



**KETTLEBELL**

**SIMPLE & SINISTER**

**PAVEL**



**BLUEVISION**

**KETTLEBELL**

**SIMPLE & SINISTER**

**BY PAVEL TSATSOULINE**

 **STRONGFIRST**

# Kettlebell Simple & Sinister

**Pavel Tsatsouline**

Kettlebell Simple & Sinister

Copyright © 2013 by Pavel, Inc.

Český překlad podle anglického originálu Kettlebell Simple & Sinister vydalo nakladatelství Blue Vision, s. r. o., v Praze roku 2015.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být šířena bez výslovného souhlasu vydavatele.

Original English language edition published by StrongFirst, Inc. [www.strongfirst.com](http://www.strongfirst.com)

Copyright © 2013 by Pavel, Inc. Czech edition copyright © 2015 by Blue Vision, s. r. o. All rights reserved.

V knize použité názvy produktů, firem apod. mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

## VYLOUČENÍ ZODPOVĚDNOSTI

Autor ani vydavatel nejsou žádným způsobem zodpovědni za jakákoliv zranění, která by mohla být způsobena následováním instrukcí v této knize. Cvičení může být pro některé lidi příliš náročné nebo nebezpečné. Čtenáři by měli své rozhodnutí cvičit s kettlebell nejprve konzultovat s lékařem.

Autor by rád poděkoval následujícím dámám a gentlemanům za jejich připomínky:

Michael Castrogiovanni, Andrea Chang, Ron Farrington, Steve Freides, Eric Frohardt, Dr. Kristann Heinz, Dan John, Rob Lawrence, Jeremy Layport, Geoff Neupert, Mark Reifkind, George Samuelson, Alexandre Senart, Mark Toomey, Chad Waterbury, David Whitley, Fabio Zonin.

Děkuje též řadě dalších gentlemanů, kteří si přáli zůstat anonymní. Speciální poděkování náleží Brandonovi Hetzlerovi a Nikki Shlosser.

Překlad: Jan Pacner

Odovědný redaktor: Pavel Macek, [www.strongfirst.cz](http://www.strongfirst.cz)

Redakční spolupráce: Filip Hajný, Markéta Šmídová

Jazyková korektura: Stanislava Vrbková

E-knihu vytvořil [Milan Vilímek Jihlavský](#)

Vydání první

Blue Vision, s. r. o.

Kaprova 42/14

110 00 Praha 1 – Staré Město

[www.bluevision.cz](http://www.bluevision.cz)

[redakce@bluevision.cz](mailto:redakce@bluevision.cz)

ISBN 978-80-87672-49-5 (tištěná verze)

ISBN 978-80-87672-50-1 (verze PDF)

ISBN 978-80-87672-51-8 (verze EPUB)

ISBN 978-80-87672-52-5 (verze MOBI)

# Obsah

<b>ČÁST I: SIMPLE – JEDNODUŠE</b> . . . . .	8
RUSKÁ KETTLEBELL – EXTRÉMNÍ PŘENOSNÁ TĚLOCVIČNA . . .	9
SIMPLE & SINISTER: JEDNODUŠE A NEKOMPROMISNĚ . . . .	12
POTŘEBUJEŠ JEN PÁR KETTLEBELL . . . . .	21
MĚJ PŘED KETTLEBELL RESPEKT . . . . .	26
ODBRZDI SVOU SÍLU . . . . .	29
NEJSILNĚJŠÍ POHYB ČLOVĚKA. . . . .	67
SWING – STROJ NA SPALOVÁNÍ TUKŮ A VÝROBU SPORTOVců . . . . .	85
GET-UP – SILÁKŮV UČITEL . . . . .	120
VYLEPŠENÉ PROGRAMOVÉ MINIMUM. . . . .	163

<b>ČÁST II: SINISTER – NEKOMPROMISNĚ</b> . . . . .	172
HARD STYLE . . . . .	173
STÍNOVÉ SWINGY . . . . .	179
ODPOVĚDÍ JE RYCHLOSTNÍ VYTRVALOST . . . . .	184
TAJEMSTVÍ HARD STYLE LENIVOSTI . . . . .	191
TAJEMSTVÍ OVLÁDNUTÍ DÝCHÁNÍ . . . . .	197
PRACOVNÍ KAPACITA ANDROIDA. . . . .	205
LEKCE OD DĚLNÍKŮ A ROLNÍKŮ . . . . .	213
S PRAVIDELNOSTÍ NEJDÁL DOJDEŠ. . . . .	219
TAK JEDNODUŠE, JAK TO JEN JDE . . . . .	226
CÍLE A JAK JICH DOSÁHNOUT . . . . .	230
PADNI, ALE UDĚLEJ. . . . .	244
SHRNUTÍ S & S . . . . .	255

**ČÁST 1:  
SIMPLE-JEDNODUŠE**





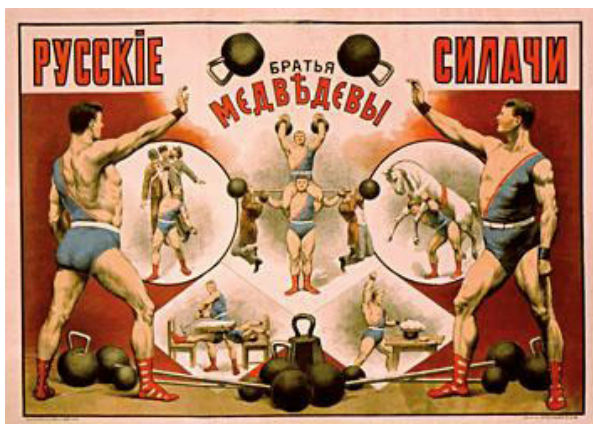
# RUSKÁ KETTLEBELL – EXTRÉMNÍ PŘENOSNÁ TĚLOCVIČNA

*Kdyby byla kettlebell člověk, bude to týpek, kterého chceš mít v pouliční bitce na své straně.*

—Glenn Buechlein, powerlifter

Kettlebell je stará ruská zbraň proti slabosti.

Tato dělová koule s madlem, rusky girja, zdokonaluje muže i ženy už přes 300 let. V carském Rusku byla kettlebell synonymem pro sílu. Silákům nebo vzpěračům se říkalo girevik, kettlebellista, silné ženy byly girevičky aneb kettlebellistky. „Žádný jiný sport nerozvíjí svaly a tělo tak dobře jako cvičení s kettlebell,“ píše v roce 1913 ruský časopis Herkules.





### ***Kettlebell v tělocvičně letecké základny Vaziani v bývalé sovětské republice Gruzie***

*Se svolením Lt. Col. Minter B. Ralstona IV, USMC*

Kettlebell jsou skladné, cenově dostupné, v podstatě nezničitelné a lze je použít kdekoliv. Jedinečná povaha kettlebell cviků má mocný cvičební účinek i při relativně nízké hmotnosti a několika kettlebell tak lze nahradit celou tělocvičnu. Jak říká Dan John, Master SFG<sup>[1]</sup> a uznávaný silový atlet: „S jednou kettlebell v ložnici zvládnou přípravu na náročák.“

Od roku 1998, kdy jsem Západu představil kettlebell, se z ní stala stálice v tréninku šampionů v celé řadě sportů – od silového trojboje přes MMA až po triatlon. Elitní jednotky speciálních

---

[1] SFG je jedna z výukových odnoží mé společnosti Strong-First. „G“ znamená „girja“.

operací přijaly kettlebell jako základní součást svého tréninku. Zjistily totiž, že kettlebell budeje extrémně všestrannou kondici – a že žádný jiný nástroj to nesvede lépe.

Zkušenosti i věda se shodují v tom, že kettlebell trénink rozvíjí širokou škálu fyzických kvalit: sílu a výbušnou sílu, více typů vytrvalosti, růst svalů, přináší úbytek tuku, zlepšení zdraví a další. O kettlebell swingu je známo, že zlepšuje jak deadlift (mrtvý tah, pozved) elitních powerlifterů, tak časy špičkových běžců na dlouhou vzdálenost. To je to, co girevici označují jako efekt „jak je to sakra možný“. Kettlebell porušuje zákony speci-fičnosti.

Nechť tě provází síla ruské kettlebell!

# SIMPLE & SINISTER: JEDNODUŠE A NEKOMPROMISNĚ

*Soutěživostí motivovaná snaha o „důmyslnost“ (spíše však komplikovanost, maskovanou za důmyslnost) je ve srovnání s prakticky motivovanou touhou po dosažení optimální jednoduchosti škodlivá.*

—Nassim Nicholas Taleb, *Antifragilita*



***Jednoduše a nekompromisně***

*Se svolením nejmenovaného příslušníka americké vojenské jednotky*

Tento program je tak jednoduchý a nekompromisní jako kettlebell sama.

Za jeho název vděčím jednomu příslušníkovi americké protiteroristické jednotky, který tato slova použil k popisu mého systému. Od té doby jej neustále zdokonalují a vylepšují, aby byl ještě jednodušší, a přitom stále stejně nekompromisní.

Již ve 14. století nám dal William Occam, autor známé Occamovy břitvy, tu nejlepší možnou radu, jak cvičit: „Je zbytečné činit skrze více, co lze učinit skrze méně.“ Program Simple & Sinister (S & S, česky Jednoduše a nekompromisně) byl nemilosrdně osekán na pouhé dva cviky, o nichž je známo, že mají největší přínos, a přitom se dají jednoduše naučit a jsou při správném provedení bezpečné. Program samotný je zcela „blbuvzdorný“.



**„JE ZBYTEČNÉ ČINIT SKRZE  
VÍCE, CO LZE UČINIT  
SKRZE MÉNĚ.“**

Simple & Sinister je to, čemu se v Rusku říká program obecné přípravy.

- S & S tě připraví téměř na cokoliv, do čeho tě život vrhne: od vnesení klavíru do schodů až po zvládnutí pouliční rvačky.
- S & S vykovává postavu bojovníka – protože forma musí následovat funkci.

- S & S ti dodá potřebnou sílu, výdrž a pružnost pro jakýkoliv rekreační sport.
- Myslíš-li to se sportem vážně, S & S ti dá dokonalý základ pro tvůj další sportovně-specifický trénink.
- Myslíš-li to vážně se vzpíráním, cvičení S & S ti pomůže sílu budovat, aniž by s ní nějak negativně interferovalo.

Se Simple & Sinister dosáhneš všeho výše uvedeného, nechá ti však dost času i energie na tvé povinnosti, práci, sportovní přípravu a především na život.



Co S & S není?

Nejedná se o program pro maximalizaci jediné fyzické kvality anebo výkonu v nějaké konkrétní disciplíně. Chceš-li zvednout tlakem nejtěžší možnou kettlebell, udělat 1000 swingů bez přestávky, zdvihnout rekordní váhu na deadlift nebo vyhrát běžec-  
ký šampionát, S & S není to, co hledáš. K tomu jsou specializova-  
né programy a ty by měly následovat vždy až po položení zákla-  
dů obecné fyzické přípravy. Jinak dosáhneš jen krátkodobých  
zlepšení, nevyužiješ naplno svůj potenciál a možná se i zraníš.

Většina lidí – s výjimkou soutěžících sportovců středně pokro-  
čilé či vyšší úrovně – specializovaný trénink tohoto typu nepo-  
třebuje. Největší přínos, a to s minimální investicí času a úsilí,  
získají z mocného obecného programu, jako je právě S & S.

Zde je plán S & S v kostce.

Má jen dvě součásti – swing a get-up. Žádné jiné cviky nenabí-  
zejí takový komplexní přínos v tak úsporném balení. „K vybu-  
dování supermana jsou potřeba pomalé i rychlé cviky,“ učil Bob  
Hoffman ze společnosti York Barbell. Get-up je dokonalý poma-  
lý cvik, swing dokonalý rychlý cvik. Jin a jang – pokrývají obojí.

**„K VYBUDOVÁNÍ SUPERMANA JSOU POTŘEBA  
POMALÉ I RYCHLÉ CVIKY.“**

Andrej Kočergin, veterán ruských speciálních jednotek a mistr plnokontaktního karate, rád pro klasifikaci jednotlivých typů dýchání a svalových kontrakcí používá asijskou terminologii. Vysvětluje, že jinové dýchání se používá v zápase, grapplingu, při práci nohou a v některých blocích. Jde o klidné, rovnoměrné dýchání, prokládané během akce silnými bráničními výdechy. Doslova a do písmene popis kettlebell get-upu.

Jangové dýchání se používá při úderu nebo jiné výbušné akci. „Krátký a rychlý výdech je proveden s maximálním zpevněním, pro větší koncentraci nejlépe s výkřikem,“ uvádí Kočergin. „Na konci jangového výdechu se zadrží dech, což je klíčové pro okamžitou koncentraci síly úderu, ale pro dlouhou silovou práci během zápasení kontraproduktivní.“ A to je hard-style kettlebell swing.

Mark Reifkind, Master SFG, říká o swingu, že je to ten nejužitečnější cvik, jež dokáže cvičit kdokoliv. Mezi jeho mnohé přínosy patří skvělá kondice, rychlý úbytek tuku, výbušná síla kyčlí, zabijácký úchop a řada pozitivních vlivů na zdraví zad – a navíc je šetrný ke kolenům. Reifkind dodává, že swing lze „předepsat a uzpůsobit pro sedmdesátiletou babičku, stejně jako dvacetiletého sportovce“.





## **Arktické swingy v podání Senior SFG Tommyho Bloma ze Švédska**

*Se svolením Tommyho Bloma*

Get-up je starý silácký kousek, král „funkčního tréninku“. Zatímco každý o funkčním tréninku jen mluví, get-up skutečně přináší výsledky. Pokud se cvičí s dostatečnou zátěží, dá tělu řadu lekcí pohybu, jež se nelze naučit při slečinkovském cvičení s míči, posilovacími gumami a činkami jak od Kena a Barbie. Jakmile ovládneš get-up, budeš pánem svého těla, ne jeho hostem.

Get-up má zázračný vliv na ramena, dává jim pozoruhodnou odolnost vůči pákám brazilského džú-džucu i těžkým bench pressům. Get-up je také jedním z nejlepších cviků na břišní svaly. Get-up a swing budují impozantní, nikoliv však přehnaná záda a ramena.

Trénovat budeš třikrát až šestkrát týdně, podle flexibilního rozvrhu. Tvůj trénink bude sestávat z celkem 100 swingů a pěti get-upů na každou ruku, což je velmi uměřený objem. Ivan Ivanov, bývalý trenér bulharského národního gymnastického teamu, kdysi poznamenal: „Trénink by ti měl dát více, než kolik ti vezme.“



*Get-up s lidskou zátěží. Doma to raději nezkoušejte.  
Se svolením Tommyho Bloma*

**„TRÉNINK BY TI MĚL DÁT VÍCE,  
NEŽ KOLIK TI VEZME.“**

Swingy budeš cvičit v sériích po deseti a get-upy v sériích po jednom, aby se zajistila nejvyšší možná výbušná síla ve swingu a dokonalá technika u obou. Mezi sériemi nebudeš pospíchat, program je zaměřen na sílu a kvalitu.

S & S ti nechá v nádrži dostatek paliva pro nouzové případy. Jeden můj přítel ze střelnice kdysi napsal: „Chystám se dnes ještě po večeri na lov. Malý postřeh: Všichni chytří a namakaní profíci z branně-bezpečnostních složek, s nimiž se pravidelně stýkám, cvičí tvrdě, ale vždy si nechávají nějakou rezervu. Za své životy vděčí schopnosti makat tvrdě každý den, a nebýt z tréninku namožení.“

Každé dva týdny si otestuješ svoji připravenost a ducha: sešlápněš plyn až k podlaze a dáš si sérii swingů, nonstop a nadoraz.

# POTŘEBUJEŠ JEN PÁR KETTLEBELL

*Kettlebell mi z ruky vezmete jen přes mou mrtvolu.*

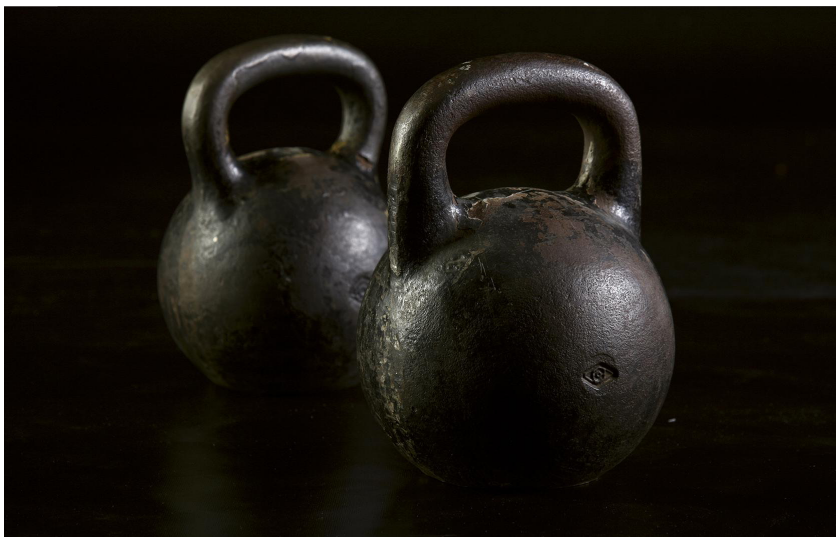
—Anonym

Abychom parafrázovali reklamu na švýcarské hodinky: „Kettlebell nikdy tak úplně nevlastníš. Jen o ni pečuješ pro příští generaci.“ Pořídíš-li si kvalitní bell a budeš-li se o ně dobře starat, přežijí tě. Takže si možná poříd' nějaké pořádné.

Ruské kettlebell se tradičně váží v pucech. Pud je stará ruská jednotka, odpovídající 16 kilogramům, tedy asi 35 librám. Pro program S & S potřebuješ následující velikosti bell.

## Kettlebell, které budeš potřebovat

	Potřebuješ hned teď	Budeš potřebo- vat brzy
Průměrně silná dáma	8, 12, 16 kg	20, 24 kg
Silná dáma	12, 16, 20 kg	24 kg
Průměrně silný gentleman	16, 24 kg	32 kg
Silný gentleman	24, 32 kg	



Pokud si nejsi jistý, co znamená „silný“, pravděpodobně to nejsi ty.

Dámy, potřebujete více kettlebell, protože máte na rozdíl od pánů jiný poměr síly horní a spodní části těla. Ze stejného důvodu uvidíte rozdíly v cílech pro swingy a get-upy pro jednotlivá pohlaví.

Cílem je ovládnout get-up s 16 kg a jednoruční swing s 24 kg, jsi-li dáma, a oba cviky s 32 kg v případě pánů. Zkušenosti dokazují, že tato čísla jsou velmi realisticky dosažitelná a že jejich zvládnutí dramaticky změní celkovou kondici a stavbu těla.

Rozhodneš-li se jít za tuto hranici, je cílem pro dámy get-up s 24 kg a jednoruční swing s 32 kg. Pánové si vezmou na oba cviky 48 kg „Bestii“.

## Girevičky: Kettlebell dámy v carském Rusku

V roce 1902 ohromila „baltická šampionka“ Linda Belling Petrohradskou sportovní společnost jednoručním bicepsovým zdvihem s 32 kg.

Agafija Zavidnaja snadno pressovala pár dvaatřicítek pověšených na malíčích i dlouho po svých nejkonnějších letech. Anna Geld, žena slavného ruského klauna Anatolije Durova, na představeních ve dvacátých letech zdvihala těžké kettlebell i velké činky. Aby dokázala, že je skutečně silná, vyzvala jednou k měření sil mužského zápasníka. Prohrála – ale až po 20 minutách tvrdého boje.

V roce 1913 v cirkuse vystupovala Maria Lurs z Estonska. Žonglovala s 32kg kettlebell a dokázala udělat i jednoruční snatch (trh) s trojpuďem – 48 kg! Ivan Lebedev o ní napsal: „Každý její kousek je plný síly, přesto však Maria Lurs nemá postavu ani trochu hrubou a ohromuje ladnými liniemi... Městské dámy by měly spatřit tuto dceru Evinu, oprávněně hrdou na svou sílu a harmonii svých tvarů.“

Nemysli však, že tehdejší ruské městské paničky byly slabé chuděry. Petrohradské noviny v roce 1897 píší: „Nejsilnější dámou v našem hlavním městě je slečna M. S. P. ... I přes svůj nízký věk a váhu pouhých tří puďů je schopna jednoručním tlakem zvednout dva puďy a deset liber. ... Druhou nejsilnější musí být paní E. G. Je pozoruhodné, že tato sportovkyně je vdaná a její muž je o hodně slabší než ona sama.“

VeźmĚte si pŕı̄klad, dĚmy! Je to moŕŕnĚ, zvlĚŕŕŕtĚ v dneŕŕnı̄ dobĚ zŕĚnŕŕtilı̄ch muŕŕı̄. ZvednĚte kettlebell a budete silnĚjŕŕı̄ neŕŕ vĚtŕŕŕina muŕŕı̄.



*Girevićka XXI. stoletı̄. Ćlenka hası̄ćskĚho sboru a SFG Team Leader Asha Wagner zvlĚdnĚ striknı̄ shyb – z visu, bez kmitĚnı̄, krkem aŕŕ k hrazdĚ – s 32kg kettlebell.*

*Se svolenı̄m Ashy Wagner*



Asi tě překvapí velké skoky mezi velikostmi jednotlivých kettlebell. Původním záměrem možná nebylo nic prozaičtějšího než úspora rublů a čtverečních metrů při skladování. Mnohem později sovětští vědci jako profesor Arkadij Vorobjev – mj. olympijský a světový šampion ve vzpírání – přišli na to, že chceš-li svému tělu poslat vzkaz „zesil!“, má mnohem větší efekt odstupňovat zátěž ve větších skocích.

Pro velké skoky mezi váhami jsou však i jiné důvody. Dan John, Master SFG, vysvětluje:

„Proč mám rád kettlebell: nemám moc na výběr. Jednoruční činky jsou v mnoha tělocvičnách stupňované po pěti kilech, někdy po dvou, nebo dokonce po půl kilu. K tomu tisíc různých strojů pro benchpress... – milióny kombinací.

Stop! Z toho mi praskne hlava!

S kettlebell mám pro každý cvik nanejvýš tak tři varianty na výběr... a často jenom jednu.

Omezený výběr – menší zbytečná spotřeba mozkové kapacity. Čím více se musíš rozhodovat, tím méně ti zbývá na samotné cvičení. Takové ty stroje na vnitřní a vnější stehna vás mohou přesvědčit, že posilujete nohy. Neposilujete..., ale váš mozek vás dokáže přesvědčit, že ano...

Žádná volba – více práce.“

# MĚJ PŘED KETTLEBELL RESPEKT

*I nenabitá pistole jednou za rok vystřelí.*

—Zkušenost ruských instruktorů střelby

Kettlebell lidi nezraňují. Lidé se zraňují sami.

Kettlebell si získá tvůj respekt – po dobrém nebo po zlém. Jak na to po dobrém?

## 1. Zajisti si svolení lékaře.

Zajisti si odborné vyjádření se svolením ke cvičení, zejména od ortopeda a kardiologa. Zvláště v tom druhém případě je to namístě, neboť trénink s kettlebell může být extrémně intenzivní.

## 2. Vždy dávej pozor na okolní prostředí.

Vyber prostor na cvičení s neklouzavým povrchem, kde se nebudeš bát pustit kettlebell na zem.

Odkliď všechno, o co bys mohl zakopnout – včetně jiných kettlebell – nebo vše, co by tvá kettlebell mohla zasáhnout. V dosahu by neměli být jiní lidé nebo zvířata, abys je nezranil.

Cvičíš-li get-up venku, všimni si, odkud svítí slunce, aby se ti nezatočila hlava, až se budeš dívat na oblohu.

### **3. Cvič naboso nebo nos boty s plochou tenkou podrážkou a dostatečným prostorem pro prsty.**

Z hlediska zdraví a výkonu je nejlépe cvičit naboso. Potřebuješ-li obuv, zkus Chuck Taylor od Converse, Vibram Five Fingers nebo podobné boty s plochou podrážkou, které netlačí prsty k sobě. Na chodidle jsou smyslové receptory, díky kterým budeš silnější a které ti zlepší rovnováhu a koordinaci. Běžná obuv omezuje funkčnost těchto receptorů, snižuje tak výkon a může zvýšit riziko zranění. Cvič jako domorodec.

### **4. Nikdy nesoutěž s kettlebell o místo.**

Nesnaž se zachránit opakování, které se nepovedlo. Naveď kettlebell do neškodného pádu a uхни, je-li to nutné. Pamatuj, že rychlé nohy jsou šťastné nohy.

### **5. Vždy dodržuj pravidla bezpečnosti.**

Respektuj všechny kettlebell, i tu nejlehčí. Vždy se snaž o nejlepší možné zvednutí a položení kettlebell. Série neskončila, dokud není kettlebell bezpečně zaparkovaná.

### **6. Jakmile se ti zvýší srdeční tep, udržuj tělo v pohybu.**

Po náročné sérii zůstaň v pohybu – choď, stínově boxuj nebo máchej pažemi, abys pomohl srdci pumpovat krev. Zastav se teprve tehdy, až se ti srdeční rytmus zpomalí na

půl cesty k normálu. Zvaž pořízení monitoru srdečního tepu.

7. **Neohýbej páteř během cvičení nebo po něm. Protahování v předklonu a hrbení se po tréninku se možná zdá být neškodné, ale může vést ke zranění zad.**

Nezakázal-li to lékař, doporučuje se po cvičení protahovat tělo záklony.

8. **Zaměř se na kvalitu, ne kvantitu.**

Špičkový fyzioterapeut Gray Cook poukazuje na to, že s únavou se vytrácí motorická kontrola a že „tělo vždy obětuje kvalitu kvantitě“. Když už nedokážeš pokračovat s perfektní technikou, ukonči cvičení.

Pokyny ovšem nemohou pokrýt úplně všechny situace – nic nenahradí dobrý úsudek. Chovej se jako zodpovědný dospělý, ne jako oběť.

**CHOVEJ SE JAKO ZODPOVĚDNÝ DOSPĚLÝ,  
NE JAKO OBĚŤ.**

# ODBRZDI SVOU SÍLU

*Flexibilita mi dává sílu. Flexibilita je moje zbraň.*

—Ichiro Suzuki, New York Yankees

Síla, která nedosáhne, kam je třeba, je neschopná.

Představ si thaiboxera, jak kope brutální koleno. Zadní noha jde v kyčli do extenze, hýždě se kompletně zpevní a vystřelí tělo bojovníka do kopu – díky tomu může dosáhnout o pár centimetrů dále.

Nyní sleduj, co se stane, pokud se o takové koleno pokusí někdo se zatuhlými kyčlemi.

Ve StrongFirst nestrečujeme jen tak pro nic za nic. Strečujeme proto, abychom vyřadili brzdy, jež nám brání plně vyjádřit naši sílu.

Tři drily v této kapitole byly pečlivě vybrány právě k tomuto účelu.

První cvik, viklající pohárový dřep (goblet squat), otevírá pánev a kyčle. Výsledná svoboda pohybu, kterou vám dá, je ohromující.

Druhým cvikem je StrongFirst kyčelní most (hip bridge). Vystrečuje flexory kyčlí – svaly horní části stehen, jež fungují jako brzdy hýžďových svalů. Vypustí na svobodu smrtící údery, rychlé sprinty a výbušné skoky.

Třetí cvik – svatozář (halo) – vystřečuje horní část zad a ramena a uvolní paže.

Každý trénink začni třemi sériemi po pěti opakováních každého z těchto cviků.





*Cornell Ward a Gaius Ebratt, šampioni vedení Stevem Millesem, SFG II*

*Se svolením Steve Millese z Five Points Academy, NYC*

## Vyklající pohárový dřep

Nepocházím z kultury, kde by byl dřep pro lidi natolik pohodlný, aby byl preferovanou odpočinkovou pozicí. Přesto však Rusové mají dostatek dřepování, aby si tento základní pohybový vzorec zachovali. Starají se o to jednoduché a nekompromisní toalety (díra v zemi) na farmách, v armádě, na nádražích a mnoha dalších místech.

Američané a další zápaďáci potřebují pomoc. Seznamte se s geniálně jednoduchým řešením v podobě viklajícího pohárového dřepu od Master SFG – Dana Johna. Jde o výjimečný streč – zvláště ona viklající verze.





***Dan John, Master SFG***

*Se svolením Dana Johna*



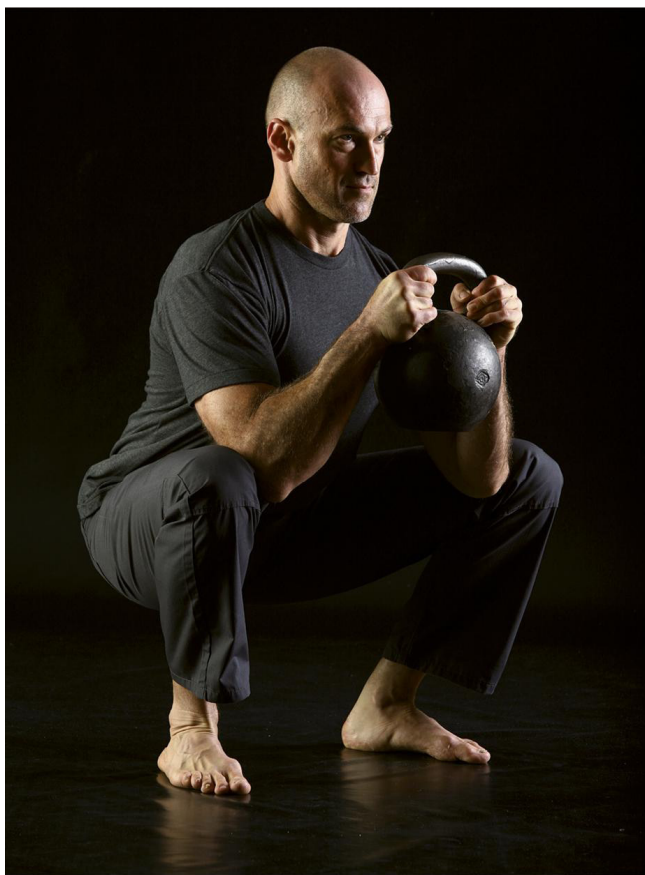
Cvik prováděj naboso. Uchop lehčí kettlebell „za rohy“ a zaujmi postoj na šířku ramen s chodidly lehce vytočenými ven.



Začni sestup do dřepu tím, že budeš tlačit kolena od sebe.



Nespadni přímo dolů, ale sedej si lehce dozadu, na pět hodin, jako by sis sedal na obrubník.



Nedovol patám, aby se zvedly. Jdi tak hluboko, jak to jen půjde, aniž by to však bolelo.

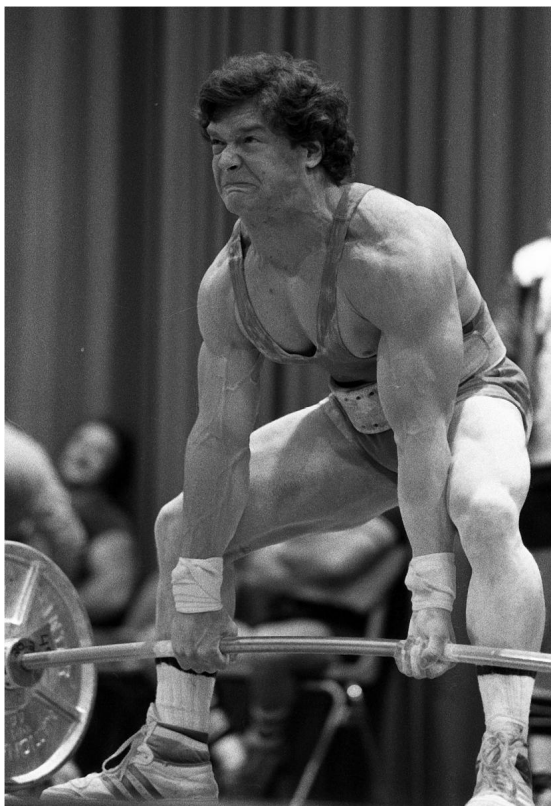
Vkliň lokty zevnitř mezi kolena – přesně proti vnitřním stehnům.

Odtlačuj lokty kolena – palce u nohou a chodidla se však nesmí odlepit od země.

Zůstaň ve spodní pozici dřepu. Uvolni se, ale nedovol páteři, aby se ohnula. Drž hrudník vzhůru, zůstaň rovně, nezakláněj hlavu. Nekrč ramena – právě naopak. Dýchej uvolněně.

Začni „vyviklávat“ kyčle, a to doslova. Představ si, že ze země taháš velký dřevěný kůl. Vytáhnout ho vzhůru asi nepůjde, pokud se tedy nejmenuješ King Kong nebo Eddie Coan. Musíš kůl vyviklat zepředu dozadu a ze strany na stranu.

Vyklání se odehrává v kyčlích. Cíle jsou dva. První je rozdělit pánev na dvě části, „rozšířit“ ji. Rozhýbání pánve ti může v budoucnu ušetřit řadu ortopedických problémů. Druhým cílem je vytáhnout kyčelní klouby z jamek. Nepanikař, je to myšleno pouze obrazně. Pokud nejsi zrovna hypermobilní, vykloubení tvých kyčlí by byla fuška i pro Alexandra Karelina.



***Powerliftingová legenda Ed Coan: „Vyvíklávání je pouze pro slabé.“***

*Se svolením Powerlifting USA*