Becken langsam wieder ab.

Atme beim Anheben aus. Druck durch das Gewicht soll nicht schmerzhaft sein. Lässt sich die Kugel auf deinem Becken nicht angenehm und sicher positionieren, führe die Brücke ohne Zusatzgewicht aus.

- Umfang: 2 bis 3 Sätze mit 10 bis 15 Wiederholungen.
- Technikcheck: Beide Beckenseiten heben sich gleichmäßig.
- Häufiger Fehler: Die Bewegung endet im Hohlkreuz. Korrektur: Bauchspannung halten und weniger hochheben.
- Leichter: Ohne Gewicht arbeiten.
- Schwerer: Die obere Position zwei Sekunden halten.

12. Zweihändiger Swing: dynamische Hüftstreckung

Trainierte Bereiche: Gesäß, hintere Oberschenkel, Rumpf und Griffkraft. Der Swing ist keine Einstiegsübung für die erste Trainingseinheit. Voraussetzung sind ein sicherer Hüftknick und kontrolliertes Kreuzheben. Eine fachkundige Technikkontrolle ist beim Erlernen besonders sinnvoll.

Ausgangsposition: Stelle die Kettlebell etwas vor dich, sodass du sie mit zurückgeschobener Hüfte und langem Rücken greifen kannst. Die Füße stehen ungefähr schulterbreit. Kippe die Kugel leicht zu dir und ziehe sie zunächst zwischen die Oberschenkel nach hinten. Die Hände passieren dabei hoch zwischen den Beinen, nicht tief unter den Knien.

Ausführung: Strecke die Hüfte zügig und stehe aufrecht auf. Der Impuls lässt die Kugel nach vorne schweben; die Arme führen sie lediglich. Brusthöhe ist eine mögliche Obergrenze, kein erzwungenes Ziel. Warte, bis die Kugel zurückkommt, und schiebe erst dann die Hüfte wieder nach hinten. Die Knie beugen sich etwas, aber die Bewegung bleibt hüftbetont.

Atme bei der Hüftstreckung kurz aus und beim Rückschwung ein, ohne absichtlich lange die Luft anzuhalten. Zum Beenden lässt du einen letzten Rückschwung zu und führst die Kugel anschließend kontrolliert vor dir zum Boden. Stoppe nicht abrupt mit ausgestreckten Armen.

Der Swing endet, sobald Timing, Griff oder Rückenposition nachlassen. Er ist kein Test, wie lange du trotz schlechter Technik weitermachen kannst. Wenn du die Kugel hauptsächlich mit den Schultern anhebst oder in eine tiefe Kniebeuge gehst, kehre zunächst zum Kreuzheben zurück.

- Einstiegsumfang nach sicherem Technikhernen: 4 bis 6 Sätze mit jeweils 5 bis 8 Wiederholungen; 45 bis 90 Sekunden Pause.
- Technikcheck: Oben sind Gesäß und Bauch aktiv; der Oberkörper lehnt sich nicht zurück.
- Häufiger Fehler: Aktives Hochziehen mit den Armen. Korrektur: Kürzere Sätze und Fokus auf den Hüftimpuls.
- Häufiger Fehler: Frühes Abtauchen, obwohl die Kugel noch vorne ist. Korrektur: Den Rückweg abwarten.
- Nicht erforderlich: Überkopfschwings, maximale Höhe oder Training bis zur Erschöpfung.
- Alternative: Kontrolliertes Kettlebell-Kreuzheben.

13. Trainingsplan A: Ganzkörper-Einstieg

Dieser Plan dauert mit Aufwärmen ungefähr 30 bis 40 Minuten. Trainiere zunächst zweimal pro Woche mit mindestens einem freien Tag zwischen den Einheiten, beispielsweise montags und donnerstags. Führe die Übungen als normale Sätze aus: erst beide Sätze einer Übung, dann die nächste Übung.

Bei einseitigen Übungen trainierst du links und rechts, bevor die längere Satzpause beginnt. Zwischen den Seiten darfst du 15 bis 30 Sekunden verschnaufen. Beginne am unteren Ende der Wiederholungsbereiche. Wenn die Haltung unsicher wird, beende den Satz früher.

Nach dem Training gehe zwei bis drei Minuten locker umher und lasse die Atmung zur Ruhe kommen. Intensives Dehnen ist für den Abschluss nicht notwendig.

- Aufwärmen: Programm aus Abschnitt 2.
- Kettlebell-Kreuzheben: 2 Sätze mit 8 bis 10 Wiederholungen; 90 Sekunden Pause.

- Goblet Squat: 2 Sätze mit 6 bis 8 Wiederholungen; 90 Sekunden Pause.
- Einarmiges Rudern: 2 Sätze mit 8 Wiederholungen je Seite; 60 bis 90 Sekunden Pause.
- Floor Press: 2 Sätze mit 6 bis 8 Wiederholungen je Seite; 60 bis 90 Sekunden Pause.
- Suitcase Carry: 2 Durchgänge mit 20 bis 30 Sekunden je Seite; 45 Sekunden Pause.
- Bei deutlicher Ermüdung in der ersten Woche: Je Übung nur einen Arbeitssatz ausführen.

14. Trainingsplan B: Abwechslung nach sicherem Einstieg

Nutze diesen Plan, sobald die Grundübungen aus Plan A zuverlässig gelingen. Wechsle bei zwei Einheiten pro Woche zwischen A und B. Falls du bereits regelmäßig trainierst und dich gut erholst, sind drei Einheiten möglich: in der ersten Woche A-B-A, in der nächsten B-A-B, jeweils mit einem freien Tag dazwischen.

Swings stehen nach dem Aufwärmen, weil eine dynamische Technik in frischem Zustand leichter zu kontrollieren ist. Ohne sichere Swing-Technik verwendest du stattdessen Kreuzheben. Das Schulterdrücken ist ebenfalls optional und wird bei fehlender schmerzfreier Überkopfbeweglichkeit durch Floor Press ersetzt.

Wenn du Swings ausführst, kannst du das rumänische Kreuzheben im versetzten Stand zunächst weglassen. So begrenzt du die zusätzliche Belastung für die hintere Muskelkette.

- Aufwärmen: Programm aus Abschnitt 2.
- Optionaler Technikblock: 4 Sätze mit 5 bis 8 Swings; jeweils 60 bis 90 Sekunden Pause. Alternativ 2 Sätze mit 8 Kreuzhebungen.
- Rückwärts-Ausfallschritt: 2 Sätze mit 6 Wiederholungen je Seite; 90 Sekunden Pause.
- Rumänisches Kreuzheben im versetzten Stand: 2 Sätze mit 8 Wiederholungen je Seite; 60 bis 90 Sekunden Pause, sofern der Swingblock entfällt.
- Einarmiges Schulterdrücken oder Floor Press: 2 Sätze mit 6 Wiederholungen je Seite; 90 Sekunden Pause.
- Einarmiges Rudern: 2 Sätze mit 8 bis 10 Wiederholungen je Seite; 60 bis 90 Sekunden Pause.
- Glute Bridge: 2 Sätze mit 10 bis 12 Wiederholungen; 60 Sekunden Pause.

15. Vier Wochen sinnvoll steigern

Fortschritt entsteht durch wiederholte, gut kontrollierte Belastung. Mehr Gewicht ist nur eine Möglichkeit. Auch zusätzliche saubere Wiederholungen oder ein weiterer Satz können einen Trainingsreiz erhöhen. Verändere jeweils nur einen Faktor, damit du die Wirkung einschätzen kannst.

Wenn du in allen Sätzen das obere Ende des Wiederholungsbereichs erreichst und noch etwa zwei saubere Wiederholungen möglich wären, kannst du bei einer späteren Einheit ein etwas höheres Gewicht testen. Beginne damit wieder am unteren Ende des Bereichs. Ist der Gewichtssprung zu groß, bleibe bei der bisherigen Kugel.

Langsameres Absenken eignet sich für kontrollierte Kraftübungen, nicht als Steigerungsmethode für Swings. Beim Swing bleiben kurze, technisch gleichmäßige Sätze wichtiger als zusätzliche Wiederholungen.

Muskelkater ist kein Qualitätsnachweis. Bei starker Müdigkeit, eingeschränkter Beweglichkeit durch Muskelkater oder nachlassender Technik reduzierst du die Belastung. Eine leichtere Einheit ist sinnvoller als ein erzwungener Fortschritt.

- Woche 1: Zweimal Plan A, jeweils am unteren Ende der Wiederholungsbereiche. Technik und Gewichte kennenlernen.
- Woche 2: Zweimal Plan A. Nur bei stabiler Ausführung pro Satz eine Wiederholung ergänzen.
- Woche 3: Einmal Plan A und einmal Plan B, sofern die neuen Übungen sicher gelingen. Andernfalls bei Plan A bleiben.
- Woche 4: Umfang beibehalten oder bei einer gut beherrschten Übung einen dritten Satz ergänzen.
- Bei Gewichtssteigerung: Nicht gleichzeitig Wiederholungen und Satzzahl erhöhen.
- Bei schlechter Erholung: Eine Woche lang pro Übung einen Satz weniger ausführen.

16. Trainingskontrolle: vor, während und nach jeder Einheit

Kontrolliere nicht nur Wiederholungen, sondern auch die Bewegungsqualität. Ein kurzer Blick auf diese Punkte hilft, die Belastung passend zu halten. Notiere nach dem Training die verwendeten Gewichte und tatsächlich ausgeführten Wiederholungen, damit die nächste Einheit auf einer verlässlichen Grundlage beginnt.

- Vorher: Ich habe keine akuten Beschwerden, die gegen die geplante Belastung sprechen.
- Vorher: Boden, Trainingsfläche, Hände und Kettlebell-Griff sind sicher und trocken.
- Vorher: Ich habe mich aufgewärmt und die erste Übung mit leichter Belastung geprüft.
- Währenddessen: Ich kann jede Wiederholung kontrolliert beginnen und beenden.
- Währenddessen: Ich atme regelmäßig und halte nicht über längere Zeit die Luft an.
- Währenddessen: Meine Gelenke bleiben schmerzfrei; bei Warnzeichen breche ich ab.
- Währenddessen: Ich beende den Satz, bevor die Bewegung deutlich unsauber wird.

- Nachher: Ich habe Gewicht, Sätze und Wiederholungen beziehungsweise Tragezeiten festgehalten.
- Nachher: Ich habe notiert, welche Übung leicht, passend oder zu schwer war.
- Für die nächste Einheit: Ich plane höchstens eine kleine Steigerung und nur bei guter Erholung.