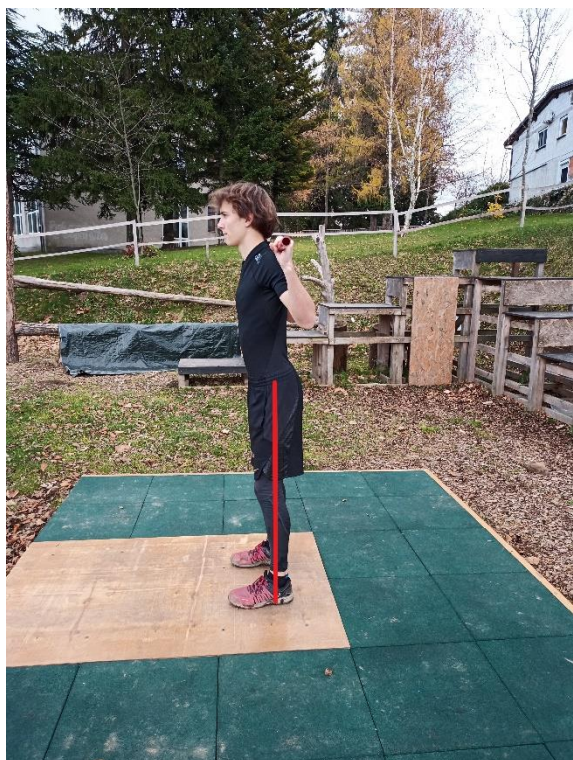


Izteg bokov, krčenje kolena

Predklon

Predklon predstavlja osnovni gibalni vzorec, ki je vključen v olimpijske dvige, mrtve dvige, »swing-e«. Zaradi izrazitega odmika bokov nazaj (slika 2) in minimalnega krčenja v kolenskem sklepu je obremenitev za zadnjo ložo največja. Predklon lahko uporabljamo v ogrevanju, je odlična predvaja pri učenju vseh zgoraj omenjenih dvigih. Intenzivnost povečujemo z povečevanjem bremena na palici. Hrbtenica v vseh fazah dviga ohranja naravno ukrivljenost. Trup je ves čas napet.

1.)



2.)



Dvigi bokov

Pri dvigih bokov je vadeči neprestano v stiku s podlago tudi z lopaticami (poleg stopal). Ta položaj pri iztegovanju bokov razbremeni ledveni del hrbtenice, zato so te vaje primernejše tudi za mlajše in manj izkušene športnike. Pomembno je, da hrbet ostane kompakten v vseh fazah gibanja. Težavnost povečujemo na sledeče načine:

- s spreminjanjem kota v kolenskem sklepu
- enonožna izvedba
- lopatice ali noge slonijo na nestabilni površini (lopatice na žogi, noge na žogi)
- dodamo breme (sliki 5 in 6)
- kombinacija zgoraj opisanega (npr.: ena noga na bosu žogi)

3.)



4.)



5.)



6.)



Padanja

Stopala so pritrjena na podlago. V začetnem položaju so stegna in trup navpično postavljeni. Sledi nadzorovani spust proti tlu, ko zadnja loža izgubi nadzor nad spuščanjem se vadeči ujame na roke (slika 8) in odrine nazaj v začetni položaj. Pri spuščanju je pomembno, da vadeči ne spreminja kota v kolčnem sklepu (slika 7).

7.)



8.)



Sedanja

Stopala so pritrjena na podlago. V začetnem položaju vadeči sedi na petah, glava je pred koleni (slika 9). Sledi iztegnitev kolčnega sklepa. V končnem položaju je linija stegna-trupa rahlo nagnjena naprej (slika 11). Težavnost doziramo s povečevanjem nagiba naprej v končnem položaju ali z dodajanjem bremena na prsni koš.

9.)



10.)



11.)



Swingi

Od točke ko kettlebell zapusti podlago (slika 12) in dokler spet ne pristane na tleh, je v neprestanem nihanju. Silovitost iztegovanja v kolčnem sklepu (sliki 13 in 14) narekuje višino poti kettlebella (slika 15), hitrost padanja narekuje kdaj pride do krčenja v kolčnem sklepu. Pomembno je počakati, da se nadlahti dotaknejo prsi, zatem gredo boki nazaj (slika 16). Ko gre kettlebell med korakom nazaj, je trup močno napet. Izdih in vdih se zgodita ko je kettlebell v najvišji točki. Kot predvaja se je predhodno potrebno naučiti predklon (slika 18) in sedanja.

Poleg sredstva za razvoj zadnje lože se swingi lahko uporabljajo tudi za razvoj aerobnih sposobnosti. Smiselna je uporaba tudi v primerih, ko želimo izvesti predhodno utrujanje (npr.: swingi 30pon + šprint 100m). V kategorijah U14 in U16 se je potrebno naučiti ustrezni gibalni vzorec, starejši tekmovalci lahko uporabijo 12kg-20kg kettlebelle.

12.)



13.)



14.)



15.)



16.)



17.)



18.)



RDL («Romanian dead lift«)

Začetni položaj je ko vadeči stoji vzravnano (utež pobere iz stojal), roke so iztegnjene, palica sloni ob stegnih (slika 19). Sledi pomik bokov nazaj in telesa naprej, palica počasi potuje pod pogačico. V najnižji točki se koluti ne dotaknejo tal (ustavijo se 15-20cm nad tlemi). Krčenje v kolenih je minimalno. Sledi izteg v kolčnem sklepu in povratek v začetni položaj. Z nizkim kilažami, do $\frac{1}{2}$ TT (telesne teže), lahko začnejo že kategorije U16, v dveh letih postopno pridejo do 1TT.

19.)



20.)



21.)



Enonožni »dead lift«

Začetni položaj je stoja sonožno, utež je v desni roki. Sledi predklon na levi nogi, desna noga se dviga in je v podaljšku trupa. Kettlebell v desni roki potuje skoraj do tal (slika 18). Krčenje v kolenu stojne noge je minimalno. Kolčna os je vzporedna s tlemi (slika 19), ne sme priti do sukanja (slika 20). Ker so bremena nižja kot pri RDL, vaja primerna tudi za nižje kategorije, potreben je dober nadzor nad trupom in boki. Primerne kile so 5kg na začetku, postopno proti 25kg. Vadeči v kategoriji U16 naj ne presežejo 12kg.

18.)



19.)



20.)

