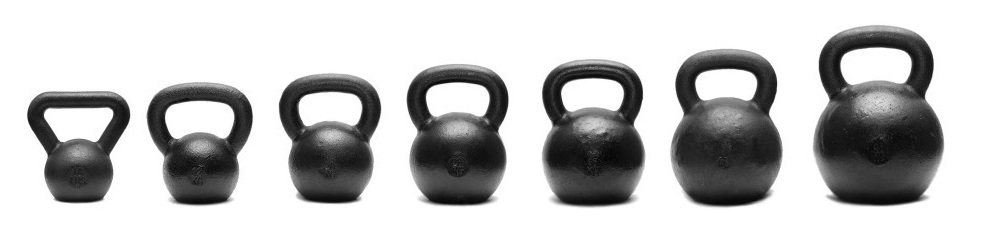
**A Kettlebell™ története**



A Kettlebell vagy másnéven Girya egy tradicionális orosz vas súlyzó, ami leginkább egy olyan ágyúgolyóra hasonlít, amelyhez egy bőrönd fogantyúját erősítették. Az első Kettlebell eszközök a takarmány mérésére szolgáltak. Parasztok és mezőgazdasági munkások használták, és erejük vitán felül megnövekedett.

Oroszországban már 1913-ban elkezdtek a Kettlebell kiváló erőnlét fejlesztő hatásaival foglalkozni, de közel száz évvel ezelőtt már Amerikába is eljutott ez az eszköz, a legendás Arthur Saxon tette népszerűvé. Később az orosz majd szovjet súlyemelők, birkózók, judo vagy sambo versenyzők több generációja használta a Kettlebellt. Külön versenyei is vannak, az elsőt 1947-ben rendezték.

Nagyszerűsége éppen egyszerűségében rejlik, aki valaha próbálta már tudja, hogy az egyik legjobb eszköz és módszer az állóképesség és az erő növelésére. A Kettlebell egy eszköz, amely mögött egy korszerű és tudományosan felépített rendszer áll. A Kettlebell edzés a következőkhöz segíti használóját: egészség, kiváló fizikai képességek, jó kinézet.

**Ki edz kettlebellel Magyarországon?**

Napról napra többen. Fegyveres testületek, mint például a 34 Bercsényi Különleges Hadműveleti Zászlóalj kommandósai, a Honvéd és a KSI judósai. A Kick box válogatott, RKC Zrinyi Miklós felügyelete alatt. Ketrecharcosok, BJJ versenyzők, bokszolók, speciális rendőri egységek tagjai, és természetesen átlagemberek, akik pár hónap alatt egy élsportoló erejét és erőállóképességét szerzik meg.

**A kettlebelles alak**

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 a felesleges zsírt a diéta vagy az aerobic megaláztatásai nélkül is, nem ritka a heti 1% testzsírcsökkenés. Aki túlsúlyos, le fog fogyni. Aki sovány, megizmosodik. Az orosz kettlebell kiváló eszköz a testkompozíció optimalizálására, függetlenül attól, melyik véglet felől indulunk el.

### Miért jó, ha elkezdjük a kettlebellt?



* Fizikumunk **erõsebb** lesz, **testünk rövid időn belül csúcsformába** kerül. Reggel fitten ébredünk, kiegyensúlyozottabb leszünk.

**-** A kettlebell edzés **nem divatsport,** itt nem a külsőségeken van a hangsúly.

**-** Megoldást kínál korunk nagy problémáira: derékfájás, beszűkült mozgástartomány, keringési problémák.

**-** Gyors fogyást eredményez, mert **zsírégetésben verhetetlen,** közben pedig harmónikus izomzatot is épít.

* **Kettlebell, mint eszköz:** Eltérően az egykezes vagy kétkezes súlyzóktól, a Kettlebell esetén a fogás nem a tengelyen történik, vagyis a Kettlebell markolata messze esik a súly középpontjától. Ez egyben azt is jelenti, hogy a gyakorlatok közben folyamatos koordinációt és nagy erőkifejtést igényel a használójától. A helyes kivitelezés kizárólag egyszerre több izomcsoport bevonásával, illetve ezek összehangolásával érhető el. A konditermi gépekkel ellentétben fejleszti a mélyizmokat, ami kulcsfontosságú a derékfájás, hátfájás leküzdésében.
* **A gyakorlatokat teljes mozgástartományban végezzük, ezért nem következik be az izmok rövidülésének köszönhetõ merev mozgás.** Sőt, a kettlebell edzésektől hajlékonyabbak, dinamikusabbak, mozgékonyabbak leszünk. Zsírégetésben pedig verhetetlen.
* A **kettlebell helyesen használva** felér egy egész edzõteremmel és elfér a kezünkben...



A kettlebell ugyan férfias sportnak tűnik, mégis rengeteg nő hozza csúcsformába magát vele – nagyon rövid idő alatt. A kettlebellel nem hatalmas izmokat lehet építeni, nem lesz tőle óriási bicepszünk, vállunk, hátunk, combunk – de leégeti a felesleges zsírt mindenhonnan, tónusossá, szépen formálttá teszi az eddig soha nem látott izmokat.

Testépítők, fitneszesek között is egyre nő a népszerűsége: hiszen **optimalizálja a testkompozíciót, letakarítja a felesleges zsírt** (nem ritka a heti 1 százalék testzsírcsökkenés!).

Kinek ajánlott a kettlebell?

* Annak, aki **szép testet** szeretne, akár a fogyás, akár az izmosodás a célja
* Annak, aki szépen kidolgozott izmokokat szeretne
* Annak, aki ülőmunkát végez, és emiatt **hát- és derékfájdalmakkal küzd**
* Annak a **sportolónak**, aki gyorsabb, dinamikusabb, kitartóbb szeretne lenni
* Annak, aki nem egyhangú **kardiogyakorlatokat** akar végezni
* Annak, aki **fittebb**, **kiegyensúlyozottabb** életre vágyik
* Annak, akinek van **heti kétszer 1 órája** mozgásra
* Annak, aki még nem találta meg a **kedvenc sportját** – mert ez lesz az ☺