

### Kik használják?

Először is, a "hivatásosak": **katonák, rendvédelmiek, különlegesek, biztonságiak, tűzoltók** ...

Számos ilyen szervezet képezte ki saját kettlebell instruktorokat, egy SFG instruktori kurzuson abszolút nem feltűnő egy-egy *Force Recon Marines, FBI Hostage Rescue Team* vagy *Secret Service Counter Assault Team*

egyenruha. De pl. a mi

[34. Bercsényiseink](#)

sem könnyen válnak meg tőle :)

Amint a kettlebell sláger lett azok körében, akiknek az élete az erőnlétükön múlik, terjedni kezdett minden keménységet, szívósságot igénylő területen, **harcművészek, sportolók** körében.

Esküszik rá **Kostya Tsyzu, Dennis Koslowski, Frank Shamrock, Guro Dan Inosanto, Fedor Emelianenko, Lance Armstrong**, hogy csak néhány nevet említsünk, de több magyar olimpiai válogatott keret is egyre nagyobb (vagy épp teljes) mértékben alapoz rá.

### És még?

A kettlebell edzés tehát kimondottan **funkcionális** irányultságú, elsődleges célja az **egészség** és a

**teljesítmény**

, a fejlesztés során a kinézet egyáltalán nem volt (és a mai napig sem) kritérium.

Ne feledjük azonban: "**Form follows function**", azaz a test, az izomzat, a testkompozíció is ahhoz alkalmazkodik, amit követelünk tőle.

Mellékhatás ide vagy oda, a a kettlebell olyan, az antik szobrokhoz hasonló izomzatot farag, amiről messziről látszik a használhatóság is: **széles vállak túlpuffedt mellkas nélkül, kötegekben kidomborodó hátizmok, acélos felkar, inas-eres alkar, karcsú derék, kockás has és erős combok**, amelyek azonban nem súrlódnak lötyögve össze.

**Letakarítja a felesleges zsírt** koplalás vagy a "kardiózás" megaláztatásai nélkül is, nem ritka a heti 1% testzsírcsökkenés.

Aki túlsúlyos, le fog fogyni. Aki sovány, meg fog izmosodni. Az orosz kettlebell kiváló eszköz a **testkompozíció optimalizálására**

, függetlenül attól, melyik véglet felől indulunk el. A StrongFirst rendszere ugyanis gondoskodik

arról, hogy összhangba hozza és kiegyensúlyozza a különböző képességeket, a leggyengébb láncszemet is felhozza a többihez. És ez kívülről is látszik.

Nem véletlen tehát, hogy a **testépítők** között is nő a népszerűsége, de sokat tett ezért **Joe Weider**

és

**Dorian Yates**

is.

De felfedezték Hollywood sztárjai is, pl. **Penelope Cruz, Kim Cattrall, Jennifer Lopez, Sylvester Stallone, Matthew McConaughey** és még sokan mások, akiknek mutatni kell a váznon, és nem is akárhogy.

## Hát az egyszerű földi halandók?

Hihetetlenül gyors és látványos eredményeket produkáló **alakformáló hatása** természetesen vonzóvá teszi a hétköznapi fogyni, csinosodni vágyó nők és férfiak körében, a szabadidősport terén is.

Sikere van azok körében is, akik egészségük megőrzése, mindennapi jó közérzetük biztosítása érdekében, vagy egyszerűen a sport, a mozgás szeretete miatt vágnak bele. Manapság egyre inkább nő az igény a **funkcionális fitness** iránt. A hétköznapi emberek szeretnék a sport jótékony hatásait a mindennapi élet tevékenységeiben közvetlenebbül is érzékelni, látványos életminőség-javulást várnak tőle.

Mindezek mellett idő-, hely- és költségtakarékos, ami senkinek sem egy utolsó szempont, ezt azért lássuk meg.

Az orosz kettlebell invázió immár feltartóztathatatlan. A *Men's Journal* szerint „**ehhez már golyó kell!**”, a

*Rolling Stone*

szerint Pavel „

**Az év top edzője**

” és az orosz kettlebell „

**Az év top sporteszköze**

”.

## Idősebbek is elkezdhetik

Sőt!

A kor előrehaladtával olyan folyamatok indulnak be vagy erősödnek fel, mint az **izomvesztés** (sarcopenia), amely jelentős testsúlyváltozás nélkül is kedvezőtlen irányban befolyásolja a testkompozíciót (a testzsírszázalék alattomban akár 50-60%-ra is felkúszhat), a

**csonttritkulás**

(főleg nőknél, menopauza után ez komoly odafigyelést igényel), ill. részben ezeknek is köszönhetően

**beszűkül a mozgástartomány**

### romlik a mozgáskoordináció

A jó hír, hogy megfelelően összeállított és személyre szabott súlyozós edzéssel ezek nagy mértékben **lelassíthatóak**, bizonyos esetekben akár valamelyest **vissza is fordíthatóak**. A kettlebell edzés, funkcionális irányultságánál fogva, kifejezetten alkalmas erre. Egyáltalán nem kötelező az elkerülhetetlen öregedéssel együtt automatikusan az életminőség romlásába is beletörődni, és

**soha nem késő**

kiállni ellene - 40 évesen sem, de 70 évesen sem.

### Szóval akkor mindenkinek?

#### **NEM.**

Nem való neked, ha olyan **egészségügyi**, elsősorban **szív- és érrendszeri** ill. **mozgásszervi** problémád van, ami miatt az orvosod eltilt tőle.

Igaz, a kettlebell bizonyos betegségek, sérülések után a **késői rehabilitációban** sokszor kiemelt szerepet kap, de ez egyedi elbírálást és szakorvosi felügyeletet igényel.

**És akkor sem, ha nem fűlik a fogad a kemény munkához.** Ha nem tudod/akarod elkötelezni magad a céljaid mellett. Ha nem szereted megfizetni a dolgok árát, a kikapukat, kibúvókat keresed. Ha az életedet javarészt azzal szereted tölteni, hogy megmagyarázod, mit miért *nem* csinálsz.

Mint az életben mindentől, a kettlebelltől és az RKC-től is csak *aszerint* remélhetsz eredményeket, amit és amennyit hajlandó vagy belefektetni. Egyrészt, mert ugye a 0-nak akárhányszorosa is 0.

Másrészt ráadásul az élet nem alsós matekóra, azaz a dolog még csak nem is ilyen egyszerű egyenes arányosság. Gondold csak meg, ha pl. a Cola-automatába bedobod a Cola árának a felét, ugye te sem gondolod komolyan, hogy kijön egy fél üveg? :)