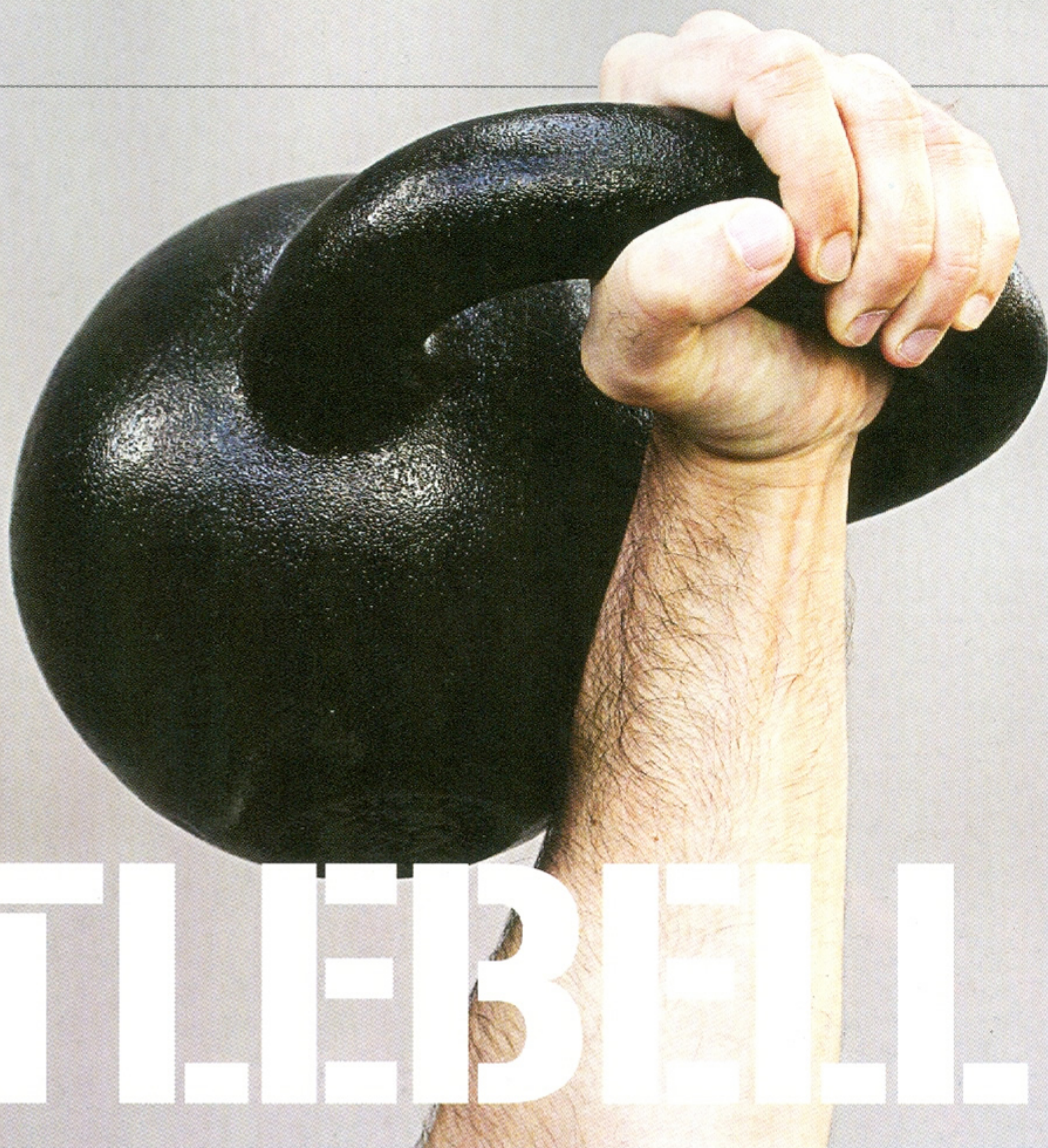


Ultimátní silový a kondiční trénink pro bojové sporty

KETTLEBELL



S náčiním a lá kettlebell se v bojových uměních a sportech cvičí od nepaměti, a není divu. Pavel Macek, certifikovaný instruktor organizace StrongFirst (SFG, SFB, CK-FMS), šéfinstruktor školy KB5, se ke kettlebellům dostal právě ze světa „bojovek“.

Pavlovou profesí je kromě silového a kondičního tréninku i výuka čínského boxu, MMA a profesní sebeobrany; naprostá většina jeho kettlebell žáků se rekrutuje z řad cvičenců boxu, Muay Thai, zápasu, BJJ, čínských i japonských stylů, Krav Maga, Systemy, cvičení s kettlebells více a více využívají příslušníci branně-bezpečnostních složek i soukromých agentur. Enter the Kettlebell!

Z HISTORIE

Výbušné švihové drily s různou formou závaží se cvičily už od nepaměti. Jedním z prvních dokladů podobných cvičení je egyptská malba, ukazující nácvik švihových drilů (swing) s pytlí naplněných pískem.

Tzv. "kamenné zámky" (v kant. čínštině sek so), jsou tvarově podobné staročínským visacím zámčkům – odtud tedy jejich název. Setkáme se s nimi především v severoshaolinských a jihoshaolinských stylech

a v čínsko-mongolském zápase (shui jiao). Menší "kamenné (příp. železné) zámky" se používají v tréninku fujianského bílého jeřába; v japonských stylech, které mají přímou návaznost na bílého jeřába, jako je např. Goju ryu karate, se používají tvarově podobné "kamenné", příp. "železné zámky" (ishi sashi, tetsu sashi).

S lehčími sek so se cvičí v páru, cviky většinou kopírují ofenzivní a defenzivní techniky jednotlivých stylů, větší a těžší sek so se používají singl pro nácvik většinou balistických drilů – švihů, trhů, přemístění, nadhozů, příp. tlaků dnem vzhůru. Sek so se přehazuje z ruky do ruky, a to často velmi náročným až akrobatickým způsobem – pod rukou, za zády, s (vícenásobnou) rotací etc.

V jihočínských stylech původně tzv. "tibetského gungfu" – "stylu lamů", "stylu Hrdiny" (Hap ga), (kantonském) bílém jeřábovi apod. se setkáme s tzv. "špalky

s držadlem (dosl. s uchem)", yi paai (též muk yi paai, "dřevěné špalky s držadlem"). Jsou tvarově jiné než sek so, základna je užší a směrem k držadlu zužující se tělo protáhlejší. Yi paai se používají především k dynamickému švihovému nácviku technik "dlouhých mostů", tj. „capáků“ a dalších pěstních technik dlouhého dosahu výše zmíněných stylů tibetského gungfu.

ENTER THE KETTLEBELL!

Kettlebell je tradiční "old school" posilovací náčiní původem z carského Ruska, ruský girja – litinová koule podobná kanonové kouli s plochým dnem a uchem/madlem. První zmínky o cvičení s girjou pochází z ruských slovníků z počátku 18. století.

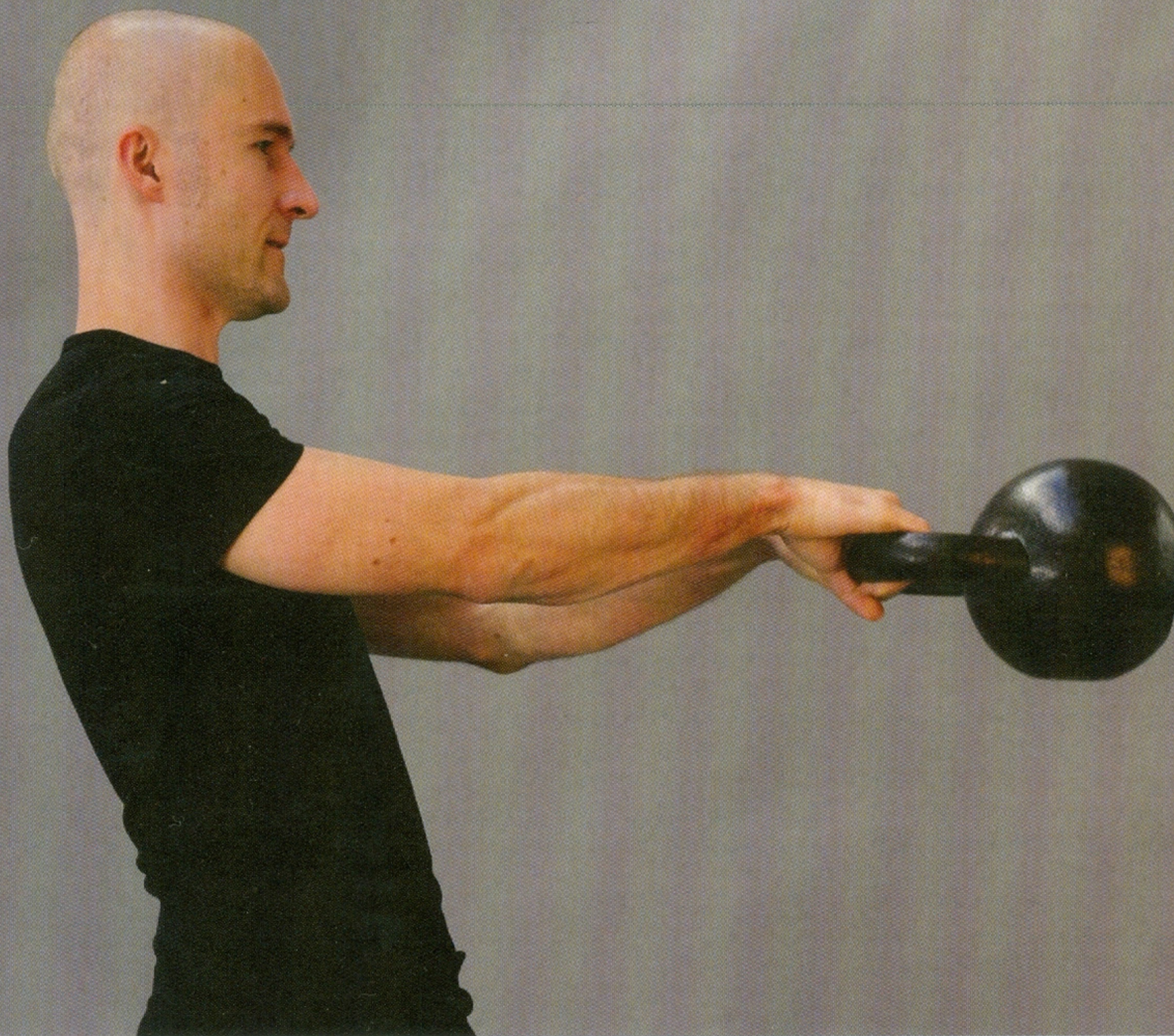
Kettlebell oproti čínským "kamenným zámčkům" a např. i jednoručním činkám umožňuje díky kulatému tvaru zachycení na předloktí a nadloktí v přemístění (Clean)

a předloktí v tlaku (Press) a trhu (Snatch), což umožňuje řadu dalších drilů s těžšími vahami, např. dřepy, "větrné mlýny" (Windmill), tzv. Bent Pressy etc. Některé kettlebell cviky lze samozřejmě cvičit např. s jednoručkami nebo jiným náčiním, ale jsou nedostatečnou náhradou za kettlebells.

PAVEL A PAVEL

Pavel Macek se s náčiním podobným kettlebell poprvé setkal v čínské čtvrti San Franciska v době studií čínských bojových umění v r. 1997/1998 a následně v Hongkongu a Číně během dalších tréninkových pobytů. Tzv. „špalky s uchem“ a „kamenné zámky“ patří mezi nejpoužívanější posilovací nástroje čínských bojových umění a systém nácviku je navzdory trochu jinému tvaru velmi podobný cvičení s kettlebells.

Od roku 2008 začíná v rámci svého gymu bojových umění jako první v ČR s kettlebell



systematicky cvičit a zakládá školu silového a kondičního tréninku KB5 a následně i [www stránky kb5.cz](http://www.kb5.cz), v současné době vůdčí portál funkčního a silového a kondičního tréninku v ČR, protipól „pumpovacích“ kulturistických webů. Pavel a jeho žena Justyna jsou první a v ČR jediní oficiálně certifikovaní instruktoři nejprestižnější světové StrongFirst.

Škola KB5 má dnes stovky žáků, stovky jich prošlo jejími semináři a kurzy, web kb5.cz má tisíce pravidelných čtenářů, komunita gireviků roste každý měsíc – lidé přichází na to, že v jednoduchosti je síla, doslova.

DESIGN ŠKOLY KB5

Design školy KB5 je kromě bojových umění a kettlebell pionýrů ovlivněn především moderním funkčním tréninkem, prací expertů, jako jsou King, Cosgrove, Cook, McGill a další, – jedná se o racionální, progresivní a komplexní systém, beroucí v potaz všechny aspekty silového a kondičního tréninku. Škola KB5 je de facto ve světě silového a kondičního tréninku ekvivalentem MMA

ve světě bojových umění a sportů.

Školu KB5 místo krátkodobě populárních trendů spíše

zajímají "revoluce", tj. návraty osvědčeného – old school silový a kondiční trénink, ať už je to cvičení s kettlebells,

velkou činkou, posilování s vlastní vahou nebo třeba běhání naboso.

Systematický přístup v silovém a kondičním tréninku a vlastně v jakémkoliv lidském oboru je jedním z důležitých klíčů k úspěchu. Progresivní, inteligentně designovaný systém cvičení s kettlebells je jednou z hlavních deviz školy KB5 – de facto kopíruje standardní model klasického školního vzdělání: Level KB1 je mateřská školka, tj. seznamka a přípravné cviky, level KB2 škola základní, KB3 střední, KB4 škola vysoká a KB5 postgraduál.

Koncept návaznosti a progresu se prolíná celým systémem KB5. V kettlebell TGU se žák nejprve učí zvednout kettlebell vleže na zádech, pak se přetočit a zvednout na bok, pak posadit, pak si kleknout, pak vstát. Podobně je tomu i s postupnou výukou jednotlivých cviků – swing staví na mrtvém tahu, snatch na swingu; press na TGU, jerk na pressu a podobně. Pro všechny cviky má škola náročnější i jednodušší varianty, pro klienty všeho typu, od osob ve velmi špatném fyzickém stavu až po profiatlety a fightery.

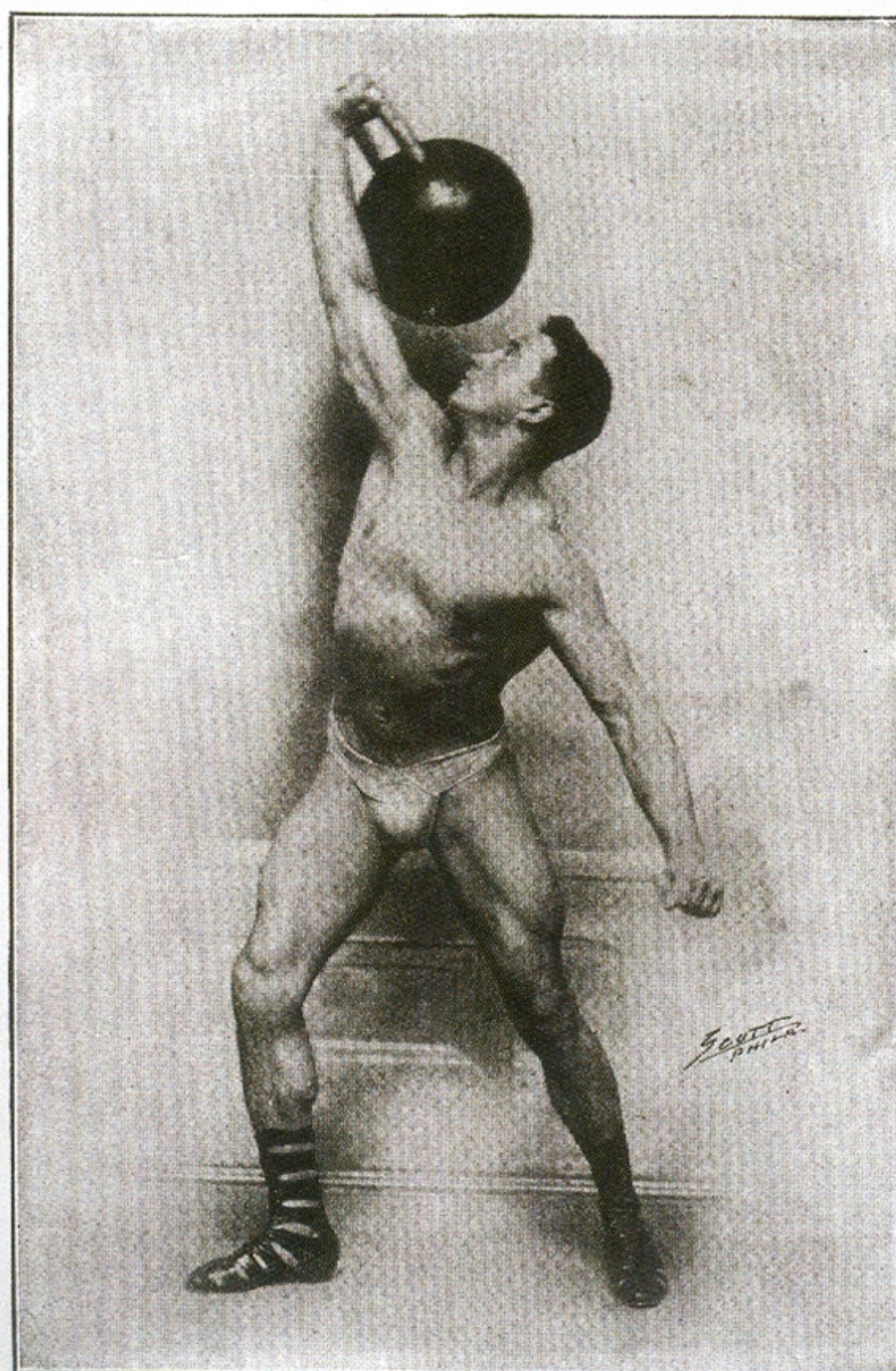


Fig. 65

Frontispiece. Figure 65. Anton Matysek finishing a "One-Arm Swing" with a kettle-bell.

FUNKČNÍ SILOVÝ A KONDIČNÍ TRÉNINK PRO BOJOVÁ UMĚNÍ A SPORTY?

Tzv. "funkční trénink" můžeme definovat jako cvičení, které do činnosti zapojuje maximální množství svalových skupin, a to tak, aby měly co největší praktický přenos do sportovní aktivity cvičence, v případě bojových umění a sportů úderům, kopům, zápasení etc.

Funkční trénink je především o výsledcích, ne o jednotlivých cvicích nebo použitém náčiní. Funkční trénink je o metodě, individuálním přístupu, progresivním tréninku, pravidelném cvičení a postupném zlepšování, mobilitě a flexibilitě, různých typech síly a vytrvalosti, rozvíjení základních pohybových vzorců pro zdraví a sílu, sportovní výkony i pro život.

3 série po 10 na stroji asi nebude cesta k funkčnímu pohybu a síle – když člověk sedí x hodin denně ve škole nebo v práci, není dobrý nápad se v posilovně (opět!) posadit na lavičku či rotoped.

Řekněme si to na rovinu – jaký je přenos klasického bodybuildingu do bojových sportů umění? Nijaký, spíše uškodí než pomůže. Chcete vypadat jako Tarzan, ale bojovat jako Jane? Totéž platí pro nekonečné série kliků, dřepů, sklapovaček a angličáků – pracují jen na svalové vytrvalosti. Co maximální síla? Co výbušná síla? Co posílení hlavních „motorů“ – hamstringů, „svalů prdelních“, core, zad? Ostatně i svalovou vytrvalost procvičíte s kettlebell stokrát lépe – kdo kdy snatchoval, jel Long Cycle Clean & Jerk anebo kombinace typu Man Maker, ví své.

Oproti kulturistickým izolačním cvikům např. na posilovacích strojích zahrnuje cvičení s kettlebells komplexní cviky, rozvíjející integrovanou a koordinovanou sílu celého těla. Mezi hlavní rysy cvičení s kettlebells patří:

- zrychlení, zpomalení a stabilizaci svalových skupin ve všech třech rovinách pohybu
- neustálé střídání zpevnění

a uvolnění, klíčové pro bojová umění a sporty

- komplexní zátěž pro svalový a kardiovaskulární systém
- rozvíjení všech typů síly (vytrvalostní, maximální, výbušné), rychlosti, kardiovaskulární vytrvalosti, mobility a flexibility

Není divu že kettlebells dnes patří k standardnímu vybavení většiny řady gymů bojových umění a sportů po celém světě. Minimalistický program založený na kettlebell TGU a swingu je 80% všeho silového a kondičního tréninku, ať už pro tradiční styly, box, Muay Thai, zápas, BJJ, MMA či sebeobrané systémy typu Krav Maga.

KETTLEBELL LIFTING - YIN-YANG V PRAXI

Filozofii cvičení s kettlebell je „minimální účinná dávka“ – člověk necvičí proto, aby se zničil („předávkování“), ale aby se zlepšil. Na druhou stranu se rozhodně nezláká – ve škole KB5 cvičíme intenzivně, ale rafinovaně.

Dobrým vzorkem cvičení s kettlebell jsou 2 z fundamentálních kettlebell cviků, kettlebell Swing a TGU:

Kettlebell swing

- dynamický, výbušný cvik
- výbušná síla, kardio
- vysoké počty opakování (desítky až stovky)
- cvičí se úmyslně rychleji (tzv. excentrické zrychlení)

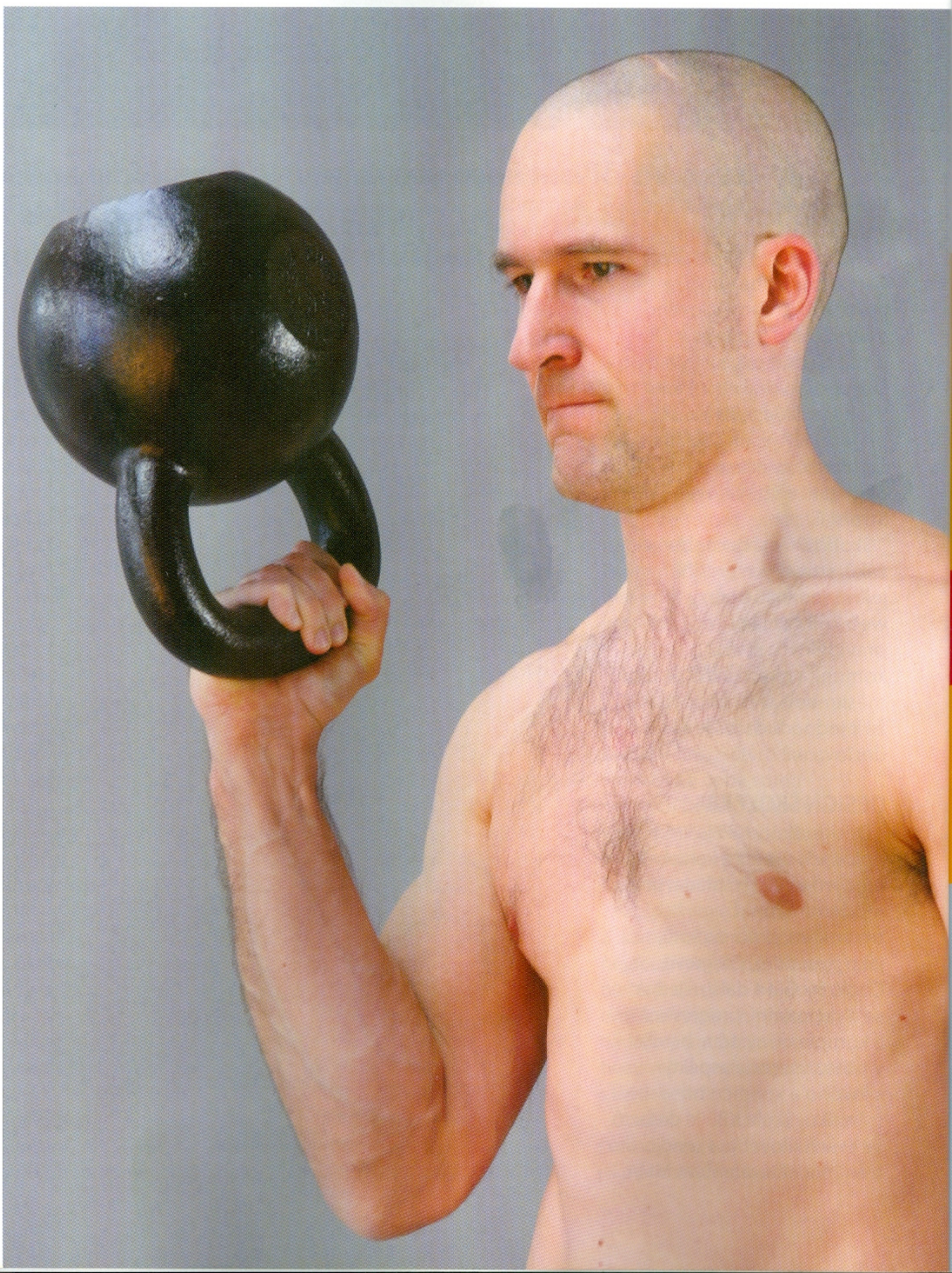
- funkční střídání zpevnění a uvolnění

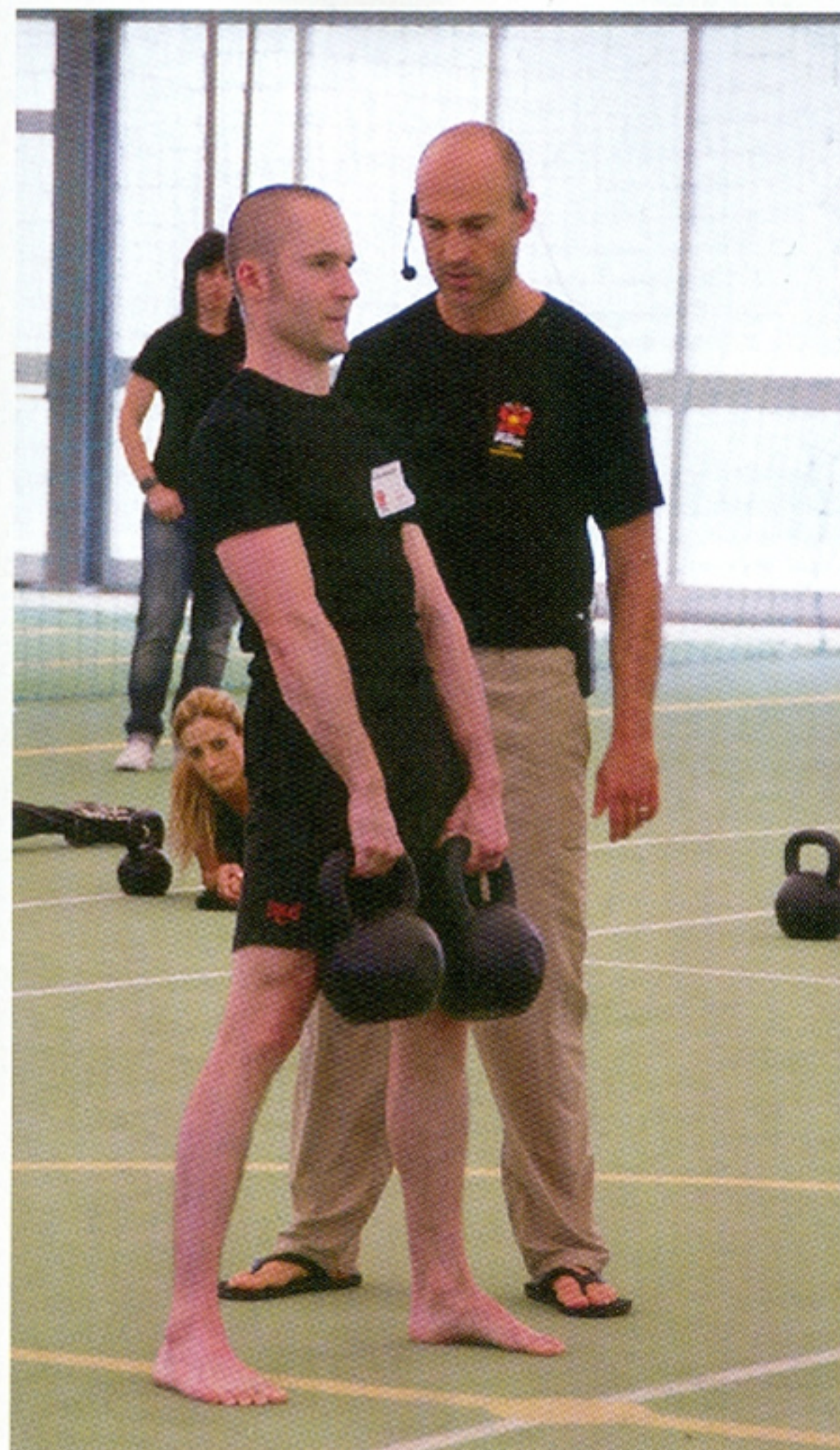
Kettlebell TGU

- silový cvik
- maximální síla
- nízké počty opakování (max. 5-10 na každou stranu)
- cvičí se úmyslně pomaleji/s pauzami („taijiquan/jóga se železem“)
- funkční mix síly a mobility

TIPY PRO ZAČÁTEČNÍKY

Spěchejte pomalu. Chcete cvičit se „železem“? Čím větší bude základna pyramidy, tím vyšší bude vrchol, aneb nejprve se hýbejte dobře, pak teprve často a se zátěží. Strečujte a pracujte na mobilitě – zesílit totiž můžete nejen tím, že budete přidávat na zátěži a opakování





O autorovi

Pavel Macek sifu (SFG, SFB, CK-FMS) se od r. 1991 se věnuje čínskému boxu a šermu Practical Hung Kyun (hungkyun.com), který od r. 1997 studoval na dlouhodobých zahraničních stážích v San Francisku (USA), Hongkongu a Číně. Vlastní gym bojových umění otevírá v roce 2002, v r. 2008 začíná cvičení s kettlebell systematicky vyučovat a zakládá první kettlebell školu v ČR, Kettlebell KB5 (www.kb5.cz).

Pavel Macek je prvním certifikovaným instruktorem systému StrongFirst v ČR. V současné době působí jako instruktor čínských bojových umění, MMA a profesní sebeobrany pro různé vládní i soukromé organizace a instituce a profesionální coach funkčního silového a kondičního tréninku.

kb5.cz je ke stažení zdarma tříměsíční intro program posilování s vlastní vahou (KB5 Intro Kit).

Najděte si toho nejlepšího instruktora - s kettlebell dnes mává leckdo, ale v 99 % případů jen vyměnili jednoručky za kettlebell, mrkli na pár videí na YouTube a začali s kettlebell vyučovat. Tajemství úspěchu není v nástroji, ale v jeho použití - kladivo nedělá kováře.

Vyprázdněte svůj šálek - kettlebell není jednoručka, budete s ní cvičit jinak a jiné cviky. Naučte se nejprve s kettlebell cvičit (minimálně

kettlebell TGU a swing), a pak teprve vybírejte váhu. Ideálním intrem do světa kettlebell je populární seminář Kettlebell: KB5 Minimum, koučům doporučujeme absolvovat sérii instruktorských seminářů KB1-KB5.

Nezapomeňte na ostatní dílky skládky - výživu, regeneraci, a vůbec lifestyle obecně.

Rafinovaný systém cvičení s kettlebell je vynikajícím spojením více světů - mobility, aktivní flexibility, maximální síly, výbušné síly, kardiovaskulárního tréninku atd. - má tedy co nabídnout jak klasickému PC-manovi z kanceláře, ženám toužícím po tom dostat se do kondice i profesionálním fighterům. Bez nadsázky můžeme říci, že kettlebell je jedním z nejuniverzálnějších nástrojů silového a kondičního tréninku.

Chcete-li silnější úder, rychlejší takedown, úchop jak ze železa a kardio z pekla, už nehledejte. Zdar a sílu - KB5!

Pavel Macek

("šlapat více na plyn"), ale i tím, že se budete lépe hýbat (přestanete "šlapat" na brzdu).

Zvládněte nejprve základy cvičení s vlastní vahou - kliky,

dřepy, mosty, shyby apod., na cvičích s vlastní vahou se nejlépe naučíte všechny základní principy silového tréninku obecně. Na stránkách www.

INZERCE

dovolena.cz
| STUDENT | AGENCY |

Skvělé! Těším se na dobrodružství...

Kam pojedete na dovolenou vy?

Vyberte si z největší nabídky zájezdů v ČR!

Každých 5 sekund nové last minute nabídky!

800 600 600
www.dovolena.cz

