

A



A



FITNESS 30. 10. 2019

## Posilování s kettlebell vás dostane do kondice! Vyzkoušejte 2 kettlebell cviky

**Používat kettlebell při cvičení není jen tak. Při nesprávné manipulaci není cvičení účinné a můžeme si ublížit. Třeba si natrhnout sval anebo...**

Kettlebell je jedním z nejučinnějších nástrojů na domácí cvičení. Díky větší zátěži si snadněji zpevníme svalstvo a dostaneme se do kondice. V [domácí posilovně](#) by proto kettlebell neměla chybět. Důležité je znát ty správné cviky a vědět, jak je udělat. Jinak bychom si mohli i ublížit. Poradíme, jaké má kettlebell cviky, jak je provést a na co si dát

**pozor.**

## Kvalitní kettlebell dokáže se svaly zázraky

Používat kettlebell při cvičení není jen tak. Při **nesprávné manipulaci** není cvičení účinné a můžeme si ublížit. Třeba si natrhnout sval anebo vymknout kloub.

- Vzhledem připomíná kettlebell **dělovou kouli s madlem**. Pochází už z dob carského Ruska, trénovali s ní vojáci, ale i siláci z cirkusů.
- Velkou výhodou tohoto nástroje je jeho **různorodé použití**. Hodí se na celou řadu cviků. Kettlebell **posílí svaly, zlepší držení těla a celkově nás dostane do kondice**.
- Kettlebell může mít **různou váhu i provedení**. Buďto je vyrobená ze železa anebo třeba z cementu. Kettlebell z cementu je sice levnější variantou, ale méně kvalitní. Nekupujme plastové kettlebell, stejně tak se vyhněme i kettlebell s lakovaným povrchem.
- Vyplatí se **investovat**. Nekvalitní kettlebell nám bude klouzat z rukou a zadírat se od kůže. Asymetrické madlo levných kettlebell dokáže způsobit, že budou svaly nerovnoměrně zatěžované.
- Pokud si nejsme jistí, jak kettlebell používat, **poradíme se s trenérem**. Lepší mít jistotu než přijít k úrazu.

## Základem pro cvičení s kettlebell je umět kyčelní ohyb

Nejdůležitější pro řadu z cviků s kettlebell je takzvaný **kyčelní ohyb**. Cvik se sice podobá podřepu, ale provádí se zcela jinak. Musíme vědět, jak ho udělat správně, abychom mohli správně dělat i návazné cviky.

1. Dejme nohy od sebe na **šířku ramen**.
2. Abychom věděli, kde začíná kyčelní ohyb, přitáhněme si **koleno k trupu**. Je pro nás důležité místo, kde končí trup a začíná stehno.
3. Zkusme rukama zatlačit proti kyčelnímu ohybu a ohnout se. Pomyslně chceme kostrč dostat **co nejvíce dozadu**. Tato poloha těla je při cvičení s kettlebell označovaná jako kyčelní ohyb.
4. Záda musíme mít při kyčelním ohybu **rovná**. Při učení cviku pomáhá dát si ruce za záda a ohnout se. V takové poloze by naše záda měla být.
5. Kolena mějme **mírně pokrčená**. Nechodme do dřepu, ale ani nemějme nohy propnuté.

## Kettlebell cviky: Deadlift

**Deadlift**, česky označovaný jako **mrtvý tah**, je jeden z nejčastěji používaných cviků. Zlepšuje naši kondičku, stejně jako sílu. Posiluje hýždě, záda, hamstringy a spodní část zad. Z kyčelního ohybu ze země zvedáme oběma rukama kettlebell. Deadlift může znít jednoduše, ale ve skutečnosti je správné provedení komplikovanější. Při používání kettlebell cviky jako deadlift musíme dobře znát. Navazují a něj další cvičení. **Jak mrtvý tah udělat?**

1. Rovně se postavme, nohy dejme od sebe zhruba na šířku ramen a kettlebell si **položme mezi kotníky**. Pokud by byla kettlebell položena spíše před námi, zbytečně zatěžujeme bederní páteř.
2. Z kyčelního ohybu pevně uchopme kettlebell oběma rukama, zvedněme ji ze země až se úplně narovnáme. Nohama při zvedání **tlačme do podlahy** a při narovnání bychom měli mít nohy **propnuté**.
3. Záda nesmí být při zvedání kettlebell ze země nahrbená. Měla by být rovná či velmi mírně prohnutá. Hlavu mírně zvedněme.

4. Při zvedání používáme hlavně **pohyb z kyčle, stehenní svaly a česky**. Zadek mějme zpevněný, stejně jako břicho.
5. Kettlebell nezvedejme do nádechu. Naopak krátce a energicky **vydechněme**. Pomůže nám to zpevnit svaly. Když jsme nahoře, nadechněme se. Až poté kettlebell položíme zpátky mezi kotníky.



Přečtěte si také, [jak cvičit s posilovací gumou](#) nebo [jak cvičit s TRX](#).

## Kettlebell cviky: Swing

**Swing** je další z obvyklých cviků pro posilování s kettlebell. Abychom ho mohli cvičit, musíme umět cvik **deadlift**. Na swing navazují i jiné cviky, a proto se vyplatí se ho dobře naučit. Považuje se za jeden z **nejúčinnějších cviků** na zlepšování **kondice** a **síly**. Posiluje hlavně **spodní část zad a zadek**. Hodí se proto zejména pro osoby se sedavým zaměstnáním, které často záda bolí. Při používání kettlebell cviky musíme dobře znát. **Jak cvičit swing?**

1. Swing anebo také švih je velmi **dynamický cvik**, kdy kettlebell houpáme tam a zpět. Pohyb by měl vycházet z kyčlí. Soustředíme se na **kyčelní ohyb, zapojování nohou a hýždových svalů**.
2. Postavme se tak, jako bychom měli provádět deadlift. S tím rozdílem, že až budeme v dolní pozici kyčelního ohybu, kettlebell nebude ležet u našich kotníků, ale **mírně před námi**.
3. Natáhněme ruce dopředu a **uchopme kettlebell** za madlo. Dejme si pozor, aby záda, hlava i nohy byly v pozici, jako bychom chtěli dělat deadlift.
4. Váhu celého těla **přenesme dozadu** tak, abychom rukama madlo mírně nahli směrem k nám. Celé šlapky se stále dotýkají země. Pohyb vypadá, jako bychom přepadávali dozadu. Trup, nohy, záda a hlavu ale stále držíme v pozici deadliftu.
5. V této pozici **natrénujme pohyb kettlebell dozadu**. S rychlým nádechem kettlebell trhneš a zahodíš ji co nejvíce dozadu. Kettlebell ale samozřejmě nepouštíš. Poté kettlebell s dynamickým a krátkým výdechem vraťme na pozici před námi.
6. Abychom ulevili zádom, po několika cvicích záhozu nechme kettlebell na zemi a **párkrát se zakloňme**.
7. Nyní přichází čas na trénink celého swingu. Po zahození kettlebell švihem **zdvihněme až do úplného předpažení**. Ale nezaklánějme se bederní páteří. Abychom udrželi rovnováhu, spíše pomocí kotníků celé tělo mírně nahněme dozadu. Poté se kettlebell vrací zpátky.
8. Důležité je **načasování**, při pohybu kettlebell zpátky zůstávejme narovnaní, až když se horní část paží dostávají zpět k tělu, **přecházíme plyně do kyčelního ohybu** a kettlebell pokračuje dozadu.
9. K tomu, abychom uvedli kettlebell zpět do pohybu před nás, nám pomůže silou zatlačit nohama do země.



## SERIÁL - DOMÁCÍ CVIČENÍ

Přečtěte si také články, [jak na domácí cviky](#)

[Cviky na ploché nohy](#)

[Cviky na břicho](#)

[Cviky na záda](#)