

KOMPLEXNÍ VÍCEKLOUBOVÉ CVIKY – KETTLEBELL SWING

Kettlebell swing je považován za jeden z nejkompexnějších cviků vůbec. Bývá velice často viděn a používán u celé řady vrcholových sportovců, jejichž specializace je naprosto odlišná (Tsatsouline, 2013).

I to je důkazem přínosu tohoto cviku, který je vhodný i pro mladší kategorie. Dalším benefitem je možnost tréninku prakticky kdekoliv, kde si s sebou kettlebell vezmete. Ač se může na první pohled zdát, že swing je jen houpání s „činkou“, opak je pravdou. Synchronizace všech pohybů není úplně jednoduchá, vyžaduje cvik, soustředění a klade určité koordinační nároky. Pokud si někdo zařizuje posilovnu a je omezen jak rozpočtem a prostorem, tak kettlebells jsou rozhodně pomůcky, které by neměly chybět. V jednom kusu železa a opravdu pár cvicích totiž máte celou posilovnu.

Swing zvyšuje sílu zad. A nejen oné spodní oblasti, ale i širokého svalu zádového. Silnější hýždě, nároky na hluboký stabilizační systém, rychlost, výbušnost, vytrvalostní síla, nároky na koordinační dovednosti a vyšší síla úchopu. Který vodák tohle nepotřebuje?

Základní předpoklady bezpečného provádění

Swing je ve své podstatě dynamickým mrtvým tahem (kb5). Pokud bezpečně zvládneme pohyby z minulých kapitol (kyčelní ohyb, „odkrčení“ ramen a nastavení neutrální polohy páteře), můžeme přejít k dynamickému swingu.

Celá kapitola je inspirována a popisována dle StrongFirst (Pavel Tsatsouline) metodiky. Podle této metody vyučují i některé české silové akademie jako například KB5 a Železná koule. Opravdu doporučuji navštívit některá z jejich seminářů či jednodenních školení.

!!! Samotnému swingování předchází celá řada postupů a drillů, které jsou plnohodnotnou částí StrongFirst programu. Pro jednoduchost a srozumitelnost se v této kapitole zaměříme na základní provedení swingu s jednoduchou předpřípravou a s nejdůležitějšími body cviku!!!

Předpříprava před swingem

- 1) nácvik kyčelního ohybu obr. 1.
- 2) uvolnění kyčelních kloubů obr. 2.



Obr. 1 Nácvik kyčelního ohybu a spodní části cviku.



Obr. 2 Uvolnění kyčelních kloubů.

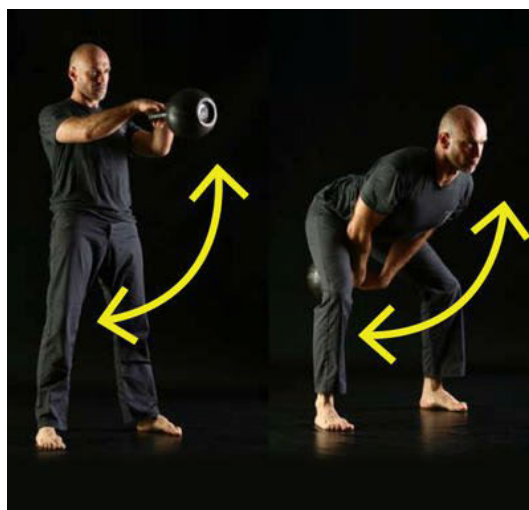
Popis jednotlivých částí swingu

1) horní část – bell se na zlomek vteřiny zastaví ve stavu beztlíže, ramena jsou uvolněná a stále stahována od uší, bell je stále v prodloužení předloktí, hýždě jsou maximálně stažené, nezaklánět v bederní oblasti, krátký silový výdech do pevného břicha (rychlé silové „zasyčení“), kolena jsou propnutá (obr. 3).



Obr. 3 Horní pozice swingu.

2) přechod z horní části do spodní – ramena jsou stále stažená dolů, rychlým pohybem a širokým zádovým svalem stáhneme bell dolů, trup je stále rovný, na poslední chvíli před dotykem paží s vnitřní částí stehna trup se ohýbá do kyčelního ohybu (hýždě jdou vzad a kolena se mírně pokrčí), záda neohýbat, jsou stále v neutrálním postavení, pohled směřuje mírně před sebe (obr. 4).



Obr. 4 Přechodová část do spodní polohy swingu.

3) spodní část – důraz na stabilizování polohy, udržet celou dobu chodidla pevně na zemi, stahovat ramena dolů od uší a protlačovat hrudní kost směrem k bodu na který se dívám (mírně před sebe – obr. 5 pravá figura!)



Obr. 5 Spodní finální poloha swingu s pohledem vpřed! Pravá figura.

4) přechod ze spodní do horní části – zde je nutné aplikovat rychlou a výbušnou sílu kyčlí směrem vpřed se současným propnutím kolen, ramena nezvedají váhu kettlebellu, chodidla stále pevně zapouštět a stabilizovat do podlahy, v horní poloze opět stejná pravidla. Silový výdech, pŕlky k sobě, propnutá kolena, krátký „relax“ ve stavu beztlíže.



Obr. 5 Pŕechod do horní polohy swingu.

Příklady konkrétních tréninkových jednotek.

1. 10 swingů, start každou minutu celkem 15 minut (začátečníci).
2. 4x (20-15-10-15-20 swingů, pauza 30'') 2' mezi sériemi (pokročilý).
3. 20 swingů, start každou minutu celkem 20 minut (pokročilý).
4. 8x (2x1' swingu i 30''), (pokročilý).

Co se týče zvolených vah kettlebellů, tak obecně lze říci, že pro silnějšího žáka je vhodný bell v rozmezí 10-14kg, pro dorostence 14-16kg, silní junioři mohou použít 16-20kg.

Zdroje fotografií a akademie zabývající se kettlebell tréninkem.

www.strongfirst.com

www.strongfirst.cz

www.zeleznakoule.cz

www.kb5.cz

www.arenapk.cz

O autorovi:

Michal Pfoff

- Absolvent Fakulty tělesné výchovy a sportu, obor trenérství, specializace kanoistika, promoce 2015
- Trenér mládeže rychlostní kanoistiky v oddíle Sport Zbraslav
- Fitness osobní trenér se specializací na pohybový a nápravný trénink
- Bývalý aktivní závodník v oddíle Kanoistika Poděbrady a Dukla Praha.

Tel.: 725 935 961

E-mail: michalpfoff@gmail.com