

Eno samo ravnovesje v gibu

POGOVOR Z GREGORJEM SOBOČANOM, GLAVNIM TRENERJEM V SLOVENSKEM KETTLEBELL KLUBU, KJER JE PREJŠNJO SOBOTO NA TEKMOVANJU NASTOPILO TUDI IVAN DENISOV, NEPREMAGLJIVI PRVAK V VSEH TEKMOVALNIH DISCIPLINAH.

Sprašuje **Jaka Lucu**
Foto **Jože Suhadolnik**
in **Fotodokumentacija Dela**

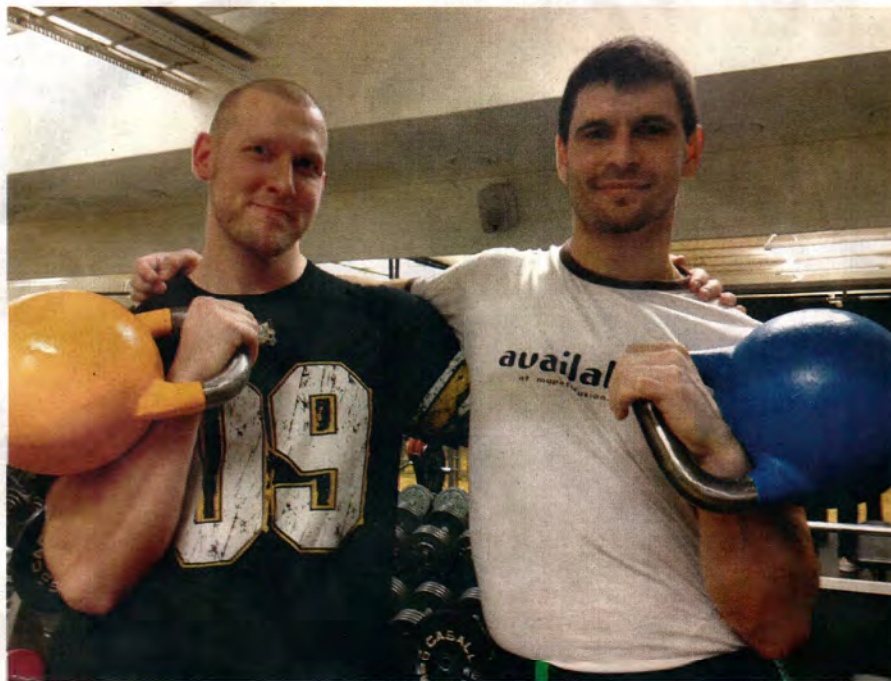
Kdo in v kakšnih razmerah si je izmislil kettlebell?

Teorij je veliko, vendar nekako najbolj verjetna je naslednja: Kettlebell je utež, ki jo v Rusiji še zmeraj uporabljajo v pristaniščih za tehtanje težjih tovorov ribe, vendar je zdaj veliko manj v uporabi. Ribiči so si med čakanjem krajšali čas z dviganjem kettlebellov. Nekateri laže, drugi težje. Počasi se je iz tega začela razvijati disciplina. Pravzaprav več disciplin, vendar »kettlebell lifting« kot šport najbolj zagovarja desetminutno serijo.

Kaj je kettlebell v polnem pomenu besede, tudi filozofsko na primer?

Kettlebell je utež. Vadbeni pripomoček. Pika. Kettlebell lifting pa velja za precej veljavni šport v Rusiji, vendar tam na vse gledajo drugače kakor v zahodni Evropi. Pri nas ljudje ne razumejo, da je treba osvojiti pravilno tehniko, potem pa lahko s kettlebellom delamo »čudeže«. Ljudem se pogosto mudi, skrivnost uspeha pa je ravno v osvojeni pravilni tehniki, iz katere je moč graditi naprej.

Kdaj se je razvil v samostojno športno panogo?



Gregor Sobočan (desno), glavni trener v Kettlebells klubu, z učencem.

Prvi zapisi tekmovalni segajo v petdeseta leta prejšnjega stoletja. Pravila so se počasi (in se še vedno) nekoliko spreminjala, tako da zdaj najbolj klasična disciplina ostaja desetminutna serija, vendar se napoveduje svetlejša prihodnost tudi za tiste ljudi, ki jim deset minut pomeni predolg napor oziroma bi raje delali s težjimi kettlebelli. Torej bo dinamika ob hujšem naporu veliko večja.

Ali kakovosten trening kettlebella zahteva predznanje, morda tudi pripravo pri na videz manj zahtevnem treningu?

Seveda. Trening s kettlebelli pomeni izpopolnjevanje tehnike iz dneva v dan. Ljudje velikokrat sežejo po pretežkih kettlebellih, tehnika pa se samo slabša. Zato je nujno kettlebelle uporabljati z glavo. Ego moramo pustiti pred vrati in upoštevati nasvete trenerja. Vsak dan se naučimo kakšne nove tehnične podrobnosti, ki pripomorejo k večjemu znanju in boljšemu razumevanju kettlebella. Podrobnosti namreč omogočajo pravilno izvedbo.

Kako je trening kettlebella moč vključiti v treninge drugih športov?

Treninge s temi utežmi vključujemo v vse športe. Z drugimi pripomočki ni mogoče trenirati telesa tako kot s kettlebelli, seveda ob predvidevanju, da treniramo pravilno. Energijski in mišični sistem, ki ju treniramo s »kettlebell liftingom«, sta zelo pomembna pri skoraj vseh športih. Odkar so kettlebelle začeli uporabljati v nekaterih ekipnih športih oziroma odkar jih uporabljajo nekateri tekmovalci v individualnih športih, so si pred konkurenco začeli nabirati prednost.

Osnova za katere prvine vrhunsko pripravljene športnika je kettlebell?

Pri delu s temi utežmi razvijamo centralni živčni sistem, mišično vzdržljivost in vzdržljivost v eksplozivni moči. Tako da lahko trening s kettlebelli vključimo v čisto vsak šport med osnovnimi pripravami, pri nekaterih športih pa vso sezono. Seveda je treba upoštevati specifično in tekmovalne vrhunce panoge, ki ji je kettlebell v pomoč.

Kettlebell je na prvi pogled razmeroma preprost pripomoček za trening. Toda trening z njim zahteva aktiviranje vseh mišic telesa. Kako varen je trening kettlebella?

Resnici sploh ni tako. Če namreč pri vadbi kettlebella uporabljamo pravilno tehniko, potem vključujemo za osamezne izvedbene elemente točno določene skupine mišic in nikakor ne aktiviramo vseh mišic telesa. Seveda je izvedba posameznega elementa odvisna od cilja, vendar se za aktiviranje vseh mišic telesa uporabljajo drugačija in drugače. Kako varen je kettlebell? Ob pravilni tehnični uporabi je tveganje za poškodbo, ki jo pomnijo tekmovalci in trenerji, žulj na rokah.

Ali lahko trening s kettlebellom pridelava tudi športnikom s kroničnimi poškodbami, na primer hrbtenice, in ali je morda mogoče s pravilno uporabo kettlebella te poškodbe celo dolgoročno odpraviti?

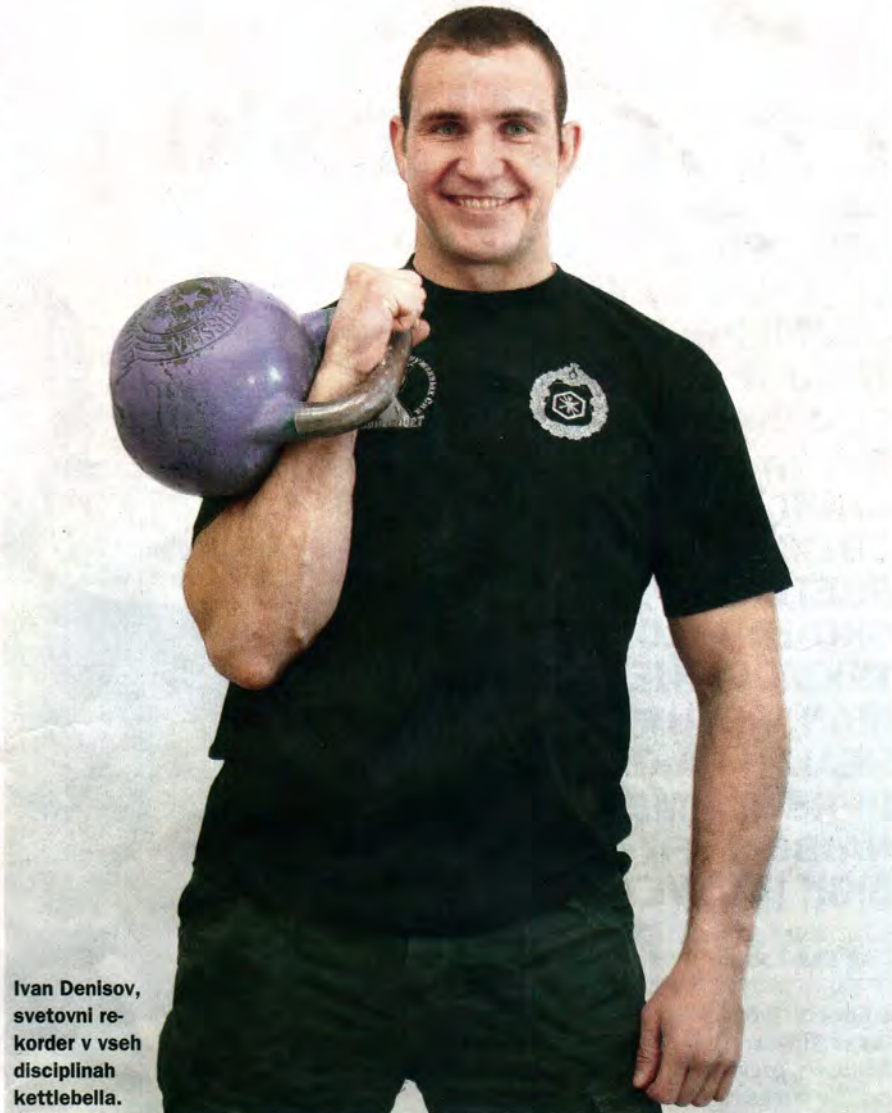
Če govorimo o poškodbah, je pomembno, da kettlebell zdravi poškodbe, je preprečuje. Je pa res, da preventivno pred poškodbami trening s kettlebellom zelo pomaga. Tudi po poškodbi, seveda potem ko dobimo zeleno luč fizioterapevta za nadaljevanje treningov, lahko s kettlebellom varno treniramo, vendar to prilagojenemu programu. Je pa res, da s pravilno in redno uporabo kettlebella zmanjšujemo možnost poškodb.

Ali kettlebell uporabljajo tudi športniki, katerih zvrst povzročajo v telesu neravnovesje, na primer tenis ali golf?

Kettlebell lifting je eno samo ravnovesje. Morda je to opazovalcem in manj zkušenim težko razumeti, saj tekmovalci dvigujemo precej težke kettlebelle. Vendar s pravilnim postavljanjem teže, prenašanjem središča telesa in umikanjem uteži premikamo. Zato je vadba s temi utežmi celo zelo priporočljiva za dodatni trening športnikov, katerih osnova panoga je razmeroma enostranska, kot na primer tenis in golf. Le s pravilno razvitimi mišicami, ki so v skladnem sorazmerju druga za drugo, lahko svoje telo uporabljamo pravilno.

Kako trener kettlebella oceni pripravljenost športnika na vadbo s kettlebellom in na podlagi česa stopnjuje ali zmanjša uporabljenega pripomočka?

Pravilno bi bilo, da je to zelo splošno vprašanje, vendar pri rekreativcih velja nepisano pravilo, da kdor lahko naredi 50 ponovitev z določeno težo z eno roko, je pri-



Ivan Denisov, svetovni rekorder v vseh disciplinah kettlebella.

praviljen na trening z dvema kilogramoma težjim kettlebellom. Pri tekmovalcih so seveda stvari bolj kompleksne, saj se upoštevata tudi telesna teža in disciplina, v kateri posameznik nastopa.

Kettlebell se zdi kompleksna vadba, obljublja pa, da je vadba varna in učinki hitro vidni? Gre to skupaj?

Poglejte, ravno zato, ker gre za kompleksno vadbo, so rezultati vidni zelo hitro. A kot pri vsakem treningu tudi pri delu s kettlebelli drži, da na začetku napredujemo precej hitreje kakor pozneje. Zato moramo biti vztrajni in ne smemo obupati, če ne napredujemo več iz tedna v teden. V tem je namreč čar, da potem ko se napredek ustavi, trener najde nove poti za nadaljnje izboljšave pripravljenosti.

Lahko laikom razložite bistvo tekmovanj v kettlebellu in kako se nastopi vrednotijo? V čem je razlika med tremi tehnikami dvigov?

Bistvo tekmovanj je odvisno od posameznika do posameznika. Nekateri tekmujejo zaradi druženja, drugi zaradi sodelovanja, tretji zaradi zmage ... Na sami tekmi je cilj utež, v desetih minutah čim večkrat dvigniti nad glavo in je med tem ne spustiti na tla. Obstajata dve disciplini. Prva je biatlon, ki se deli na dve vaji: sunek in poteg. Sunek se izvaja deset minut, poteg tudi deset minut, a ima tekmovalec med izvedbama dve uri odmora. Druga disciplina je longcycle, kjer se dela zgolj ena vaja, izmenično nalog in sunek. Nalog in sunek sta tehnično podobna nalogu in sunku pri dviganju uteži, ki sta seveda olimpijski disciplini.