

→ tisti kettlebell

Besedilo: Manca Krnel

Fotografija: Mare Mutić

Rusija. Tržnica konec 19. stoletja. Trgovci uporabljajo 32-kilogramske uteži za tehtanje težkega tovora: rib, železa in orožja. Čas ostaja. Kupci hitro opravijo in odidejo nazaj v mrz. Čas ostaja. Trgovci med seboj začnejo tekmovali v dvigovanju uteži za tehtanje. Počasi si začnejo postavljati pravila in oteževati igro. Leta 1950 se zgodi prvo prvenstvo v kettlebellu.

Okrog leta 1990 kettlebell dobi časovno omejitev, 10 min. Ta velja še danes. Že leta 2003 je Gregor Sobočan, glavna gonilna sila kettlebella v Sloveniji, kupil prve knjige o tej temi, se izobrazil in že leta 2004 pridobil licenco. Iz šišenskega centra kettlebella, ki je zaradi prevelikih kapacitet prerasel v vse drugo kot v center za vzgojo nadnaravnih moči, je zibelko tega športa preselil na rob Ljubljane, v gasilski dom Smartno ob Savi.

Center je že gostil absolutnega svetovnega rekorderja v kettlebell liftingu in dvakratnega svetovnega rekorderja v program 85. V Ljubljano iz Rusije prihajajo profesionalni dvigovalci kettlebella in trenerji, znanje prenašajo na Grego, on pa ga širi po Sloveniji. V ljubljanski zibelki kettlebella se dogajajo velike tekme, 12. aprila se bo tam sestala vsa kettlebellska smetana, tekmovalci iz Rusije, Slovaške, Anglije, Hrvaške in Italije.

Kettlebell za rekreativce

Smisel treningov kettlebella za rekreativce so časovni intervali. V določeni časovni enoti hočeš kettlebell dvigniti čimvečkrat. Če ga primerjamo s kakšno drugo obliko vadbe, je morda najbolj podoben kolesarjenju v klanec ali veslanju z veliko upora. Je visoko intenziven intervalni trening. Seveda obstajajo alternativne oblike. Kettlebelli so postali tudi orodje za fitness.

Grego je prepričan, da večina ne ve čisto dobesedno kaj natančno se z njimi počne, zato skupaj z ruskim svetovnim prvakom licencirata treninge. Samo pravilna izvedba vadbe namreč prinaša dobre rezultate kot pri vsakem drugem športu.

Kettlebell združuje mentalno moč, sproščenost, vzdržljivost, gibljivost, koordinacijo, eksplozivnost in na splošno vse lastnosti, ki so potrebne pri obvladanju vseh telesnih gibov.

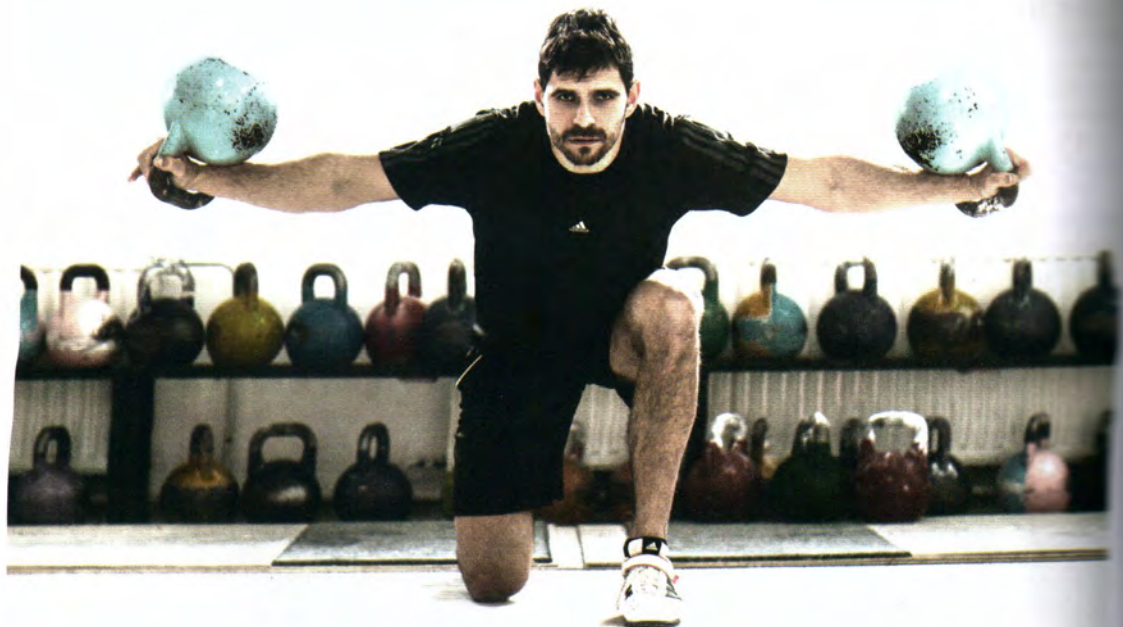
Kettlebell Fitness

Program, ki so ga v Kettlebells Centru pripravili za tiste, ki bi radi na treningu pokurili čim več kalorij, kot glavno orodje pa uporabljali kettlebell in telesno težo.

Treningi so sestavljeni iz ogrevanja, aktivacije celega telesa, kratkih in intenzivnih intervalov oziroma sestavljenih vaj, pri katerih se boste pošteno zadihali, vaj za trup ter ohlajanja.

Lepa postava ni vse, kar treningi kardio-kettlebella obljublajo. Kondicija in mišična stranska produkta, prožnost vaših mišic, mišična vzdržljivost in manjši odstotek maščobe pa so cilj vadbe.

Treningi potekajo v skupini. Motivacija je na visoki ravni. Partner motivira tako, da se ne boste izognili še eni ponovitvi oziroma hitreje končali dane naloge.



1 → Gregor Sobočan, tudi sam svetovni prvak, ki je šel še korak naprej: prehranjuje se večinoma presno!

2 → Tajda Sobočan in Alja Aisha Žorž – od 26. oktobra obe svetovni prvakini
3 → Gregor Sobočan in Tajda Sobočan, ki je zlatu dodala še srebro v dvigovanju uteži z eno roko.

4, 5 → Kettlebells Center

