



Az X-Treme Fitnessben új sportág kipróbálására van lehetősége az érdeklődőknek, ez a kettlebell! A kettlebell nem más, mint egy vasgolyó, aminek füle van. A régi Oroszországban használták terménymérésre, a legkorábbi feljegyzések durván háromszáz évre visszamenőleg írnak róla. Az orosz terményfelvásárlók járták az országot, és vitték magukkal a súlyokat. Észrevették, hogy igen rövid idő alatt a súlyok cipelésétől nagyon megnőtt az erejük és az állóképességük. Tudományosan ezt az eszközt az 1910-es években kezdték el vizsgálni, mint sporteszköz.

Az eszköz mögött egy korszerű és tudományosan felépített rendszer áll, ez az RKC rendszer. Az RKC rendszert (Russian Kettlebell Challenge) Pavel Tsatsouline, az orosz speciális alakulatok volt erőnléti kiképzője alkotta meg. Ez az erőnlét növelésére szolgáló rendszer közel 500 gyakorlattal segíti a jobb kondíciót elérni vágyókat. A gyakorlatokat Pavel úgy fejlesztette ki, hogy azok az ember anatómiájának a legbiztonságosabbak és leghatékonyabbak legyenek.



Hogy kinek ajánlott? Nehéz atlétáknak, küzdősportolóknak kiegészítő edzésként szolgálhat, továbbá olyan átlag embereknek (nőknek és férfiaknak egyaránt, korhatár nélkül) ajánlott, akik

szeretnének egészségesebben élni, erősödni, zsírt égetni, izmosodni. A mai rohanó világban az emberek többsége egészségtelen életet él, nagyon sok ülő munkát végez, melynek következtében rossz az emberek testtartása. A kettlebell segít megtanítani a helyes testtartást, kiegyenesíti a hátat, megerősíti a törzsizomzatot, föllazítja az izomzatot, átmozgatja az ízületeket és gátolja a meszesedésüket, továbbá ajánlott olyan embereknek is, akik gerincműtéten estek át rehabilitáció céljából (kizárólag az orvos engedélye mellett).



Kockás has, karcsú derék? Kettlebell! Az orosz kettlebell nem Barbi és Ken játékszere, nem való azoknak, akik különálló izmok kollekciójára törekсенek. A kettlebell olyan, az antik szobrokhoz hasonló izomzatot farag, amiről messziről látszik a használhatóság: széles vállak párnás mellkas nélkül, kötegekben kidomborodó hátizmok, acélos felkar, inas-eres alkar, karcsú

derék, kockás has és erős combok, amelyek azonban nem súrlódnak össze, mint általában azoké, akik sokat guggolnak. A kettlebell letakarítja rólad a felesleges zsírt a diéta vagy az aerobics megaláztatásai nélkül is, nem ritka a heti 1% testzsírszökkenés. Ha túlsúlyos vagy, le fogsz fogyni. Ha sovány vagy, meg fogsz izmosodni.



A részletes beszámolót köszönjük Papp Albert RKC edzőnek!

Szoboszlói Színes– Kiss Klára – Fotó: Buzási László

A helyi hírek forrása mi vagyunk! – Minden jog fenntartva

www.szoboszloihirek.hu