



A KETTLEBELL

Ágyúgolyó az edzőteremben

Évről-évre változik a fitnessipar, mintha csak a divat határozná meg, hogy éppen az aerobicra vagy a pilatesre esküsznek az emberek. A kettlebell manapság éli a fénykorát, pedig már több száz éves múltra tekint vissza.



Távolról sem nevezhető új találmánynak a kettlebell, vagy ahogy magyarul hívják: a gömbsúlyzó. A furcsa szerkezetet (mintha egy ágyúgolyó alapú kosár lenne) az 1700-as években súlymértéknek fejlesztették ki Oroszországban, és a parasztok évszázadokon keresztül mérték vele a takarmányt – a legendárium szerint egyébként mindenki látványosan megerősödött, aki nap mint nap „rácsapta” a súlyzót a mérlegre.

A kettlebellt először a XIX. század végén használták edzéshez, és a XX. század elején lett igazán népszerű az orosz, vagy ha jobban tetszik szovjet hadsereg köreiből, illetve az ország súlyemelő válogatottjának edzésein is. A hadsereg kiképzőtisztjei vallották, hogy a gömbsúlyzóval történő masszív terhelésnek köszönhetően a kiskatonák izomzata látványosan és kifejezetten gyorsan fejlődik, és általánosságban jobb lesz tőle az állóképességük. Azt, hogy az oroszok nem tévedtek, mi sem mutatja jobban: manapság már az amerikai tengerészgyalogosok kiképzésén is mindennapos a gömbsúlyzós edzés.

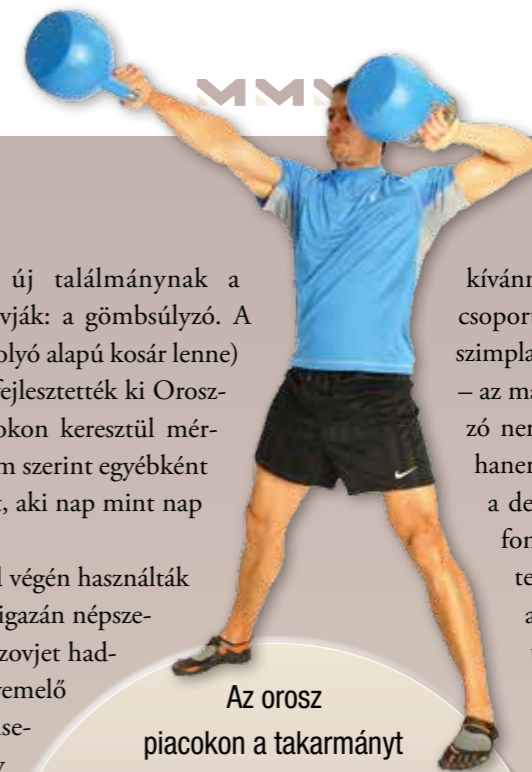
EGY KIS ÚTMUTATÓ A KEZDÉSHEZ

Bár egy nagyobb sportáruházban, vagy az interneten is meg lehet rendelni a gömbsúlyzót, szakértő nélkül tilos belekezdeni a gyakorlatozásba, a szabálytalan mozgás ugyanis súlyos ízületi- vagy gerincproblémákat okozhat – ahogy egyébként a legtöbb mozgás, amit helytelenül végzünk.

Bár különleges ruhát nem igényel az edzés, néhány szabályt nem árt szem előtt tartani: a lapos talpú cipő javallott, mert abban a sarok is jól terhelhető, ám ha otthon éppen nincs ilyen, akkor egy edző sem teszi szóvá, ha valaki mezít-láb áll neki edzeni. A nadrág és a póló viszont semmiképpen se legyen feszülős, mert a testhez simuló ruhák gátolják a zavartalan vérkeringést.

MITŐL MÁS A KETTLEBELL, MINT EGY SÚLYZÓ?

Hát hogy máshol kell megfogni – hangzik a laikus válasza. Tény, látszatra ennyi a különbség, de pont a fogásnak köszönhető, hogy egy egyszeri edzőtermi vasdarabhoz képest teljesen más hatást tud kifejteni. A fogás ugyanis nem a tengelyen, azaz nem a súlyzó középpontján helyezkedik el. Na de akkor mire jó ez? – merül fel a következő kérdés. Leginkább arra, hogy a gyakorlatok nagyobb erőfejlesztést



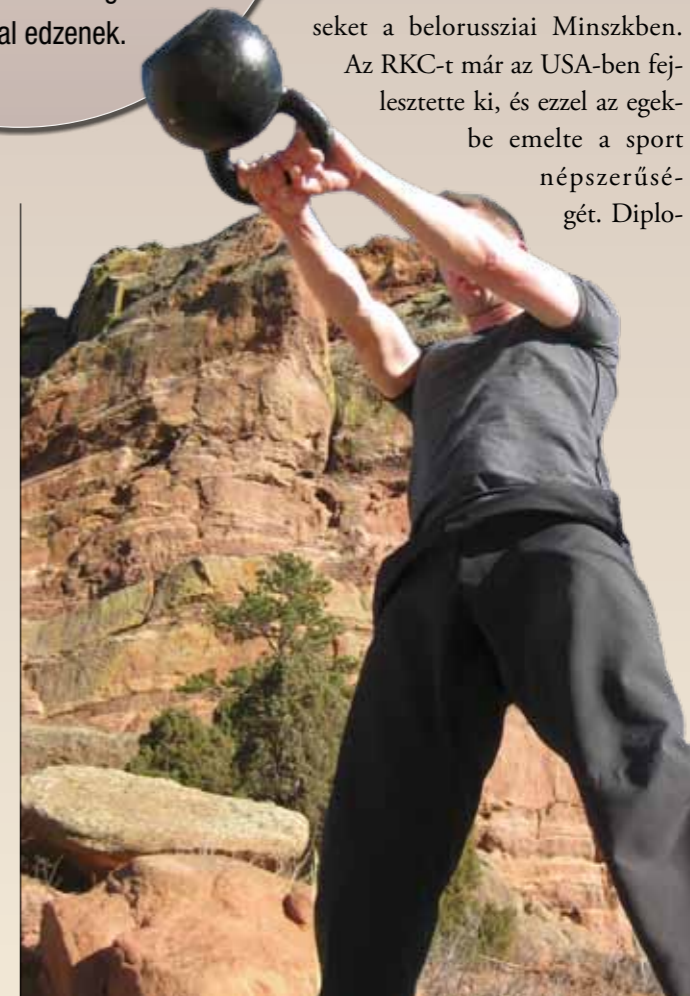
Az orosz piacokon a takarmányt régi orosz súlymértékben mérték: 1 pud jelentett 16 kilogrammot. Ezek a vasak tulajdonképpen a kettlebell ősei, a ma használatos darabok is ennek a súlynak a töredékei vagy többszöröse: többnyire 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32 és 40 kilogrammos súlyokkal edzenek.

kívánnak meg, és legtöbbjük nem egy izomcsoportot mozgat meg, mint mondjuk egy szimpla bicepszgyakorlat, hanem a test egészét – az már csak pont az i-re, hogy a gömbsúlyzó nemcsak a külső, látszó izmokat erősíti, hanem a mélyen fekvő izmokat is, például a derék és a csípő tájékát. Hogy ez miért fontos? Mert valójában ezek tartják a testet, és ha nincsenek jó kondícióban, akkor a hát egyszer csak megferdül, a tartás pedig ronda lesz.

AZ RKC...

...azaz a Russian Kettlebell Challenge. Ez tulajdonképpen a ma használatos gömbsúlyzós edzések alapja, és természetesen egy orosz tréner, bizonyos Pavel Tsatsouline nevéhez kötődik. A jelenleg negyvenkét éves férfi 1998-ban költözött az Egyesült Államokba, előtte rendőröknek tartott erőnléti edzéseket a belorussziai Minszkben.

Az RKC-t már az USA-ban fejlesztette ki, és ezzel az egekbe emelte a sport népszerűségét. Diplo-



más edzőként három könyvet jegyez, melyek közül valamennyi bestseller lett a fitneszkönyvek piacán.

Az RKC lényege, hogy a testet egy nagy izomcsoportként kezeli, és a végtagok egyes részeit, illetve a hátat, a vállat, a csípőt és a derekat nem külön-külön, egyenként, hanem többnyire egyben próbálja mozgatni. Mivel a mozgás az egész testet edzi, ezért folyamatos gyakorlatozásra van szükség, és jó tudni, hogy a kettlebellben nem az a lényeg, hogy minél nagyobb súlyokkal tudjon az egyén küzdeni, hanem az, hogy tökéletesítse a gyakorlatot és a mozgást.

Az RKC-vel Pavel Tsatsouline feltehetően beírta magát a sporttörténelembe, módszerét ugyanis nemcsak a „gömb súlyzózókat” használják, hanem számos más sportágban (például: súlyemelés, küzdősportok) is ez adja az erőnléti edzések nagy részét. A szakemberek körében nem véletlen az RKC népszerűsége: az izmokat teljes mozgástartományban veszi igénybe, ettől dinamikus mozognak, és nem húzódnak-ernyednek másodpercenként, mint például csak egy adott izomcsoportra „írt” súlyzózó gyakorlatoknál.

BÁRKI ELKEZDheti, DE...

...nem árt tudni, hogy a kettlebell amilyen hatásos, pont olyan veszélyes is lehet, ezért hét alapgyakorlatot be kell mutatni az instruktornak, aki ezek után eldönti, hogy belevághatunk-e. A hét gyakorlat egyszerű, de fontos, hogy gond nélkül el tudjuk végezni – szaknyelven FMS felmérésnek hív-

A gömb súlyzó nem tartozik a drága sportszerek közé, különösen ha azt is figyelembe vesszük, hogy egy darabot hosszú éveken át használhatunk. Az ár a súllyal egyenes arányban növekszik: egy 4 kilogrammosat már 3000 forintért meg lehet venni, a 16 és 20 kilogrammosoknak pedig 10 000 forint körüli az áruk.

ják, és mindössze három rúd, egy kötél és egy lécs kell hozzá. A hét alapgyakorlat (melyeket a www.kettlebelledzes.hu-ról gyűjtöttünk ki) a következő:

Mélyre guggolás: a guggolás szinte minden sportághoz szükséges, a szabályos guggolás pedig az egész testnek kihívást jelent. Felmérhető vele a csípő, a térd és a boka kétoldali, szimmetrikus, funkcionális mobilitása. A fej fölött tartott rúd segítségével felmérhető a váll és háti gerinc kétoldali szimmetrikus mobilitása.

Akadályátlépés: a lépés-mechánikáját hivatott ellenőrizni. Szükséges hozzá a csípő és a törzs megfelelő koordinációja és stabilitása konkrétan a lépéskor, illetve azt is figyeli az instruktorkor, hogy az „egy lábbon állás” mennyire stabil. Az akadályátlépéssel felmérhető a csípő, a térd és a boka kétoldali funkcionális mobilitása.

Kitörés egy vonalban: a gyakorlat olyan helyzetbe kényszeríti a testet, ahol a fordulás, a fékezés és az oldalazás során ható erőket lehet szimulálni. A test alsó része váltott állásba kerül, a törzs számára pedig a rotációnak való ellenállás és a helyes testtartás megőrzése jelenti a feladatot. A gyakorlattal felmérhető a csípő és a boka mobilitása és a térd stabilitása.

Váll-mobilitás: a testet a befelé forgatás, közelítés és nyújtás, illetve a kifelé forgatás, távolítás és hajlítás kombinációjában méri fel a váll kétoldali mozgástartományát. Normális lapocka-mobilitást és háti gerincfeszítést is igényel.

Aktív nyújtott lábemelé: Az alsó végtag függetlenítésének képesség-

át



58

gét teszteli a törzsstabilitás megtartása mellett. Felméri a combhajlító és vádli aktív hajlékonyságát a medence stabilizálása és a másik láb aktív feszítése során.

Törzsstabilitás-fekvőtámasz: a teszt a gerinc elülső és hátoldali stabilitációját méri fel egy zárt mozgássorú felsőtest mozdulat során. Sagittális, azaz nyílirányú síkban vizsgálja a törzsstabilitást, mialatt a felső végtagok egy szimmetrikus mozdulatot hajtanak végre.

Rotációs stabilitás: ez a teszt egy olyan komplex mozgásforma, amelyhez megfelelő neuromuszkuláris koordináció szükséges, és az, hogy a törzs megfelelően továbbítsa az energiát egyik testrészből a másikba. A rotációs stabilitás teszt több síkban vizsgálja a törzsstabilitást egy kombinált, az alsó és felső végtagot is érintő mozdulat során.

MI A HELYZET MAGYARORSZÁGON?

Talán kijelenthető, hogy a sport hónapról hónapra egyre több hívet szerez magának, ami az alázatos instruktori tevékenységnek köszönhető. Tanfolyamok indulnak országsszerte, Szombathelytől Debrecenig. Hazánkban egyébként az RKC edzésforma lett divatos, aminek az is oka, hogy az itthon dolgozó oktatók nagyobb része már alapvetően ezt tanulta. Érdemes ellátogatni a kettlebell.hu-ra, ahol folyamatosan, országsszerte lehet jelentkezni az induló csoportokra.

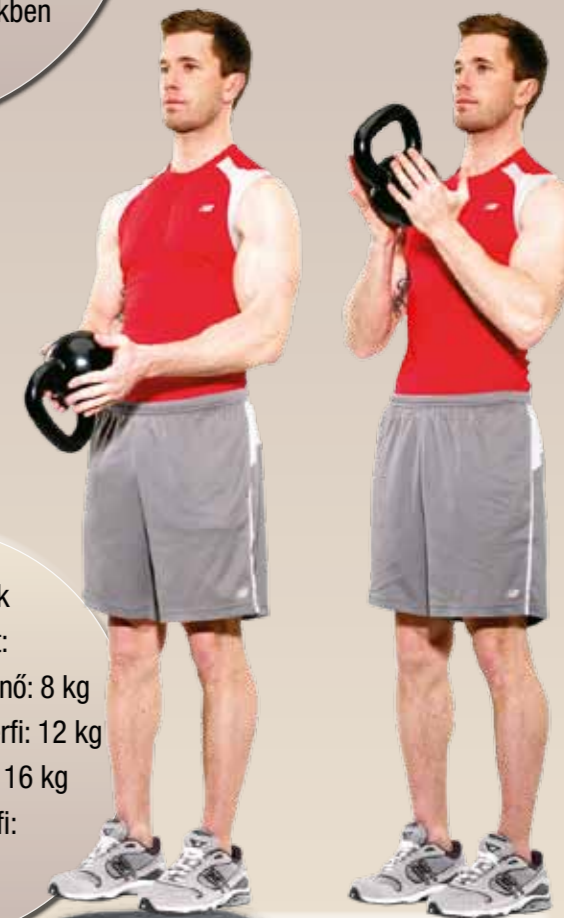
TÉNYLEG MINDENRE JÓ?

Elsőre furcsa látvány már maga a gömb súlyzó is, és kétségtelen, hogy a gyakorlatok meglepően tűnnek egy laikus számára. A hatása viszont hamar meglátszik. Az edzők állítják, hogy kevés olyan sport van, amivel olyan hamar le lehet fogyni, mint a kettlebell-lel,



A legenda szerint a gömb súlyzó alapján találták ki a rendes súlyzókat is: a fogantyút elhagyták, a két súly közé pedig vasat ékeltek, és már kész is volt az alapja annak, amit manapság a konditermekben használnak.

és számos olyan példát láttak, amikor egy vékonydongájú ember izmokat növeszt. No persze, az instruktorok szerint fontos a sport mellett a táplálkozás is: alapszabály, hogy ha az ember egészségesen él és sportol, akkor nem árt az étkezését mellérendelni a sportnak, mert így fejlődhet szépen az izomzat. A kettlebell pedig garancia az izomzat fejlődésére. Ráadásul a teljes test tekintetében. Aki csak a hátát és a bicepszét akarja látványossá növelni, az bele se fogjon a gömb súlyzózó gyakorlatokba – a kettlebell ugyanis nem felfúj, hanem szép izomzatot fejleszt. ▽



Fencsik Tamás

Javasolt súlyok az RKC szerint:
Kezdő nő, és átlagos nő: 8 kg
Erős nő, vagy kezdő férfi: 12 kg
Átlagos alkatú férfi: 16 kg
Erős alkatú férfi: 20–24 kg

