

Zvonec za boke, ritko in stegna

lepota

Če še tako pazimo na pravilno prehrano, brez redne aktivnosti ne bomo prišli do želene oblike telesa. So disciplinirani ljudje, ki zavoljo svojega telesa in navsezadnje tudi odličnega počutja telesno kondicijo in obliko svojega telesa vzdržujejo z rednim tekom. Najraje kar v naravi. In so ljudje, ki zaradi pomanjkanja volje in motivacije obiskujejo centre in tam, ob vodenih vadbah, skušajo narediti čim več za svoje telo.



Foto: Luka Podgoršek

Če je vaš cilj zdravo oblikovano telo, potem je skorajda že obvezno, da v kardiotrening vključite tudi uteži. Obstaja kar nekaj različnih treningov: zelo priljubljen je licenčni program body pump, v fitness studijih pa lahko izbirate med različnimi trenажerji in prostimi utežmi. V zadnjih dveh letih pa se pri nas skuša vse bolj popularizirati tudi kettlebell lifting. Originalno se ta šport imenuje girevoy sport (girya je po rusko kettlebell). Kettlebell pa je dobil svoje angleško ime zaradi oblike uteži, ki je videti kot zvonec za živino – torej kettlebell lifting.

MOČ VOLJE

Kot je povedal Gregor Sobočan, tudi eden redkih uradnih trenerjev pri nas, gre pri kettlebellu za šport, pri katerem razvijamo več stvari hkrati. »Pridobivamo vzdržljivost, razvijamo bela (hitra) mišična vlakna ter krepimo vezi in kite, kar pa je ključnega pomena za preventivo poškodb. Krepimo pa tudi moč volje,« je povedal Sobočan, čigar želja in naloga je, da popularizira ta šport, izobrazí čim več trenerjev, ki bodo pravilno trenirali svoje atlete in s tem omogočili razvoj športa, ki v Rusiji velja za kralja športov. Kettlebell je orodje, ki se je skozi čas precej spremenjalo, vendar je zdaj končno dobilo pravilno obliko. Obstajajo določeni standardi in mere, znotraj katerih mora biti utež. Zelo težko je opisati tehniko vadb. Gre za vsaj trideset vaj, ki se jih uporablja za pripravo športnikov in rekreativcev. »Moj nasvet samoukom je, da upoštevajo pravilo sproščenosti pod obremenitvijo,« pove Sobočan.

VADBA PRIMERNA TUDI ZA ŽENSKO

Kettlebell lifting je šport, pri katerem razvijamo moč in vzdržljivost hkrati. »Se pravi, da dobivamo dolge, vike in prožne mišice, hkrati pa kurimo maščobe, predvsem na predelih nog, bokov in zadnjice. Če na koncu dodamo še nekaj vaj za krepitev trebušnih mišic, lahko rečem, da naredi dekle v enem treningu zase več kot prej v vsem tednu s kakšno drugo obliko vadbe,« je prepričan Sobočan.

Čeprav na pogled uteži ne delujejo »damsko«, je vadba še kako primerna za ženske. Vadba temelji na intervalih, ki so dokazani kot najhitrejša poraba maščob med treningom. Vpliv intervalov vpliva na presnovo in metabolizem še dolgo po treningu. Odvečen je tudi strah, da bi se ob rednem treningu spremenili v ogromno mišično gмотo, saj med treningom ne treniramo le določenih mišic ali mišične skupine kot denimo pri bodibildingu, temveč ciljamo predvsem na telo kot celoto in trening celotnega centralnega živčnega sistema.

OBLIKOVANJE NOG, TREBUHA IN ZADNJICE

In morda še zelo razveseljiv podatek za dame: Z vadbo kettlebell obremenimo predvsem mišice zadnjega dela telesa, kar je ključnega pomena za pravilno držo in preventivo zaščito pred poškodbami križa, vratu in ramen. V vsak trening so dodane vaje za krepitev mišic nog, trebuha in zadnjice, vendar ne kot sistem pridobivanja mišične mase, temveč kot oblikovanje dolgih in vitkih

IZVOR: Kettlebell izhaja iz stare Rusije. Uporabljali so ga kot utež za tehtanje težjih bremen. Ker so tisti, ki so se z njimi »igrali« dalj časa, postali neverjetno močni, so kettlebell najprej uvedli v rusko vojsko, kasneje so ga uporabljali za pripravo športnikov, nato pa se je iz tega razvil šport.

mišic. Seveda ob pravilnem treningu, ki ga je treba izvajati najmanj dvakrat na teden v kombinaciji s še kakšno drugo obliko rekreacije (tek, plavanje, kolesarjenje...). (et)



NOVOST: VAKUUMSKA KAVITACIJA

V podjetju Iskra Medical imajo na voljo novost na našem trgu, aparat VACaVite Prestige, ki je namenjen (pre) oblikovanju telesa. Gre za neboleče, hitre in varne terapije, tudi kar zadeva odstranjevanje celulita. Rezultati tako imenovane vakuumске kavitacije so vidni že po prvem postopku. (pbt)