

PAVEL

KETTLEBELL TRAINING

Das Fitnessgeheimnis
der russischen Spezialeinheiten

riva

VORWORT VON DAN JOHN

»Mach es so!«

Ich war Pavel Tsatsouline gerade zum ersten Mal begegnet und kannte ihn nur wenige Minuten, als er mich bereits gründlich auseinandernahm, mir einen Klaps auf die Hüfte gab und mir befahl, meine Hüftmuskeln so fest anzuspannen, wie ich nur konnte. Meine Hüftbeuger waren steif, und nun ja, Pavel tat sein Bestes, um dieses Problem zu beheben. Diese erste Begegnung verschaffte mir beweglichere Hüften, einen Jahrestrainingsplan fürs Gewichtheben und vor allem große Hochachtung für Pavel Tsatsouline. Seitdem habe ich Hunderte seiner Beiträge im Internet verfolgt, seine Bücher gelesen und mir seine DVDs angesehen. Immer wenn ich mit seiner Arbeit in Berührung komme, denke ich dasselbe: Mach es so!

In praktisch allen Lebensbereichen, ob es sich nun um Fitness, Gesundheit, berufliche Ziele oder Sport handelt, besteht die große Herausforderung darin, den schmalen Grat zwischen zu viel und gar keiner Abwechslung zu meistern. Ich liebe zum Beispiel Festtagsbraten – aber nicht jeden Tag. Selbst wenn jemand eines schönen Tages die perfekte Ernährung in Form eines Wunderlebensmittels entwickelt, werden sich wohl nicht viele Menschen langfristig ausschließlich davon ernähren – es sei denn, sie wären auf einer einsamen Insel gestrandet. In dieser Hinsicht traf Pavel Tsatsouline mit seinem Buch *Power to the People!* genau ins Schwarze.

Power to the People! war in jeder Hinsicht ein vollkommenes Programm und ließ sich auf eine einfache Formel bringen: Mach es so. Wobei mit »es« im Grunde nichts anderes gemeint war als Kreuzheben und Side Presses. Pavel bot zwar Variationen an, aber wenn wir ehrlich sind, reichen diese beiden Übungen absolut aus, um ein erfolgreicher Sportler zu werden. Ich weiß aus zuverlässiger Quelle – von einem Kugelstoßer, mit dem ich einmal ein paar Bier getrunken habe –, dass viele Weltklasseleichtathleten aus den Wurfdisziplinen momentan *ausschließlich* auf dieses Training bauen.

Sie fragen sich jetzt vielleicht, ob unter diesen Umständen ein solches Kettlebell-Buch überhaupt nötig ist. Wo sind die Horden begeisterter Fitnessjünger, die ungeduldig mit den Füßen scharren und lautstark nach diesem Buch verlangen? Ich verrate Ihnen ein Geheimnis: Sie sind überall! Ganz zu Beginn des Buchs zitiert Pavel J. M. Martin, der schreibt: »Ich war mit dem *Power-to-the-People!*-Workout vollauf zufrieden, weil es mir genau vorgab, was ich zu tun hatte. Das Buch brachte schnell Erfolge, innerhalb kürzester Zeit legte ich eine Menge Muskelmasse zu. Tja, und jetzt besitze ich eine Kettlebell und möchte eine klare Marschroute entwickeln, der man nur noch folgen muss.« Martin äußert, was ich bereits von Dutzenden von Kettlebell-Jüngern gehört habe: »Was soll ich tun? Ich kenne jene Bücher, Videos und DVDs, habe Workshops und Seminare besucht, sämtliche Artikel gelesen ... aber was soll ich nun wann tun – und vor allem: wie?«

Mir persönlich reicht das Minimalprogramm der Russian Kettlebell Challenge (RKC) voll und ganz. »Los geht's ... MACH ES SO!« könnte der Untertitel der ersten Kapitel lauten. Zwei Übungen. Jede Übung zweimal pro Woche. Eine Push- und eine Pull-Bewegung, also einmal Drücken, einmal Ziehen. Der Mehrzahl der Kettlebell-Nutzer wird das bereits genügen.

Pavel bietet jedoch mehr. Kapitel 3, »Der Übergangsritus der RKC«, liefert eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie Sie mit Kettlebell-Übungen Ihre Kraft nachhaltig verbessern können. Der Abschnitt »Die Tücken der Vielfalt und wie man sie umgeht« umfasst ein Jahrhundert an Fachwissen, komprimiert auf wenige Seiten. Wenn Sie ein Anhänger der alten Schule sind, werden Ihnen die klassischen Trainingsmethoden, modifiziert für den Kettlebell-Sportler, sicher gefallen.

Dieses Buch ist gewiss nicht Pavels letztes Wort in Sachen Kettlebells. Ganz im Gegenteil: »Ich höre nie auf, an meinem Trainingssystem zu feilen. Deshalb werden Sie feststellen, dass es zwischen dem Vorgängerbuch *The Russian Kettlebell Challenge* und diesem Buch einige Unterschiede gibt. Selbstverständlich ist das neuere Buch aktueller und daher vorzuziehen. Sie sehen: Bei RKC gönnen wir uns keine Pause.«

Ich kann Ihnen einen einfachen Rat erteilen:

Machen Sie es so.



Dan John ist ein Trainer, wie er im Buche steht. Als Fulbright-Dozent hat er bereits in Ägypten gelehrt, ferner hat er einen Abschluss in Geschichte und Religionspädagogik. Auf seinen Reisen durch die Welt hatte er bereits mit allerlei Getier, Zollfahndern und einem schrecklichen amerikanischen Akzent zu kämpfen – und zwar in so ziemlich jeder Sprache, in der er sich bisher versucht hat ... Dies führte sogar dazu, dass türkische und hebräische Muttersprachler ihn anflehten, er möge sich doch bitte auf das Englische beschränken.

Wenn Dan nicht als Professor für Religionswissenschaft tätig ist, arbeitet er als Krafttrainer und Leiter der Leichtathletikabteilung der Juan Diego Catholic High School in Draper, Utah. Dan hat zahlreiche regionale und nationale Wettkämpfe in den Disziplinen Diskuswerfen, olympisches Gewichtheben, Highland Games und Wurf-Fünfkampf gewonnen.

Dan John ist der Verfasser zweier Lehr-DVDs: *Carried Away* befasst sich mit dem Tragen, Schleppen und Ziehen von Gegenständen zur Verbesserung der Kraft und Ausdauer. *From the Ground Up* vermittelt in kurzen, prägnanten Zügen die Grundlagen des Gewichthebens. Mit www.danjohn.org/coach betreibt Dan überdies das weltgrößte kostenfreie Internetportal für Gewichtheben und Wurfdisziplinen.

GELEITWORT

Eine falsche Bewegung, und ich schieße

Erinnern Sie sich an den Film *Moskau am Hudson*? Robin Williams spielt darin einen übergelaufenen Russen, der in einer Szene Kaffee kaufen will. Aus der UdSSR konnte er nur zwei mögliche Szenarien: »Kaffee vorrätig« oder – was wahrscheinlicher war – »nicht vorrätig«. Als er dann die große Vielfalt an Kaffeesorten in den Regalen eines New Yorker Supermarkts sieht, erleidet er beinahe einen Nervenzusammenbruch.

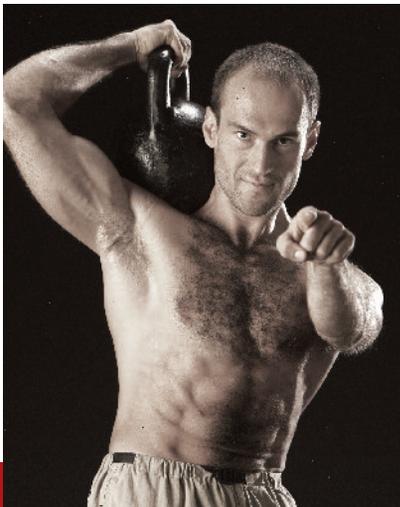
Die enorme Vielfalt an Übungen und Anwendungsmöglichkeiten kann den angehenden Kettlebeller schnell dazu bringen, sich ähnlich überfordert zu fühlen wie der russische Überläufer in besagtem Film. Das Trainingsprogramm, das ich in meinem Buch *The Russian Kettlebell Challenge* vorgestellt habe, war nur der Anfang einer regelrechten Flut an Kettlebell-Übungen, die Sie auf meinen DVDs und denen meiner Senior Instructors sehen können.

»Vielleicht kann mir jemand helfen«, schrieb J. M. Martin unter dem Titel »Kettlebell Confused« in unserem Online-Forum. »Ich habe alles gelesen, was ich über Kettlebells in die Finger bekommen konnte, und muss gestehen, dass ich nicht weiß, wie ich mir selbst ein Programm zusammenstellen soll. Ich war mit dem *Power-to-the-People!*-Workout vollauf zufrieden, weil es mir genau vorgab, was ich zu tun hatte. Das Buch brachte schnell Erfolge, innerhalb kürzester Zeit legte ich eine Menge Muskelmasse zu. Tja, und jetzt besitze ich eine Kettlebell und möchte eine klare Marschroute entwickeln, der man nur noch folgen muss.«

Kettlebell-Training ist Ihre »Marschroute« – das gnadenlos wirksame *Power-to-the-People!*-Rezept für Kettlebells. Eine falsche Bewegung, und ich schieße.

Warten Sie's ab!

Pavel





EINFÜHRUNG

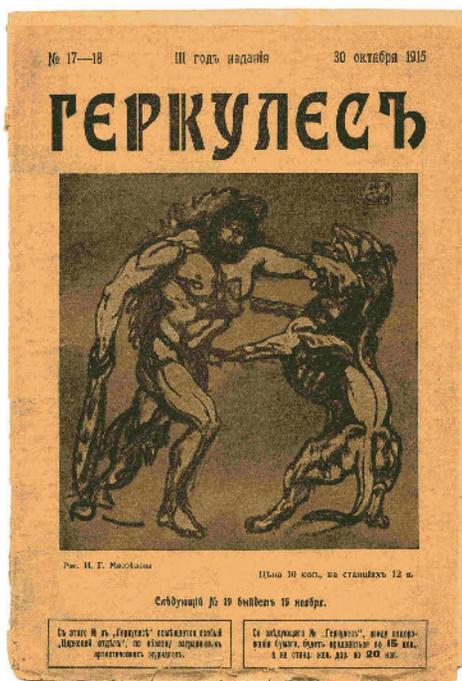
Wenn wir »Kraft« sagen, meinen wir »Kettlebell«. Wenn wir »Kettlebell« sagen, meinen wir »Kraft«



Wäre der Bodybuildingpionier Charles Atlas ein Russe gewesen, hätte er einen anderen Werdegang eingeschlagen ...

Sergej Mischin war ein pummeliger, träger und unsportlicher Junge. Mit 17 kam er erstmals mit einer Kettlebell in Berührung. Diese war 24 kg schwer, und Mischin erschrak, als er sie weder mit dem einen noch mit dem anderen Arm hochheben konnte. Doch er ließ sich von seiner körperlichen Unzulänglichkeit nicht beirren, fand ein altes Metallrohr, das er in der Mitte flach hämmerte, damit die Kettlebell nicht verrutschte, und begann sie wie eine Langhantel mit beiden Händen zu stemmen. Das war im Jahr 1975. Zwei Jahre später konnte Mischin mit jedem Arm 30-mal eine 32 kg schwere Kettlebell drücken, die er einen Tag nach dem Fest zum Tag der Eisenbahner in einem Park gefunden hatte.

Während seines Wehrdienstes setzte Mischin sein Kettlebell-Training fort, und als er entlassen wurde, kündigte er einem Freund gegenüber vollmundig an, dass er bei seinem ersten Kettlebell-Wettkampf den Titel »Master of Sports« erlangen würde. Und so war es auch!

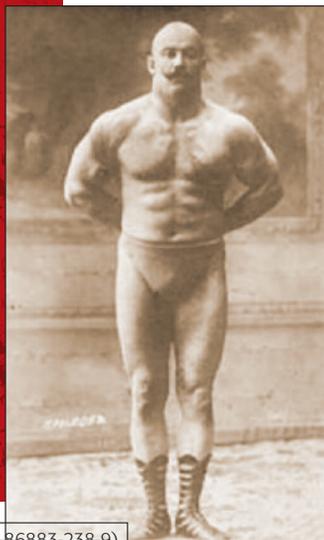


Die Titelseite einer Ausgabe der Fitnesszeitschrift *Herkules* (1915), die im zaristischen Russland erschien.

Sergej nahm über 45 kg ab, wurde flink und drahtig. Er galt als der beste Kettlebeller der Welt – er konnte zwei 32 kg schwere Kettlebells in zehn Minuten 170-mal stoßen! – und wurde in Russland zur lebenden Legende. Der russische Präsident verlieh Mischin einen Orden »Für Verdienste zum Wohle des Vaterlandes« (zweite Stufe).

In Russland sind Kettlebells ein Ausdruck des Nationalstolzes und ein Symbol männlicher Stärke. In der guten alten Zeit wurde jeder Schwerathlet oder Gewichtheber als *girevik* oder »Kugelhantelmann« bezeichnet. Gestählt durch ihre Kettlebells, wuchsen Generationen russischer Knaben zu echten Männern heran. Bereits hundert Jahre vor Mischin fand ein anderer Junge, Piotr Kryloff, in einer Metzgerei zwei Kettlebells. Es war Liebe auf den ersten Blick. Piotr trennte sich sein Leben lang nicht mehr von ihnen, und als er der Handelsmarine beitrug, nahm er sie kurzerhand mit auf seine Reisen durch die Welt. Schließlich wurde aus dem Kettlebell-Adepten ein Kraftakrobat, der bis zu seinem 60. Lebensjahr als Zirkuskünstler auftrat. In der Öffentlichkeit nannte man ihn den »König der Kettlebells«. Kryloff konnte sich mit einer 32 kg schweren Kugelhantel auf orthodoxe Weise bekreuzigen, sie 88-mal über Kopf drücken und mit *dreien* auf einmal jonglieren! Piotr setzte seine Kettlebell-Kraft ein, um alle möglichen Meisterleistungen zu vollbringen. Er zerschlug Steine mit der blanken Faust, verbog Münzen, verformte Eisenstücke zu »Krawatten« und »Armreifen«, zerbrach Hufeisen, stemmte eine lange Stange, an deren beiden Enden zwei kräftige Soldaten saßen, und stellte mehrere Weltrekorde im Gewichtheben auf.

Piotr Kryloff, der »König der Kettlebells«, konnte sich mit einer 32 kg schweren Kugelhantel auf russisch-orthodoxe Weise bekreuzigen, sie 88-mal über Kopf drücken und mit drei Kettlebells auf einmal jonglieren!



Die Anfänge der »Schwerathletik«

»Man kann mit großer Gewissheit sagen, dass das Gewichtheben in Russland hauptsächlich wegen der vielen Anhänger des Kettlebell-Sports Fuß fassen und gedeihen konnte«, meinte Prof. L. Dworkin einmal, selbst ein Weltmeister im Gewichtheben. Es war jedoch der Vater der Kettlebells, Dr. Wladislaw Krajewski, der den Begriff »Schwerathletik« (*tyazholaya atletika*) prägte, mit dem auch im heutigen Russland das olympische Gewichtheben bezeichnet wird.

Die Rote Armee und die Kettlebell sind untrennbar miteinander verbunden. Jede russische Militäreinheit hat einen Trainings-

raum, auch als »Mutecke« bekannt, der mit Kettlebells bestückt ist. Während andere Länder Zeit damit verschwenden, ihre Soldaten mit Liegestützen zu schikanieren, muss man beim russischen Militär eine 24 kg schwere Kettlebell reißen, um seine Kraft und Ausdauer zu beweisen. »Körperlich gesehen, waren die Mannschaften der Roten Armee in ausgezeichneter Verfassung«, staunte Generalleutnant Giffard Martel, Leiter einer britischen Militärabordnung, die während des Zweiten Weltkriegs die UdSSR besuchte. »Viele Ausrüstungsgegenstände, die wir mit Infanterie-Begleitfahrzeugen befördern, werden von russischen Fußsoldaten auf dem Rücken mitgeführt. Die Russen scheinen diesen schweren Lasten problemlos gewachsen zu sein. Sie sind außerordentlich hart im Nehmen.«

Auch Sondereinsatzkräfte – inklusive der Mitglieder der russischen Steuerpolizei, die mit Schusswaffen oft besser umzugehen wissen als mit Bleistiften oder Taschenrechnern – verwenden Kettlebells, um sich in Form zu halten. In den letzten Tagen des Sowjetregimes fanden in den Gefängnissen regelmäßig Revolten und Geiselnahmen statt. Daraufhin wurden jedes Mal Einsatzkräfte des Innenministeriums herbeigerufen, um die Ordnung wiederherzustellen. Sie erfüllten ihre Aufgabe, waren dabei aber nicht zimperlich. 1986 zum Beispiel stürmten sie ein Gefangenenerlager und brannten es kurzerhand ab, um einen Aufstand niederzuschlagen.

1991 gründete das Innenministerium Sondereinsatzgruppen für jeden Gefängnisbezirk. Zu ihren Aufgaben zählten: Geiselnbefreiung, Niederschlagung von Aufständen, Aufspüren und Verhaften entflohener Straftäter. Seit jenem denkwürdigen Jahr, in dem die UdSSR auseinanderbrach, kamen diese Teams oft zum Einsatz.

Die Sondereinsatzkräfte, die in russischen Gefängnissen ihren Dienst versehen, bestehen aus ehemaligen Mitgliedern militärischer Spezialeinheiten, Fallschirmspringern und Veteranen anderer Elitetruppen. Jeder von ihnen musste neun oder mehr Mitbewerber ausstechen, um aufgenommen zu werden. Das Auswahlverfahren ähnelt dem, das auch bei der Sondereinheit des militärischen Nachrichtendienstes GRU, der Speznas, Verwendung findet. Hier muss der Anwärter folgende Aufgaben bewältigen (am Stück, versteht sich): einen Zehn-Kilometer-Gewaltmarsch in voller Kampfausrüstung, einen Hindernisparcours inklusive Abseilen, gefolgt von einem Zehn-Kilometer-Lauf. Das Sahnehäubchen am Schluss ist eine zwölfminütige Vollkontakt-Sparringeinheit – mit ausgeruhten Gegnern, die sich alle drei Minuten abwechseln. Wer es ins Team geschafft hat, kann sich keineswegs zurücklehnen, sondern misst sich regelmäßig im sportlichen Wettkampf mit seinen Kollegen. Bevorzugte Disziplinen: Nahkampf und Kettlebell-Training – eine Frage der Präzision und des Stolzes.

Manchmal fällt es schwer, die Logik der – russischen wie auch der US-amerikanischen – Regierung nachzuvollziehen, die Gefängnisinsassen zum Krafttraining anhält. Viel schwerer wiegt aber, dass russische Häftlinge zusätzlich auf Kettlebells zurückgreifen können, um sich zu stählen. Sie haben vielleicht schon einmal in einer TV-Reportage über das organisierte Verbrechen in Russland alte Archivaufnahmen gesehen – von drahtigen Insassen, die mit Kettlebells trainieren. Manche russische Gefängnisse veranstalten sogar Kettlebell-Wettbewerbe für ihre Insassen! Überlegen Sie doch nur, was das bedeutet... aber vielleicht schätzt die russische Polizei ja große Herausforderungen.



**Dr. Krajewski, der
Vater der Kettlebells**



Im 20. Jahrhundert bestätigten sowjetische Wissenschaftler das, was russische Kraftsportler bereits seit Jahrhunderten wussten: dass sich mit Kettlebell-Training ein rundum durchtrainierter Körper entwickeln lässt.

Woropajew (1983) beobachtete zwei Gruppen von Hochschulstudenten über einen Zeitraum von einigen

Jahren hinweg. Um ihre Leistungsfähigkeit zu ver-

gleichen, verwendete er Übungen, die damals auch in den Sportprüfungen

der Streitkräfte zum Einsatz kamen: Klimmzug, Standweitsprung, 100-Meter-Sprint und Ein-Kilometer-Lauf. Während die Kontrollgruppe sich an das Fitnessprogramm der Universität hielt, das sich am militärischen Vorbild orientierte und sich auf die Ausübung der oben genannten Aktivitäten konzentrierte, trainierte die Testgruppe ausschließlich mit Kettlebells. Das Ergebnis: Trotz der fehlenden Erfahrung in den getesteten Disziplinen erzielte die Kettlebell-Gruppe in jeder Hinsicht die besseren Resultate!

Winogradow und Lukjanow (1986) entdeckten einen sehr engen Zusammenhang zwischen den Resultaten eines Kettlebell-Wettkampfs und Ergebnissen von Tests, die völlig andere sportliche Leistungen ermittelten: Kraftdreikampf und Greifkraft, die Auskunft über die Kraft geben sollten; Klimmzüge und Dips am Barren, mit denen die Kraftausdauer gemessen wurde; einem Ein-Kilometer-Lauf zur Beurteilung der allgemeinen Kondition; und speziellen Tests der Belastbarkeit und des Gleichgewichtssinn der Teilnehmer. Es zeigte sich, dass die Leistungen der Probanden in etwa ihrem Erfolg im Kettlebell-Wettbewerb entsprachen.

Lopatin (2000) sah außerdem einen positiven Zusammenhang zwischen dem Abschneiden von Militärangehörigen bei internen Kettlebell-Wettkämpfen und ihrer Leistung beim Bewältigen eines Hindernisparcours.

Kettlebells verbessern die Koordination und Beweglichkeit (Luchkin, 1947; Laputin, 1973).

Sie fördern insgesamt die Leistungsfähigkeit in Berufen, in denen es auf diese Eigenschaften ankommt, und verbessern die allgemeine Fitness (Zikow, 1986, Griban, 1990).

Mit Kettlebells lässt sich extrem effektiv Kraft aufbauen

Das offizielle Handbuch der sowjetischen Streitkräfte für das Krafttraining, veröffentlicht vom Verteidigungsministerium (Burkow & Nikitjuk, 1985), bezeichnete das Kettlebell-Training als »eine der wirksamsten Methoden zur Kraftentwicklung« sowie als »ein neues Zeitalter in der Entwicklung des menschlichen Kraftpotenzials«.

Kettlebell-Training ist gut fürs Herz

Die sibirische Wissenschaftlerin Schewtsowa (1993) wies nach, was jeder *girevik* längst weiß. Sie untersuchte 75 *gireviks* mit drei bis fünf Jahren Trainingserfahrung und bescheinigte ihnen eine dauerhaft niedrige Herzfrequenz sowie einen entsprechend tiefen Blutdruck. Die Kettlebell-Sportler hatten das, was man in Russland den »Blutdruck eines Kosmonauten« nennt: durchschnittlich 110/70 im Sommer und 114/74 im Winter. Ihr Ruhepuls lag im Mittel bei 56 Schlägen pro Minute. Die Herzfrequenz war nicht nur in Ruhephasen niedrig, sondern auch während und unmittelbar nach dem Training. Auch nahm die Erholungszeit ab, die das Herz benötigte, um nach der sportlichen Betätigung wieder seine normale Pulsfrequenz zu erlangen. Abgesehen davon, hatte sich der Körper erfahrener *gireviks* dahingehend verändert, dass er schneller reagierte und besser für bevorstehende körperliche Aktivitäten »gewappnet« war.

Richtig angewandt, sind Kettlebells verblüffend sicher

Nur 8,8 Prozent der besten russischen *gireviks*, also z. B. Mitglieder der russischen Nationalmannschaft und regionaler Teams, berichteten von Verletzungen, die sie sich im Training oder bei Wettkämpfen zugezogen hatten (Woropajew, 1997). Eine erstaunlich geringe Zahl, vor allem wenn man bedenkt, dass diese Leistungssportler sich und ihrem Körper das Äußerste abverlangen.

Kettlebell-Training verbessert die Physis

Laut Woropajew (1997), der die besten russischen Kettlebeller untersuchte, hatten 21,2 Prozent von ihnen seit dem Beginn ihres Kettlebell-Trainings ihre Körpermasse steigern können, während 21,2 Prozent (genau dieselbe Menge, also kein Druckfehler) über einen Rückgang der Körpermasse berichteten, wobei es sich dabei überwiegend um Schwergewichtler handelte. Eine andere Studie über *gireviks* zeigte, dass sie durchweg einen recht geringen Körperfettanteil aufwiesen (Gomonow, 1998).

»Ein *girevik* zeichnet sich durch eine harmonische Entwicklung aller Körperbereiche aus, sein Äußeres besticht durch eine deutliche Hypertrophie der Muskeln des Schultergürtels« (Rasskasow, 1993).



**»Ein *girevik* (hier der legendäre Kraftsportler Eugene Sandow) zeichnet sich durch eine harmonische Entwicklung aller Körperbereiche aus, sein Äußeres besticht durch eine deutliche Hypertrophie der Muskeln des Schultergürtels«
(Rasskasow, 1993).**



48
kg



Auch die amerikanischen Schwerathleten von anno dazumal wussten von den Vorzügen der Kettlebells. Sie können ein Paar im »Trainingskerker« eines der größten Gewichtheber aller Zeiten bewundern, Bob Peoples, eines Landwirts aus Tennessee, der bei einem Körpergewicht von 90 Kilogramm über 315 kg stemmen konnte – und das, bevor Steroide und andere Mittelchen in Mode kamen. Auch Sig Klein war ein großer Befürworter von Kettlebells. Einmal kaufte ich zwei amerikanische Kettlebells aus dem Jahr 1917 (sie sehen aus wie kleine Kugelgrills) einem 70-jährigen Bekannten ab, der – einmal Gewichtheber, immer Gewichtheber – nach wie vor imstande ist, Rumpfbeugen mit 180 kg Zusatzgewicht auszuführen.

Dann brach in den USA der Wohlstand aus, und das Land vergaß seine harten, beschwerlichen Anfangsjahre. Die Kettlebell erlitt dasselbe Schicksal wie die kalifornischen Goldgräber und die Revolverhelden des Wilden Westens, und ohne meinen guten Freund Marty Gallagher, den ehemaligen Trainer des amerikanischen Kraftdreikampfteams, wären sie endgültig in Vergessenheit geraten.

Marty und ich aßen eines schönen Tages in seinem Garten Steaks. Wir tauschten alte Kriegsanekdoten aus und machten uns dabei genüsslich über das köstliche Rindfleisch her. Marty erzählte mir von Ed Coan, Kirk Karwoski und anderen Champions, die er trainiert hatte, und ich berichtete ihm von den Kettlebells.

Gallagher kaute nachdenklich auf seinem Steak herum und fragte dann: »Warum schreibst du nicht einen Beitrag für *MILO*?« *MILO* ist eine Zeitschrift für die verrückten Kerle, die Nägel verbiegen und Felsbrocken spazieren tragen.

Ich erwiderte: »Marty, du kapiert es wohl nicht. Das ist das härteste Workout, das du dir vorstellen kannst, wen würde so etwas überhaupt interessieren?« Zuvor hatte ich den Fehler begangen und Marty erklärt, was ein russischer *slur* ist, ein »Kollektivbauer«. Nun bezeichnete er mich als einen solchen und meinte, ich würde die Amerikaner nicht verstehen.

Mein Artikel, der den provokanten Titel *Wodka, Pickle Juice, Kettlebell Lifting, and Other Russian Pastimes* (»Wodka, Gurkensaft, Kettlebell-Training und andere russische Zeitvertreibe«) trug, erschien 1998 und kam in den einschlägigen Fachkreisen selbst bei den härtesten Kritikern überraschend gut an. Und prompt erhielt ich jede Menge Zuschriften von zwielichtigen Gestalten mit eingeschlagenen Nasen, Blumenkohlhohren oder Hells-Angels-Tätowierungen. Ich war verblüfft und erzählte meinem guten Freund und Verleger John Du Cane davon. Er dachte kurz nach und sagte: »Probieren wir's! Ich stelle die Kettlebells her, und du bringst den Leuten bei, wie man sie benutzt.«

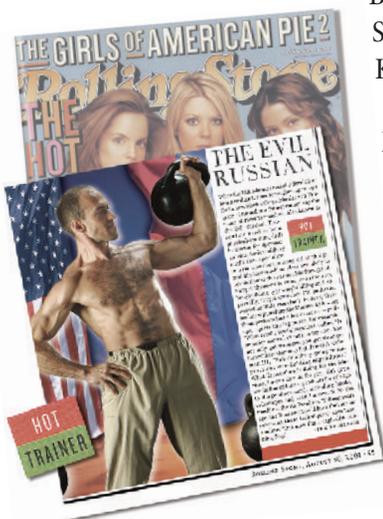
Hinter Johns zurückhaltendem, gebildetem Äußeren steckt echter amerikanischer Pioniergeist. John ist ein Brite mit Cambridge-Abschluss, der in Afrika aufwuchs und später von England – über Pakistan und Afghanistan – nach Indien gereist war, wo er einige Jahre in einer Yoga-Gemeinde lebte. In den USA gründete er schließlich einen Verlag namens Dragon Door, jobbte aber gleichzeitig als Chauffeur, um über die Runden zu kommen. Sein junges, aufstrebendes Unternehmen forderte seine ungeteilte Aufmerksamkeit, und John konnte es sich nicht leisten, seine Zeit mit so »unwichtigen« Dingen wie Schlaf zu vergeuden. Du Cane schlief in der Limousine seines Arbeitgebers, während er auf seine Kunden wartete, und nutzte jede freie Minute, um seinen amerikanischen Traum wahr werden zu lassen.

Als sich diesem zähen, geschäftstüchtigen Mann eine neue Gelegenheit bot, riskierte er alles, was er in den harten Jahren zuvor als Verleger erreicht hatte, und beschloss, sein Geld zu investieren, um russische Kettlebells herzustellen und zu vertreiben. Im Nachhinein weiß man immer alles besser, und heute ist es offensichtlich, dass Kettlebells sich erfolgreich durchgesetzt haben. Aber damals war das eben noch nicht absehbar. »Eine Kanonenkugel mit Griff? Bist du völlig übergeschnappt?«, war noch einer der wohlwollenderen Kommentare, die Du Cane seinerzeit zu hören bekam.

2001 trat die Kettlebell dann ihren Siegeszug an. Dragon Door brachte in den USA das Buch *The Russian Kettlebell Challenge* auf den Markt und stellte die erste gusseiserne Kettlebell nach russischer Art her. Im ersten Jahr startete auch RKC durch, die erste Kettlebell-Instruktoren-Ausbildung auf amerikanischem Boden. Wenn man den rauen Ruf der Kettlebell bedenkt, ist es nicht weiter verwunderlich, dass meine ersten Schüler aussahen, als wären sie Teil eines Zeugenschutzprogramms.

Bis heute werde ich oft gefragt, ob Steve Maxwell und ich Brüder seien. Steve, ich kann dich wirklich gut leiden, aber ich fasse das nicht als Kompliment auf – weder für dich noch für mich.

Die Zeiten ändern sich. Solche toughen Genossen bleiben zwar weiterhin der harte Kern unserer »Partei«, doch jetzt müssen sie sich die russische Kettlebell wohl oder übel mit Hollywoodstars und anderen eher untypischen Kettlebellern teilen. Viele haben die Nase voll von dem unmännlichen Wellnesstrend, der seit geraumer Zeit in der Fitnessbranche um sich greift, und kehren zu den Wurzeln zurück. 2002 schaffte es unsere russische Kettlebell als Fitnessentdeckung des Jahres in die Hitliste des *Rolling Stone Magazine*. 2004 sagte Dr. Randall Strossen, eine Koryphäe des Kraftsports: »In unseren Augen wird Pavel Tsatsouline immer als moderner König der Kettlebells herrschen, weil er sie in einem solchen Maße populär gemacht hat, dass man mit seinen Anhängern mittlerweile ein ganzes Land bevölkern könnte ...«



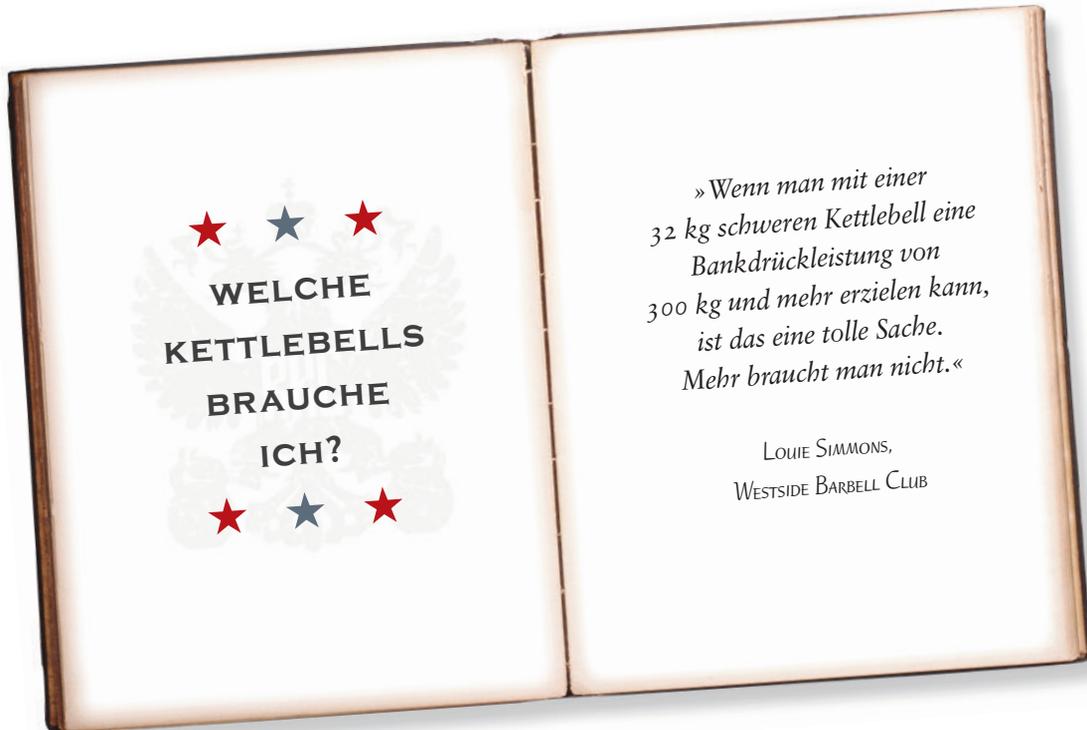
KAPITEL 1

Enter the Kettlebell !





KAPITEL 1

Enter the Kettlebell!

Was ist eine Kettlebell?

Es ist eine Kanonenkugel mit einem Griff. Ein kompromissloses, kompaktes Sportgerät. Das Statement: »Ich habe die Nase voll von euren metrosexuellen Fitnessstudios! Ich bin ein Mann und will auch wie ein Mann trainieren!« Ein Kettlebell-Workout wirkt befreiend und ist so martialisch wie ein Schwertkampf. Es ist ein Sinnbild für das, was Ori Hofmekler als »Kriegerinstinkt« bezeichnet.

Viele Zeitgenossen geben ihren Kettlebells Namen, so wie sie auch ihrem Gewehr oder ihrer Pistole einen Namen geben. Sie versehen sie mit dem Wappen ihrer Militäreinheit. Sie lassen sich eine Kettlebell tätowieren. Die russische Kettlebell ist die Harley Davidson unter den Hanteln.

Mit der Kettlebell kann man seine Fitness rigoros und umfassend verbessern. Man erlangt Ganzkörperkraft, Ausdauer und Beweglichkeit und kann sein Körperfett reduzieren, ohne entwürdigende Aerobickurse besuchen zu müssen. Alles das lässt sich mit nur ein oder zwei Stunden Training pro Woche erreichen – und mit einem kompakten und nahezu unzerstörbaren Hilfsmittel, das man überallhin mitnehmen kann.

Russische Kettlebells werden normalerweise in der Gewichtseinheit Pud angeboten. Das Pud ist eine alte russische Maßeinheit und entspricht etwa 16 Kilogramm oder zirka 35 amerikanischen

Pfund. Die gängigste Kettlebell in Russland wiegt 1 Pud und eignet sich ideal für Einsteiger männlichen Geschlechts. 1½ Pud bzw. 24 kg ist die Standardgröße, die beim Militär Verwendung findet. Dann gibt es noch die »Doppelte«, wie die 2-Pud- bzw. 32-kg-Kettlebell auch heißt, auf die vor allem fortgeschrittene *gireviks* zurückgreifen.

Schwere Kettlebells werden auch »Bulldoggen« genannt. »Schwer« liegt natürlich im Auge des Betrachters. Wir meinen damit in der Regel Kettlebells über 32 kg. Traditionelle Kettlebells wiegen maximal 48 kg, aber es gibt noch massivere Modelle. Der legendäre Gewichtheber Juri Wlasow beispielsweise besaß Spezialanfertigungen, die stolze 56 kg auf die Waage brachten. Als ihm diese eines Tages gestohlen wurden, war er zu Tode betrübt.

Dragon Door stellt erstklassige gusseiserne Kettlebells im klassischen russischen Stil her, die zwischen 4 und 48 kg schwer sind. Doch welche brauchen Sie nun?

Beginnen Sie zunächst mit nur einer Kettlebell; die Tabelle auf der nächsten Seite wird Ihnen dabei helfen, die für Sie richtige Größe zu ermitteln. Wenn Sie über das nötige Kleingeld verfügen, können Sie sich aber auch gleich ein Set von drei oder vier Kettlebells zulegen (siehe Tabelle für die geeigneten Größen).

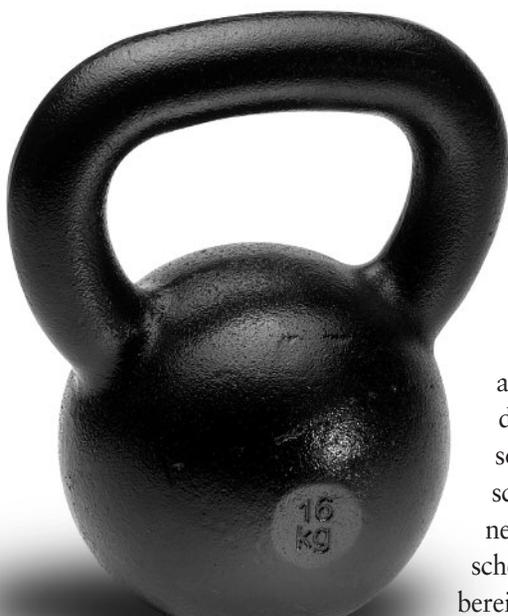
Brauchen Sie zwei Kettlebells derselben Größe? Nein – noch nicht. Übungen mit zwei gleich schweren Kettlebells sind eine tolle Sache (schauen Sie sich nur einmal Senior RKC Mike Mahler an), aber nichts für Anfänger. Lernen Sie zunächst, eine Kettlebell zu beherrschen, gleichen Sie eventuell vorhandene Kraftdysbalancen aus, arbeiten Sie daran, die am Ende des Buchs beschriebenen Anforderungen für Snatches und Presses (Reißen und Drücken) zu erfüllen, dann sehen wir weiter.

Ein durchschnittlicher Mann sollte mit einer 16-kg-Kettlebell anfangen. Was bedeutet »durchschnittlich«? – Wenn man das Bankdrücken als typische, wenngleich fragwürdige Messlatte betrachtet, sollten Männer, die hierbei weniger als 90 kg stemmen, mit einer 16 kg schweren Kettlebell beginnen. Wenn Sie mehr als 90 kg schaffen, eignet sich eine 20-kg-Kettlebell, die so viel wiegt wie eine große Hantelscheibe. Sie sollten keinesfalls mit 24 kg anfangen, es sei denn, Sie sind bereits Gewichtheber oder üben eine andere Form von Kraftsport aus.

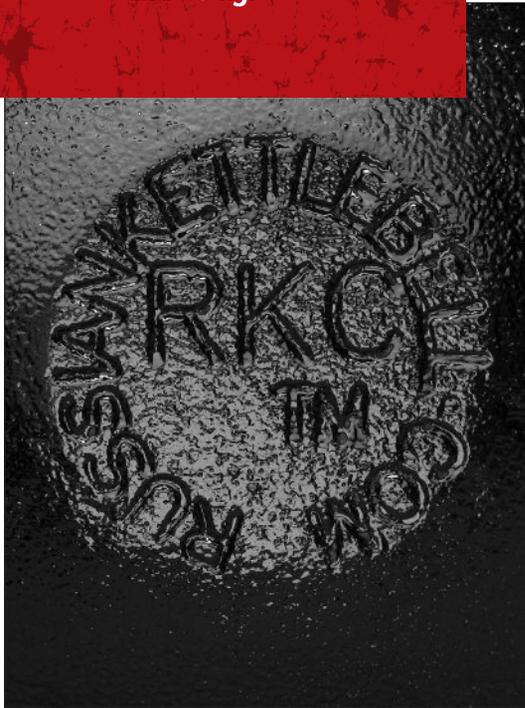
Pud, Kilogramm und Pfund

Ungefähre Entsprechungen

Pud	kg	lbs.	
0,25	4	9	Die in Russland gängigsten Größen sind rot unterlegt.
0,375	6	13	
0,5	8	18	
0,75	12	26	
1	16	35	Männliche Anfänger
1,25	20	44	
1,5	24	53	Militärangehörige
1,75	28	62	
2	32	70	Fortgeschrittene Männer
2,5	40	88	
3	48	106	



Dragon Door stellt hochwertige, traditionelle gusseiserne Kettlebells nach russischer Art her. Ihr Gewicht beträgt zwischen 4 und 48 kg.



Ich weiß, diese Gewichtsangaben klingen nicht nach viel, aber eine Kettlebell liegt wesentlich schwerer in der Hand, als ihr Gewicht suggeriert! Zur Veranschaulichung folgendes Beispiel: Einige Jahre lang veranstalteten wir an unserem Stand auf der Arnold Fitness Expo einen Wettbewerb, bei dem die Teilnehmer mit einer 40-kg-Kettlebell Military Presses ausführen sollten. Die Regeln waren denkbar einfach: Die Faust musste sich in der Ausgangsposition unterhalb des Kinns befinden und die Knie mussten durchgedrückt bleiben. Dabei musste die Kettlebell nicht einmal umgesetzt werden, denn ich wollte kein »Das ist alles Technik«-Gejammer« hören.

Seien wir einmal ehrlich: Einarmiges Überkopfdrücken mit einer 40-kg-Hantel ist nicht unbedingt eine Meisterleistung. Schon gar nicht für einen über 110 kg schweren Mann, der im Bankdrücken an die 180 kg schafft. Dennoch gelingt es den meisten mit der Kugelhantel nicht. Greifen Sie daher eher zu leichteren Kettlebells, wenn Sie welche bestellen. Das ist keine Schande. Selbst bärenstarke RKC-Männer wie Donnie Thompson und Marc Bartley, die Kniebeugen mit 450 kg schweren Langhanteln bewältigen, können mit 16 und 24 kg schweren Kettlebells schon eine Menge auf die Beine stellen.

Eine durchschnittlich trainierte Frau sollte mit 8 kg beginnen. Eine kräftige Frau dagegen kann mit 12 kg starten. Die meisten Sportlerinnen arbeiten langfristig auf ein Gewicht von 16 kg hin. Einige besonders athletische Frauen verwenden sogar noch schwerere Modelle. Catherine »Steel Kate« Imes, RKC, kann eine 32-kg-Kettlebell mehrmals in

Beginnen Sie mit der richtigen Kettlebell!

<i>Für wen?</i>	<i>Zum Einstieg</i>	<i>Im Idealfall besitzen Sie</i>
Durchschnittliche Frau	8 kg	8, 12, 16 kg
Kräftige Frau	12 kg	12, 16, 20 kg
Durchschnittlicher Mann	16 kg	16, 20, 24, 32 kg
Kräftiger Mann	20 kg	20, 24, 32 kg
Sehr kräftiger Mann	24 kg	24, 32, 40 kg



»Pavel, der RKC-Kurs war für mich eine unglaubliche Erfahrung. Die Schmerzen und Qualen haben sich gelohnt. Sie werden mir immer in Erinnerung bleiben und mich ein Leben lang begleiten!!!«

Doug Nepodal, RKC

Folge drücken und stellt damit so manchen Mann in den Schatten.

Sie haben mittlerweile sicher bemerkt, dass die Gewichtsabstufungen bei den Kettlebells – im Gegensatz zu Kurzhanteln – relativ groß sind. Kleinere Abstufungen sind auch gar nicht nötig. Erfinderische *gireviks* benötigen keine Berge von Hanteln, um sich und den Trainingswiderstand zu steigern. Außerdem spart man so eine Menge Geld und Platz.

Greifen Sie nicht einfach aus Prinzip zu schweren Kettlebells, sondern orientieren Sie sich stets an Ihren Zielen. Anatoli Taras, ehemaliges Mitglied einer Spezialeinheit und führender Nahkampfexperte in der Sowjetunion, ist davon überzeugt, dass es ausreicht, wenn ein Kämpfer mit einer 24-kg-Kettlebell 50 Snatches pro Arm schafft. »So manch einer fragt sich wahrscheinlich, was dagegenspricht [noch mehr Wiederholungen zu machen]«, sagt Taras. »Das ist natürlich möglich, wenn man Zeit und Lust dazu hat; aber wenn man nicht gerade einen neuen Rekord aufstellen möchte, ist das nicht notwendig. Rekorde helfen einem Soldaten in einer Kampfsituation auch nicht weiter.«

