

KOMPLEXNÍ VÍCEKLOUBOVÉ CVIKY – KETTLEBELL TURECKÝ VZTYK (TGU)

Kettlebell turecký vztyk (stejně jako ktbl swing) je považován za jeden z nejkompaktnějších cviků vůbec. Bývá velice často viděn a používán u celé řady vrcholových sportovců, jejichž specializace je naprosto odlišná (Tsatsouline, 2013).

Celá kapitola je inspirována a popisována dle StrongFirst (Pavel Tsatsouline) metodiky. Podle této metody vyučují i některé české silové akademie jako například KB5 a Železná koule. Opravdu doporučuji navštívit některá z jejich seminářů či jednodenních školení.

Proč cvičit TGU

Cvik, jehož stáří je odhadováno na 200 let je velice efektivním a funkčním v oblasti **celkové síly, koordinace pohybu, stabilizace ramenních kloubů a středové oblasti těla**. Pokud byl kettlebell swing z předchozí kapitoly více dynamický a výbušný, tak TGU je naopak cvikem silovým učícím tělo pracovat v jednom pohybovém celku. Z hlediska charakteru zatížení je vhodný i pro mladší kategorie zejména pro své nároky v oblasti koordinačních schopností a dovedností.

Výuka probíhá vždy v jednotlivých fázích a je doporučováno nepřeskakovat jednotlivé fáze pohybu, jelikož každá poloha má svou konkrétní funkci.

IDEÁLNÍ FORMOU VÝUKY JE NÁCVIK S RUKOU V PĚST A BOTOU POLOŽENOU NA NÍ. POKUD CELOU DOBU NEUDRŽÍME VERTIKÁLNÍ POLOHU PAŽE (CHYBA), TAK BOTA SPADNE. POKUD BUDE POHYB TRHANÝ (CHYBA), BOTA SPADNE TAKÉ.

1. Základní poloha

1) Pokud cvičíme pravou ruku (pravá ruka s kettlebellem v předpažení) položíme levou volnou ruku v úhlu 45° od těla. Pravá dolní končetina je pokrčena a ukazuje směrem ven také cca ve 45° od těla. Levá dolní končetina je natažena.

2) Zápěstí je natažené v prodloužení předloktí. Ramena stažená od uší dolů.



2. Na loket

- 1) Zdvih horní části zad a přenos váhy na levý loket. Snaha o protlačení hrudníku směrem k nezatížené straně.
- 2) Část zaměřena zejména na břišní svaly.
- 3) Pohyb je kontrolovaný.



3. Na dlaň

- 1) Dlaň je vytočená vně. V této pozici je možné přehmátnutí na jiné optimální místo.
- 2) Hrudník je stále otevřený a ramena "odkrčená". Pravé koleno se vytáčí ven. Vzpřímená poloha.
- 3) Celou dobu je pohled upřen na kettlebell.



4. Do výpadu I

- 1) Bývá označován jako "zametení".
- 2) Levé koleno se pokrčuje, pánev se zvedá a vytváří prostor pro vsunutí levého kolena pod pánev. Poloha končí v momentě, kdy levá ruka, koleno a levá pata jsou v jedné přímce.



5. Do výpadu II

- 1) Dochází k napřimení, poté ke srovnání levého kolena do přímého směru.
- 2) Levé chodidlo se přetočením na špičky připraví na výpad.
- 3) Od této chvíle směřuje pohled vpřed.



6. Do stoje

- 1) Provedení vertikálního pohybu s co nejméně doprovodnými pohyby do stoje. Aktivní práce pravé hýždě.
- 2) Pohled stále směřuje vpřed.



7. Reverzní pohyb zpět

- 1) Každý krok opakujeme v obráceném pořadí zpět do základní polohy 1.
- 2) Při zakročení zpět udržet udržet přímou linii pohybu vzad.
- 3) Při pokládání dlaně na podlahu se ujistit, že dlaň levé koleno a levá pata jsou v jedné přímce.
- 4) Stále stahovat ramena od uší. Loket pravé paže je stále zamčený a propanutý.
- 5) Každý přesun do další polohy je pomalý a vedený.



Počet opakování a použité váhy

Po opakovaném provádění a nácviku bez zátěže, nebo s botou (sklenicí vody), můžeme přejít k nácviku s bellem. Postupnými kroky se můžeme dostat až na 5 pohybových cyklů (vztyků) na jednu ruku v jedné sérii. Při zvládnuté technice pohybu můžeme v žákovských kategoriích (13-14 let) použít 8kg-10kg bell, v dorosteneckých kategoriích 12-14kg, u juniorů kolem 16kg.

Zdroje fotografií a akademie zabývající se kettlebell tréninkem.

www.strongfirst.com

www.strongfirst.cz

www.zeleznakoule.cz

www.kb5.cz

www.arenapk.cz

O autorovi:

Michal Pfoff

- Absolvent Fakulty tělesné výchovy a sportu, obor trenérství, specializace kanoistika, promoce 2015
- Trenér mládeže rychlostní kanoistiky v oddíle Sport Zbraslav
- Fitness osobní trenér se specializací na pohybový a nápravný trénink
- Bývalý aktivní závodník v oddíle Kanoistika Poděbrady a Dukla Praha.

Tel.: 725 935 961

E-mail: michalpfoff@gmail.com