



... in želijo poskusiti nekaj novega. Vadbo, ki že s svojo dolgo preteklostjo dokazuje, da zares deluje.

Vadba z utežmi kettlebell (izvorno se reče tudi 'girya') je šport in metoda treninga, ki izvira iz Rusije. Gre za celovit sistem vadbe za moč in vzdržljivost. Čeprav gre za starodavno metodo treninga, jo še danes uporabljajo mnogi vrhunski športniki, policisti in vojaške enote v vzhodnoevropskih državah kot del treninga za izboljšanje telesne pripravljenosti. Kettlebelli so vedno bolj popularni tudi v državah zahodnega sveta, saj so treningi zelo funkcionalni in se osredotočajo na moč, eksplozivnost, vzdržljivost, krepitev srčno-žilnega sistema zmogljivosti in za izboljšanje koordinacije in fleksibilnosti. In pozor – vadba je obnorela tudi ženski svet. Vse več zvezdnic jo uporablja za oblikovanje svoje postave in izboljšanje fizične pripravljenosti.

ZGODOVINA IN DANES

Kettlebell je videti kot kovinska topovska krogla, s ploskim dnom in ročajem. Že dolgo časa se uporabljajo kot dinamično orodje za razvoj moči in vzdržljivosti. Njihov izvor je še vedno predmet špekuliranja, vendar arheološki zapisi kažejo dokaze o njihovi rabi v antični Grčiji. V Rusijo so prišli okoli leta 1700, ko so se uporabljali za merjenje teže žit in blaga. Ob koncu dneva na trgu, na festivalih in sejnih so kmetje začeli z vihtenjem in dvigovanjem kettlebellov kot dokaz moči, hkrati pa so hitro opazili koristi za zdravje in dobro počutje, ki so povezane s to aktivnostjo. Vadba s kettlebelli je postala splošno uveljavljena med ljudmi na podeželju, v vojski in med olimpijskimi športniki. Poleg svojega osnovnega programa vadbe so sovjetski olimpijski dvigovalci uteži kettlebell uporabljali, da bi

KETTLEBELLI —

za tiste, ki si drznejšo ...

okrepili svojo šibkejšo stran telesa.

Vlada je prepoznala več različnih koristi vadbe s kettlebelli za številne moške in ženske, ki so delali kot delavci in delavke v gospodarstvu. Kot posledica je bil leta 1981 ustanovljen prvi uradni odbor za kettlebelle. Odbor je uvedel obvezno vadbo s kettlebelli za ljudstvo, da bo to orodje ljudem izboljšalo telesno pripravljenost, povečalo produktivnost ter zmanjšalo stroške zdravstva.

Dandanes kettlebelle uporabljajo hollywoodske zvezde, poklicni športniki, nogometne in ragbi ekipe, športniki borilnih veščin in rokoborci. Namenjeni so prav vsem – poklicnemu športniku, ki išče prednost pred konkurenco, izvajalcu borilnih veščin, ki želi povečati fleksibilnost, hitrost in moč, da bi nadvladal svojega nasprotnika, povprečni osebi, ki želi izboljšati telesno pripravljenost, in navsezadnje tudi babici, ki se želi igrati s svojimi vnuki.

RAZLOGI ZA FUNKCIONALNO VADBO S KETTLEBELLI

Svet športa in fitness industrija se običajno obravnavata kot dve ločeni enoti. Vendar se mnogo ljudi, ki vadijo v fitness centrih, udeležuje tudi športnih aktivnostih na rekreacijskem nivoju. Zato ni smotno delati razlike med tema dvema skupinama. Veliko naših dnevnih nalog je sestavljenih iz preprostih nizkointenzivnih atletskih gibov oziroma (če vzamemo nasprotno) mnogo atletskih gibov je visokointenzivnih vsakodnevnih opravil. Osnove za gibe so enake, le intenzivnost in namen je drugačen. Če se ne naučimo novih gibov, ki so dovolj kompleksni, da so zahtevni, ne izboljšujemo in razvijamo našega centralnega živčnega sistema. Če imamo telo kot ferrari, vendar ni nikogar za volanom, bomo težko vozili avto. Kettlebelli imajo v primerjavi z drugimi sistemi vadbe prednost sodobnega razvoja uravnovešenega telesa, moči, splošne telesne pripravljenosti in koordinacije.

Spodaj navajamo le nekaj največjih koristi vadbe s kettlebelli:

- Zadnje verigo treniramo eksplozivno, s celotnim razponom giba, s pomočjo vihtenja in dvigovanja kettlebelle.
- Vadba s kettlebelli vsebuje veliko enostranskih vaj, ki izpostavijo šibke točke in nesorazmerja po vsem telesu. Prav tako stoječe enostranske vaje posnemajo zahteve večino športov, poleg tega pa vklopijo glavne mišice med vsako vajo.

- Kettlebelli telo naučijo absorbirati silo in jo preusmeriti, hkrati pa pospešiti in upočasniti uteži. Gre za večino, ki jo športniki uporabljajo, ko spreminjajo smer med tekom in igro.
- Klasični olimpijski dvigi nam s pomočjo kettlebellov postanejo bolj dostopni. So manj tehnično zahtevni, kot če bi uporabljali olimpijsko palico, vendar nam še vedno zagotavljajo korist, ki jih prinesejo balistični gibi in trening eksplozivne moči. Balistične vaje telo naučijo proizvesti in prenesti moč iz nog v roke. To je ključnega pomena za vsakega športnika.

PRIDOBIVANJE MIŠIČNE MASE PRI VADBI S KETTLEBELLI

Balistične vaje s kettlebelli (poteg, sunek in nalog) so sestavljene iz kratkega intervala pod napetostjo, ker je gib eksploziven. Vsaka ponovitev traja sekundo ali manj. Približno tri četrtine ponovitve opravimo z uvodnim sunkom, zato je dejanska količina časa, ko mišice proizvajajo silovito krčenje, približno tretjino sekunde. Ta stimulacija ni dovolj, da bi ustvarila bistveno hipertrofijo, vendar dovolj, da izboljša tonus mišic in moč.

Poleg volumna je pomembna sestavina pri stimuliranju rasti ekscentričnega dela giba. V tej fazi namreč pride do poškodbe mišičnih vlaken, to pa je eden glavnih stimulatorjev hipertrofije.

Za osebe, ki želijo povečati mišično maso, se priporoča bolj konvencionalne dvige, kot so potiski nad glavo in počepi, saj je čas, ki ga mišice preživijo pod napetostjo med temi dvigi, daljši. Kettlebell je fleksibilno orodje in oblika treninga bo narekovala končne rezultate.

- Balistični gibi s kettlebelli, ki vključujejo celotno telo, krepijo eksplozivno moč, vzdržljivost in delovno zmogljivost/splošno telesno pripravljenost ter pomagajo pri izboljšanju stopnje razvoja sile.
- Umaknjeno težišče kettlebellov in njihova robustnost edinstveno izzoveta stabilizacijske mišice v telesu ter prisilita celotno telo, da sodeluje pri gibu, s čimer sproži delovanje več mišic in sklepov, kar je veliko bolj realen in funkcionalen pristop k treningu.
- Težišče uteži se vseskozi spreminja. Za pravilno izvedbo vaj je potrebna koordinacija, časovna usklajenost, zavedanje telesa in agilnost.
- Mišice in sklepe lahko trenirate iz več

kotov s pomočjo številnih zahtevnih vaj, ki vplivajo na celotno telo, medtem ko ustvarjajo in nadzirajo sile od spodaj navzgor.

- Vadba s kettlebelli razvija moč, fleksibilnost in preprečuje poškodbe. Zaradi premaknjene težišča so mišice obremenjene in raztegnjene v večjem razponu kot pri klasičnih vajah, s čimer se v telovadnici zelo približamo gibom na igrišču.
- Premaknjeno težišče kettlebelle vam omogoča, da uporabite veliko manj dejanske teže za vzbujanje pozitivnih učinkov vadbe. Položaj, ki ga ustvari vzvod, zahteva ustvarjanje večje sile, kot če bi bila utež veliko težja, vendar kettlebell držimo v roki kot ročko.

