

Atraktivna vadba za mlade in mlade po srcu

STE TUDI SAMI NAVELIČANI VEDNO ENE IN ISTE ŠPORTNE AKTIVNOSTI? SI ŽELITE RAZBITI MONOTONOST IN V VADBO ZOPET VNesti VELIKO MERO ADRENALINA TER POSKRBEti, DA BODO VAŠE TELO ŽE POLETI KRASILE MIŠICE? CE STE NA VSaj ENO VPRAŠANJE ODGOVORILO PRITRDILNO, POTEM JE KETTLEBELL NARAVNOST ZA VAS. (TH) FOTO: OSEBNI ARHIV GREGORJA SOBOČANA

Gre za športno vadbo, ki je primerna za vsa starostna obdobja, tako za dekleta kot fante, in pri kateri razvijamo več stvari hkrati. Pridobivamo vzdržljivost, krepimo bela (hitra) mišična vlakna, vezi in kite, kar je ključnega pomena za preventivo pri poškodbah, in krepimo moč volje. Izvirno se omenjena športna disciplina imenuje girevoy sport (giryja je po rusko kettlebell), kettlebell pa je dobil svoje angleško ime zaradi oblike uteži, ki spominja na zvonec za živino.

»Sama utež je vse bolj priljubljena, žal pa imamo v Sloveniji vse preveč samooklicanih trenerjev in fitnes inštruktorjev, ki kettlebell uporabljajo kot pripomoček za privabljanje novih strank, sami pa za ta šport sploh še niso slišali,« je pojasnil Gregor Sobočan, nekdanji plavalec in vrhunski rokometaš, ki je danes solastnik fitnesa v Ljubljani. Konec lanskega avgusta je v sklopu organizacije World Kettlebell Club v Chicagu postal celo svetovni prvak, zelo pa je ponosen tudi na drugo mesto na neuradnem evropskem prvenstvu v Latviji, saj je bila tam konkurenca veliko hujša.

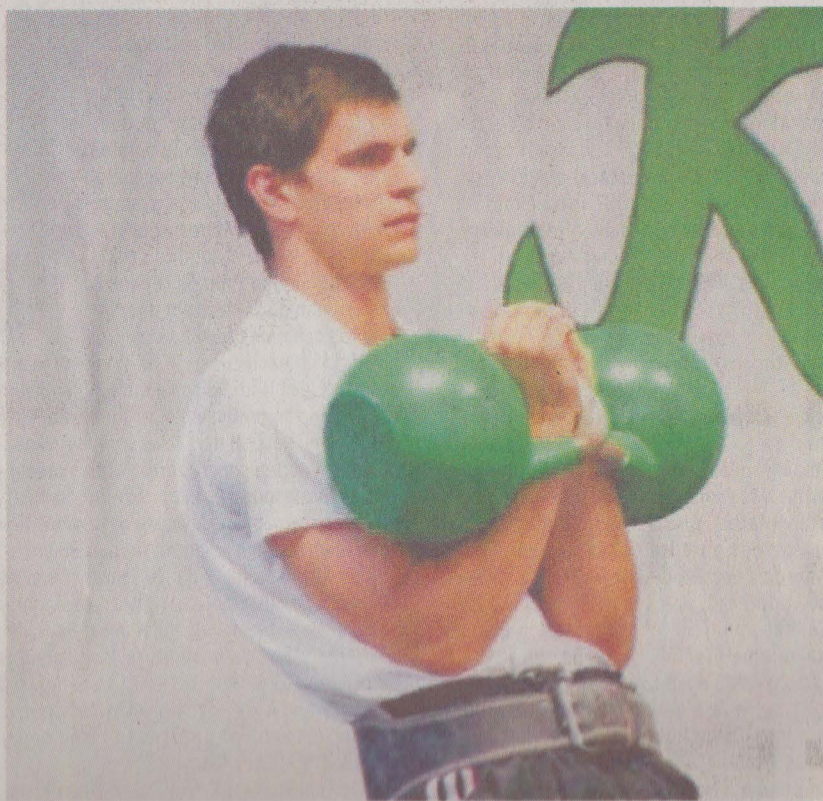
»Moja naloga je, da populariziram šport, izobrazim čim več trenerjev, ki bodo pravilno trenirali svoje atlete in s tem omogočili razvoj športa, ki v Rusiji velja za kralja športov. Kettlebell je orodje, ki se je skozi čas precej spreminjalo, vendar pa je sedaj dobilo pravilno obliko. Obstajajo določeni standardi in mere, znotraj katerih mora biti utež. Seveda je na tržišču vse preveč poceni ponaredkov, ki niso varni za uporabo,« priznava Ljubljčan, ki še vedno trenira petkrat na teden.

Tehniko kettlebella je težko opisati, saj gre za trideset vaj, ki se jih uporablja za pripravo športnikov in rekreativcev. Gre za šport, pri katerem razvijamo moč in vzdržljivost hkrati, se pravi, da dobivamo dolge vitke in prožne mišice, obenem pa porabljamo

maščobe, predvsem na predelih nog, bokov in zadnjice.

Ambiciozni Gregor, ki ima vsako leto po Evropi vsaj dva večja seminarja, na katerih licencira nove inštruktorje in trenerje, je v Slovenijo dvigovanje okrogle uteži »uvozil« leta 2004. Tri leta pozneje se je pridružil

World Kettlebell Clubu. Od takrat je njegov trener Valery Fedorenko in pri njem je tudi opravil prvo stopnjo trenerja za šport. Do danes je pod njegovim očesom vadila že cela četica znanih slovenskih športnikov, med njimi tudi Boris Gorenc, Marko Milič, Peter Mankoč in David Miklavčič.



Vsi, ki se želite še podrobneje pozanimati o tem športu, se lahko odpravite v ljubljanski kettlebell center, kjer ponujajo skupinske vadbe, individualno treniranje in priprave na tekme, ali pa si ogledate njihovo spletno stran www.kettlebells.si.

