

---

## KETTLEBELL SWING

Jeden zo základných a najkomplexnejších cvikov s kettlebellom. Vychádza z bedrového ohybu. Tento bedrovo-dominantný cvik slúži ako prevencia pred bolesťami pohybového aparátu (kolenné kĺby, bedrové kĺby, chrbtica). Často sa využíva u športovcov na rozvoj výbušnosti, sily a vytrvalosti. Kettlebell swing sa zaraďuje ako do individuálnych tak aj skupinových cvičení. Či už na navýšenie výkonu pri vytrvalostných tak aj pri silových športoch. Od swingu sa odvíjajú ďalšie náročnejšie cviky s kettlebellom ako napr. clean alebo snatch. Na konci tohto e-booku nájdeš moje odporúčania kedy a ako zaraďovať kettlebell swing do svojho tréningového plánu. Naším spoločným primárnym cieľom je naučiť ťa swingovať technicky správne, bez akéhokoľvek rizika zranenia.



Pre spustenie inštruktážneho videa, klikni na ilustračný obrázok, ktorý sa nachádza v každej kapitole. V prípade, ak by sa ti video neotvorilo, neváhaj ma 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 dokonalým swingom s parádnu 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](mailto:info@bellforce.sk)

---

### KROK PO KROKU

- efektívny spôsob edukácie je naučiť sa cvik A, potom cvik B, ktoré keď spojíš vznikne cvik C
- 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.



## ZAČNI OD ZÁKLADOV (bedrový ohyb)

Skôr než začneš dvíhať zo zeme akúkoľvek záťaž, (kettlebell, veľká činka, basapiva) potrebuješ sa naučiť vykonávať pohyb primárne cez bedrový ohyb s neutrálnou pozíciou chrbtice. Je to tá najdôležitejšia a najpodstatnejšia časť tohto e-booku. Ak si tento pohyb zautomatizuješ nie len pri cvičení ale aj v bežnom živote, získaš výbornú prevenciu pred bolesťami chrbtice.



HLAVNÉ BODY NA KTORÉ SI DÁVAŠ POZOR:

- ☐ postoj máš stabilný a symetrický na šírku panvy až ramien
- ☐ špičky ti smerujú dopredu
- ☐ pohyb vykonávaš dominantne cez bedrový kĺb
- ☐ počas celého pohybu si zachovávaš neutrálnu pozíciu chrbtice (3 oporné body)
- ☐ kolená ti menia uhol ale nemenia pozíciu (kolená sa pri pohybe neposúvajú dopredu ani dozadu)
- ☐ kolená ti smerujú za ukazovákmi na nohách



# ZAČNI OD ZÁKLADOV (bedrový ohyb)

---

## ČASTÉ CHYBY A MOJE ODPORÚČANIA:

---

### POZÍCIA KOLIEN:

---

Ak robíš veľký ohyb v kolenách, alebo naopak ak kolená držíš stále vystreté vyskúšaj tento drill. Postav si pred seba lavičku, alebo ľubovoľný predmet ku ktorému sa vieš postaviť a oprieť vystreté kolená. Začni vykonávať bedrový ohyb a nedovoľ aby sa ti kolená odlepili od lavičky. Kolenami neodtláčaš lavičku dopredu. Zapamätaj si KOLENÁ MENIA UHOL ALE NEMENIA POZÍCIU. Drill je totožný s drillom pri air swingoch, ktorý nájdeš o2 kapitoly nižšie.

### NASTAVENIE CHRBTICE:

---

Cvičiť swingy, či akýkoľvek cvik s paličkou je asi čudné. A vizuálne sa ťažko kontroluje správnosť nastavenia chrbtice. Existuje spôsob, ako si skontrolovať správnosť nastavenia chrbtice, bez akýchkoľvek pomôcok. Vo vzpriamenej pozícii si palcami nahmataj spodné rebrá, zvyšnými prstami si nahmataj panvu. Vykonaj bedrový ohyb a sústreď sa, aby vzdialenosť medzi rebrami a panvou zostala rovnaká. Ak sa vzdialenosť skrakuje alebo predlžuje vykonávaš pohyb cez chrbticu. Neodporúčam ti nacvičovať jednotlivé drilly pred zrkadlom. Lepšou voľbou je natočiť sa na mobil z viacerých uhlov.

### DOBA PRAKTIZOVANIA:

---

Odporúčaný počet opakovaní v jednej sérii je 10 a viac. Pri cvičení s paličkou striedaj pozíciu rúk. Bedrové ohyby si nacvičuj tak dlho, aby tvoj pohyb bol zautomatizovaný a bez váhania.



## SPEVNI SA (hardstyle plank)

Predpoklad správnych kettlebell swingov je schopnosť spevniť sa po dynamickom pohybe. Hardstyle plank ťa naučí vygenerovať maximálnu tenziu celého tela v krátkom časovom úseku.



### HLAVNÉ BODY NA KTORÉ SI DÁVAŠ POZOR:

- lakte máš nastavené v úrovni ramien
- pohľad ti smeruje na predlaktia
- udrž si neutrálnu pozíciu chrbtice
- spevni celé telo (stehná, zadok, brucho, chrbtové svalstvo, zatni päste)
- aktívne sa odtláčaš rukami od zeme
- pozíciu nôh môžeš mať na úzko alebo aj na šírku ramien
- dýchaj aktívne do brušnej steny (nezadržiavaj dych, čím zvyšuješ tlak v hlave)



# SPEVNI SA (hardstyle plank)

## ČASTÉ CHYBY A MOJE ODPORÚČANIA:

---

### POZÍCIA TELA:

---

Ak ti robí problém udržať pozíciu tela podľa video-inštrukcie, pravdepodobne tvoje telo ešte nie je pripravené na hardstyle plank. Začni od úplných základov. Nastav sa do pozície na štyri s predlaktami a kolenami položenými na zemi. Kolená sú pod bedrami. V tejto pozícii sa jednoduchšie nastavuje neutrálna pozícia chrbtice. Postupne si kolená posúvaš od bedier smerom dozadu, ale tie stále zostávajú na zemi. Čím sú kolená ďalej od ťažiska tela, tým sa kladú väčšie nároky na udržanie správnej pozície chrbtice. Môže potrváť aj pár tréningov kým sa dopracuješ k planku s kolenami od zeme. Buď trpezlivý a daj tomu čas.

### ZADRŽIAVANIE DYCHU:

---

Častou chybou je zadržiavanie dychu a tlačenie tlaku do hlavy. Počas maximálneho spevnenia vykonávaj krátke nádychy a výdychy nosom.

### DOBA PRAKTIZOVANIA:

---

Odporúčaná doba držania je 10 max 15 sekúnd v správnom nastavení a maximálnou tenziou celého tela. Časový interval si nepredlžuj, radšej si pridaj o jednu sériu naviac.