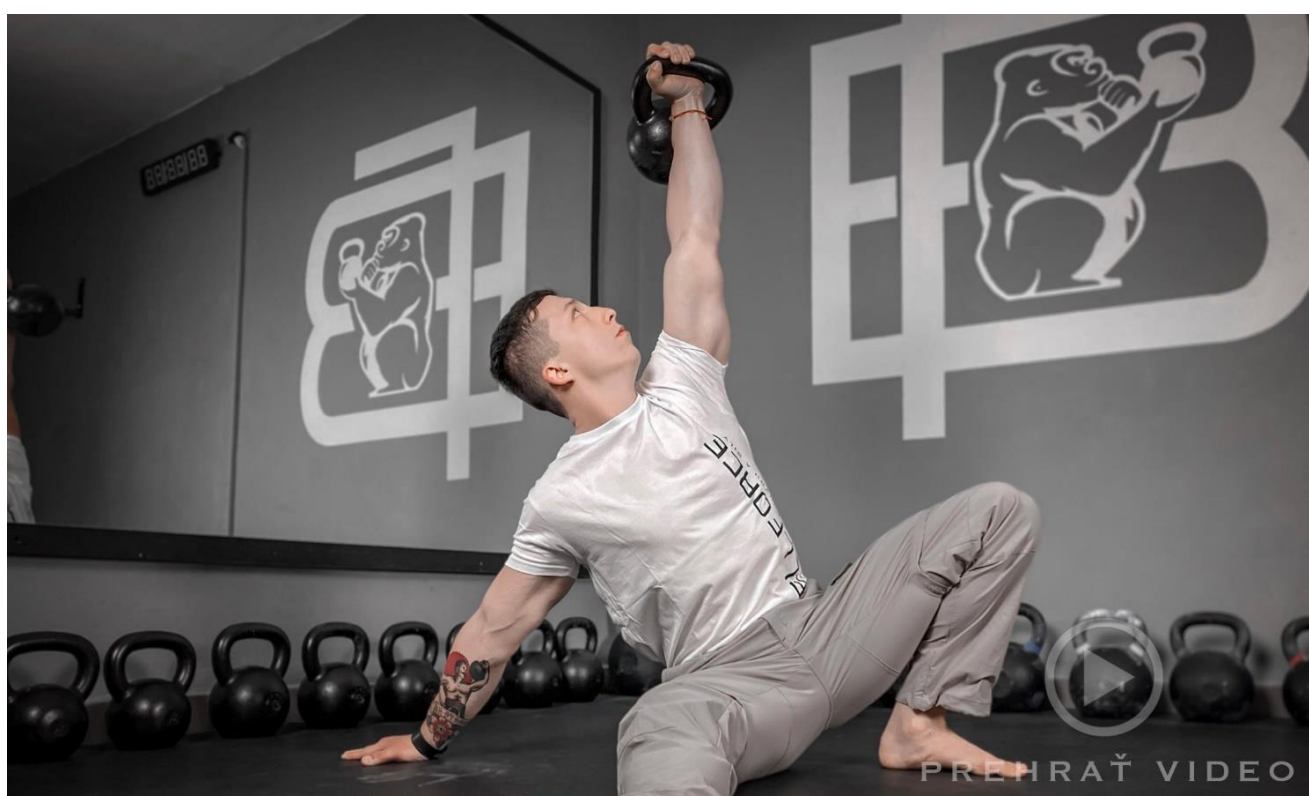


KETTLEBELL GET-UP alebo len v skratke GET – UP, či GU

Get up je spojenie viacerých pohybov v rôznych rovinách a smeroch do jedného cviku. Zaraďujeme ho do kategórie „najkomplexnejších cvikov“. Na prvý pohľad jednoduché postavenie sa zo zeme do stoja a opätovné vrátenie sa na zem. Avšak pri dodržaní následnosti krokov, aplikovaní všetkých detailov, ktoré tento cvik skrýva a sústredenosti, ktorú si get-up vyžaduje sa z neho stáva unikátny cvik s množstvom benefitov. Odhalí a ukáže tvoje nedostatky a slabé miesta tvojho pohybového aparátu. Pre čoraz viac trénerov slúži get-up aj ako nástroj na diagnostiku silných a slabých partií tela.

Ak máš k dispozícii len jeden kettlebell, alebo ich obmedzené množstvo ukážem ti aj možné varianty GU, ktoré s nimi môžeš cvičiť.



Info: (Pre spustenie inštruktážneho videa, klikni na ilustračný obrázok, ktorý sa nachádza v každej kapitole. V prípade, ak by sa ti video neotvorilo, neváhaj nás kontaktovať)

KROK PO KROKU

Tento e-book je sprievodca mnohými drillmi (nácvikmi konkrétnej časti daného cviku) a postupmi s dôrazom na detaily, cez ktoré sa s najväčšou pravdepodobnosťou dopracuješ k dokonalému get- upu s parádnou technikou. Dodržiavaj postupnosť inštruktážnych videí, nakoľko každý pohybový detail môže ovplyvniť techniku cviku. Súčasťou e-booku je aj môj support, vďaka ktorému môžeme spoločne predísť zlým pohybovým návykom či zraneniam. Preto ma neváhaj kedykoľvek kontaktovať na info@bellforce.sk

KROK PO KROKU

- jednotlivé inštruktážne videá majú svoju logickú nadväznosť, preto ich nepreskakuj
 - ak ti daný drill nepôjde správne, vráť sa o krok späť k predošlému drillu, alebo sa obráť na mňa
 - pozri si celý e-book, až potom sa pusti do praktizovania jednotlivých drillov
-

Tak poďme na to.

ZÁKLADNÉ NASTAVENIE

Pri každom cviku platí, ako pristúpiš k náčiniu s ktorým ideš cvičiť a aké zvolíš nastavenie, tak aj daný cvik bude vyzerat. Základné nastavenie najmä pri TGU nesmieš podceňovať! Nasledovné kroky get-upu sa učíš bez kettlebellu. V pokročilej časti ti ukážem, ako sa správne nastaviť aj s kettlebellom.



HLAVNÉ BODY NA KTORÉ SI DÁVAŠ POZOR:

- v ktorej ruke držíš imaginárny kettlebell, na tej strane máš pokrčenú nohu
- chodidlo na pokrčenej je v ideálnej pozícii (nie príliš ďaleko, ale ani úplne pri tele)
- špičku na vystretej nohe rotuješ do vonkajšej strany
- voľná ruka s vystretou nohou sú približne v rovnakom uhle





ČASTÉ CHYBY A MOJE ODPORÚČANIA:

NASTAVENIE TELA PODĽA ŠABLÓNY:

Ideálne prvotné nastavenie pre každého jedinca podľa šablóny v get-upe neexistuje. Je individuálne, najmä kvôli odlišným telesným danostiam a proporciám. Potrvá istý čas, kým si nájdeš svoju najvhodnejšiu „štartovaciu“ pozíciu. Tá sa bude s narastajúcou hmotnosťou kettlebellu aj mierne meniť. Hľadaj si také nastavenie tela, ktoré ti uľahčí aj následné ďalšie kroky (prechody) v get-upe, bez potrebného naprávania sa, či zbytočných pohybov.