

Kettlebell – historia, style i zastosowanie we współczesnym treningu prozdrowotnym

Kettlebell – history, styles and application in contemporary health-promoting training

DAGMARA GLOC^{1/}, SONIA MAŁYSZ^{2/}

^{1/} Katedra Podstaw Fizjoterapii Klinicznej, Zakład Fizjoterapii w Chorobach Narządów Wewnętrznych, Wydział Fizjoterapii, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

^{2/} Instruktor Kettlebell, Polski Klub Kettlebell, Wydział Fizjoterapii, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Kettlebell, to ciężar mający postać kuli z uchwytem u góry w kształcie litery U. Pierwotnie używany był przez Rosjan do odmierzania wagi wybranych towarów. Zastosowanie do celów treningowych znalazł z początkiem XVII wieku. Z czasem stał się popularnym narzędziem treningowym również w Stanach Zjednoczonych i krajach Europy Zachodniej.

Wyróżnia się trzy zasadnicze style kettlebell: Hardstyle, Girievoy Style i Juggling Style. Podstawowe techniki ćwiczeń, to: clean (nadrzut), deadlift (martwy ciąg), jerk (podrzut), press (wyciskanie), snatch (rwanie), squat (przysiad), swing (wymach) turkish get-up (tureckie wstawianie) i windmill (wiatrak).

Współcześnie to narzędzie treningowe stosowane jest głównie w celu poprawy funkcjonalnej organizmu, rozwoju siły i wytrzymałości. Wykorzystywane jest w sporcie i rehabilitacji, wpływając tym samym na rozwój nowoczesnych prozdrowotnych form aktywności fizycznej.

Słowa kluczowe: kettlebell, odważnik kulowy, Hardstyle, Girievoy Style, Juggling Style, centralna stabilizacja

Kettlebell is the weight in a form of a sphere with a U-shaped handle at the top. Originally it was used by the Russians to measure weight of selected goods. It started to be used for training purposes at the beginning of the seventeenth century. Kettlebell became a popular training device also in the United States and Western European countries.

There are three basic styles of kettlebell: Hardstyle, Girievoy Style and Juggling Style. Basic technique exercises are: clean, deadlift, jerk, press, snatch, squat, swing, turkish get-up and windmill.

Nowadays, this training implement is mainly used to improve the functional property of the body, strength and endurance. It is used in sport and rehabilitation, thus affecting the development of new health-promoting forms of physical activity.

Key words: kettlebell, Hardstyle, Girievoy Style, Juggling Style, core stability

© Hygeia Public Health 2014, 49(4): 886-889

www.h-ph.pl

Nadesłano: 27.09.2014

Zakwalifikowano do druku: 01.11.2014

Adres do korespondencji / Address for correspondence

mgr Dagmara Gloc

Katedra Fizjoterapii w Chorobach Narządów Wewnętrznych

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki

ul. Mikołowska 72a, 40-065 Katowice,

tel. 798 360 064, e-mail: glocdagmara@gmail.com

Odważnik kulowy – narzędzie treningu prozdrowotnego

Odważnik, z języka rosyjskiego *girya*, to ciężarek odlany z żelaza (materiałem może być również winyl, czy guma), mający postać kuli z przymocowanym do niej uchwytem w kształcie litery U, co daje ćwiczącemu możliwość pewnego trzymania odważnika (ryc. 1) [1]. Najczęściej kettlebells wykonane są z czystego żeliwa w procesie produkcji, który nie uległ zasadniczym zmianom na przestrzeni wieków. Tworzenie odważnika trwa blisko dwa tygodnie; w uproszczeniu polega na odlewnictwie, oczyszczaniu i szlifowaniu surowca na pożądaną kształt [2]. Odważniki dostępne

są w szerokiej gamie rozmiarów oraz wagi – począwszy od kilku kilogramów do 48 kg ze skokiem co 2 lub więcej kilogramów. To narzędzie treningowe znane od bardzo długiego czasu, współcześnie stosowane jest głównie w celu poprawy funkcjonalnej organizmu oraz rozwoju zdolności motorycznych, przede wszystkim – siły i wytrzymałości.

Odważniki kulowe na przestrzeni wieków

Według Paveła Tsatsouline'a, jednego ze współczesnych prekursorów nurtu kettlebell, trudno jest znaleźć dyscyplinę, która byłaby głębiej zakorzeniona w umysłach Rosjan, niż *Girievoy Sport* [1].



Ryc. 1. Żeliwny odważnik kulowy o masie 32 kg [zdjęcie: źródło własne]

Fig. 1. Iron kettlebell with weight of 32 kg [image: own source]

Współczesne znaleziska archeologiczne dokumentują, iż starożytni Grecy jako pierwsi zaczęli wykorzystywać żelazne, ołowiane, kamienne odważniki w kształcie kuli [3].

Kilkanaście stuleci później, około 1700 roku, narzędzia te przywędrowały do Rosji, gdzie były wykorzystywane podczas odmierzania płodów rolnych. Jarmarkom często towarzyszyły pokazy siły, podczas których carscy mocarze wykorzystywali odważniki kulowe. Z czasem, widząc wzrosty siły, jaki uzyskiwano podczas ulicznych demonstracji, narzędzie to stało się coraz częściej wykorzystywanym elementem w rosyjskich programach treningów siłowych. Ciężar odważników mierzono w pudach – starej rosyjskiej mierze wagi, równającej się 16 kilogramom [1].

Rok 1885 uznawany jest za początek ery podnoszenia ciężarów w Rosji, którą to w dużej mierze przypisuje się adeptom ćwiczeń siłowych z odważnikami. Należy tutaj wspomnieć, iż termin „ciężka atletyka”, jako pierwszy został wprowadzony przez polskiego lekarza, propagatora kultury fizycznej oraz działacza petersburskiego – Władysława Krajewskiego [4]. Treningi zawodników przebiegały pod kontrolą badaczy, którzy oceniali wpływ poszczególnych ćwiczeń oraz rodzajów obciążeń, w tym także odważników kulowych na organizm ludzki.

W Rosji odważniki kulowe stanowiły powód do dumy oraz symbolizowały siłę, jaka charakteryzowała ówczesnych mężczyzn. Popularność tej dyscypliny była tak wysoka, iż każdemu siłaczowi, bądź ciężarowcowi, towarzyszył przydomek „*girievik*”, co w wolnym przekładzie oznaczało „odważnikowiec” [1]. W literaturze wschodniej nierzadko pojawiają się legendarne nazwiska Rosjan nacechowanych niebywałą siłą. Wśród nich wymienia się Piotra Kryłowa, cyrkowego siłacza, nazwanego „królem odważników”. Potrafił on przeżegnać się 32-kilogramowym odważnikiem na prawosławny sposób, wycisnąć go 88 razy oraz żonglować trzema równocześnie. Ponadto rozłupy-

wał kamienie za pomocą pięści, łamał podkowy oraz podrzucał sztangę z dwoma siedzącymi na niej maszynymi żołnierzami [4]. Z kolei inny rosyjski siłacz – Mur Znamieński, stawał na dwu 32-kilogramowych odważnikach, wykonywał skok w tył równocześnie wyrzucając je ponad głowę, następnie wracał do stania na rękach i powtarzał sztukę dziesięciokrotnie [1]. Zachodnią część Europy, w treningu z odważnikami reprezentowali Artur Saxon – rekordzista świata w wyciskaniu sztangi jednorącz (158,5 kg) oraz pierwszy na świecie kulturysta – Eugene Sandow [5].

Z początkiem XX wieku odważniki kulowe zyskały znaczną popularność nie tylko wśród rosyjskich reprezentantów olimpijskich. Dzięki swojemu minimalistycznemu kształtowi oraz wysokiej efektywności w rozwijaniu siły i wytrzymałości stały się także podstawowym narzędziem treningowym Armii Rosyjskiej oraz Rosyjskiej Marynarki Wojennej [1, 3, 4]. Warto podkreślić, iż po dziś dzień każda rosyjska jednostka wojskowa posiada miejsce przeznaczone do ćwiczeń nazwane „zakątkiem śmiałków”, wyposażone w kulowe ciężary, a jako test sprawnościowy wykorzystuje się rwanie na czas 32-kilogramowego odważnika.

W 1948 roku podnoszenie odważników ustanowiono jako odrębną dyscyplinę – *Girievoy Sport*. Odbyły się także pierwsze zawody, w których wzięło udział ponad 200 000 zawodników. Najbardziej imponujące wyniki, jakie wówczas zanotowano, to: Konovolov (masa ciała – 60 kg) – 28 rwań, 7 podrzutów, Salomaha (70 kg) – 23 rwania, 15 podrzutów, Lavrentev (80 kg) – 30 rwań, 13 podrzutów, Bolshokov (>80 kg) – 33 rwania, 19 podrzutów [5].

W 1951 roku komunistyczne władze wydały rozporządzenie o obowiązkowych treningach z odważnikami kulowymi dla obywateli radzieckich, które miały za zadanie obniżyć koszty opieki zdrowotnej oraz podnieść ich produktywność.

W latach 70. XX w. *Girievoy Sport* został przyłączony do Powszechnego Związku Sportowego ZSRR. W 1885 roku utworzono komitet sportowy, który ustanowił reguły dyscypliny oraz dokonał podziału na kategorie wagowe zawodników. W rezultacie, tegoż samego roku odbyły się pierwsze oficjalne zawody *Girievoy Sport* w Litebsku. Spośród licznych akrobacji do rywalizacji wybrano podrzuty z nadrzutem oraz rwanie jednorącz, wykonywane na liczbę powtórzeń. Tego roku wydano także oficjalny wojskowy podręcznik treningu siłowego „*Żołnierz, bądź silny!*”, autorstwa Burkowa i Nikitiuka (1985), w którym autorzy stwierdzili, iż obciążenia kulturystów są znacząco niższe od obciążeń przedstawicieli *Girievoy Sport*. Autorzy podkreślili, że ćwiczenia z odważnikami kulowymi należą do najskuteczniejszych sposobów budowania siły, otwierając erę w rozwoju potencjału tej zdolności motorycznej [1].

Rosyjskie badania przeprowadzone w XX wieku dowiodły, iż trening polegający na podnoszeniu odważników pozytywnie wpływa na ogólny rozwój fizyczny, poprawia koordynację i zręczność, wywiera korzystny wpływ na przygotowanie fizyczne oraz rozwój podstawowych atrybutów niezbędnych zawodowym sportowcom, poprawia kompozycję ciała – sprzyja obniżeniu poziomu tkanki tłuszczowej w organizmie oraz zapewnia proporcjonalny rozwój wszystkich grup mięśniowych. Wykazano również niski odsetek odniesionych kontuzji przez zawodników *Girievoy Sport* (8,8%) [4-6].

Lata 90. XX w. przyniosły ekspansję odważników kulowych do USA, na którą wpływ miał urodzony na Białorusi Pavel Tsatsouline – były trener Rosyjskich Służb Specjalnych. W 1998 roku, w magazynie „MILO: Journal for Serious Strength Athletes” opublikowano jego artykuł pod tytułem: „Wódka, sok z kiszonych ogórków, podnoszenie odważników i inne rosyjskie rozrywki”, który spotkał się z aprobatą czytelników. W 2001 roku Tsatsouline wydał swoją pierwszą książkę – „Jak ćwiczyć z odważnikami kulowymi”. W tym roku powstał także pierwszy żeliwny odważnik kulowy na styl rosyjski oraz odbył się pierwszy instruktażowy kurs *Russian Kettlebell Challenge* [4]. W 2002 roku odważnik kulowy znalazł się na liście produktów polecanych przez magazyn „Rolling Stone”. Na fali emigracji odważniki kulowe przybyły z USA do krajów Europy Zachodniej, a tym samym nowopowstały nurt ciężko-atletyczny (tak zwany *Hardstyle*) powoli zaczął przysłać popularną erę *fitness*, wpływając tym samym na rozwój nowoczesnych, prozdrowotnych form aktywności fizycznej. Obecnie, ruch kettlebell reprezentują sportowcy z niemalże wszystkich kontynentów [3].

W Polsce pierwsze ośrodki kettlebells powstały w 2008 r. [7]. Głównym przedstawicielem stylu Tsatsouline’a w Polsce jest Dariusz Waluś (*Strong-First*) [8], z kolei Kamil Jurkiewicz (*Polski Klub Kettlebell*) [7] i Lech Leon Kledzik (*Polskie Stowarzyszenie Kettlebell i Fitness*) [9], to czołowi przedstawiciele kierunku *Girievoy*.

Style i techniki kettlebells

Teraźniejszy kształt ruchu kettlebell na świecie został w dużej mierze ukształtowany przez osobę Tsatsouline’a [10]. Obecnie wymienia się trzy fundamentalne style kettlebell [11]:

1. *Hardstyle* – kierunek zapoczątkowany przez Tsatsouline’a, czyli aktywność dla profesjonalistów, nakierowana na stosowanie dużych ciężarów, maksymalny, wręcz katorżniczy wysiłek do kompletnego wyczerpania. Styl ten oparty jest na współzawodnictwie – podczas zawodów sprawdzana jest maksymalna ilość powtórzeń w określonym czasie. W *Hardstyle* ruchy bioder są gwałtowne, oczy wpatrzone w horyzont, wydech zbiega się

z fazą wyrzutu tułowia, ramiona – zablokowane w pozycji poziomej, ręka wspiera kettlebell, który trzymany jest w maksymalnym napięciu. Założenia tego kierunku stały się podwaliną pod intensywny trening *CrossFit*, którego podstawowym narzędziem treningowym jest kettlebell.

2. *Girievoy Style* – alternatywa skierowana dla osób skupiających się na poprawie wytrzymałości. Główny akcent kładziony jest tutaj na ergonomię wykonywania technik z kettlebells poprzez wykorzystanie ośrodka ciężkości odważnika, w związku z czym styl ten wyraźnie odróżnia się mechaniką ruchu od *Hardstyle*. *Girievoy Style* charakteryzuje naturalne wypychanie bioder oraz ich neutralne ułożenie, podążanie oczu za ruchem, zbieganie się wydechu z wyrzutem tułowia. Chwył odważnika kulowego jest zrelaksowany, a ramiona zablokowane w pozycji poziomej, ręka jedynie podtrzymuje cały ładunek. Wyróżnia się trzy tradycyjne konkurencje *Girievoy Style*, polegające na wykonaniu maksymalnej ilości powtórzeń z zachowaniem poprawnej techniki, są to: *jerk* (cykl krótki), *snatch* (rwanie) oraz *long cycle clean and jerk* (cykl długi podrzut z nadrzutem) [12].
3. *Juggling Style* – najmniej znany i rozpowszechniony styl kettlebell, będący żonglowaniem odważnikiem. *Juggling Style* polega na zwalnianiu ruchu, łapaniu odważnika kulowego oraz stosowaniu różnego rodzaju obrotów i przerzucaniu w obrębie ciała. Styl ten skierowany jest zarówno dla osób początkujących, jak i zaawansowanych [11, 13].

Główne techniki kettlebell, to:

- *clean* (nadrzut)
- *deadlift* (martwy ciąg)
- *jerk* (podrzut)
- *press* (wyciskanie)
- *snatch* (rwanie)
- *squat* (przysiad)
- *swing* (wymach)
- *turkish get-up* (tureckie wstawanie)
- *windmill* (wiatrak) [14,15].

Trening z kettlebells, to seria powyższych technik oraz ich modyfikacji powiązanych w taki sposób, aby stworzyć program treningowy całego ciała. W zależności od ustalonego celu, oraz aktualnych możliwości funkcjonalnych, można dokonywać zmiany ilości powtórzeń, serii, bądź czasu trwania. Ćwiczenia należy wykonywać poprawnie technicznie.

Współczesne zastosowanie odważnika kettlebells

Współcześnie, wzrost popularności stosowania treningu z kettlebell jest wynikiem geograficznej ekspansji masowego charakteru tego rodzaju aktywności sportowej [3]. Odważnik kulowy znajduje

zastosowanie nie tylko w treningu sportów siłowych, ale również – dzięki swojemu kształtowi i osadzeniu środka ciężkości – pozwala na wykorzystanie wzorców ruchowych, siły odśrodkowej i pędu w:

- poprawie wyników sportowych,
- rehabilitacji,
- treningu funkcjonalnym,
- prewencji urazów [16-22].

Trening z kettlebells znajduje przeznaczenie przede wszystkim w aktywnościach angażujących *core* ciała (tak zwana centralna stabilizacja – układ głęboki odpowiedzialny za stabilizację ciała oraz przenoszenie siły z jego centrum na kończyny), dlatego też jest doskonałym narzędziem treningowym dla osób czynnie uprawiających sport, ale również dla osób aktywnych rekreacyjnie, czy poddanych procesowi rehabilitacji ruchowej. Aktywność z odważnikami kulowymi może

być interesującą alternatywą dla osób chcących urozmaicić swój trening w sposób fizyczny, jak i mentalny (wielopłaszczyznowość i balistyczność ruchów oraz zmiana rozmiaru odważnika zapobiegają rutynie).

Poza poprawą siły eksplozywnej oraz mocy maksymalnej [20, 23], trening z odważnikiem kulowym kształtuje wytrzymałość, w bezpieczny i efektywny sposób polepszając zdolności układu krążeniowo-oddechowego [24-26]. Pozostawanie w wielopłaszczyznowym obciążeniu w trakcie aktywności z kettlebells angażuje również układ nerwowy. Podsumowując – trening z odważnikiem kulowym angażuje pracę kluczowych systemów ciała, przyczyniając się do harmonijnego rozwoju organizmu. Wyżej wymienione zalety oraz prostota omawianego narzędzia treningowego przekładają się na coraz większe zainteresowanie tą prozdrowotną formą aktywności fizycznej.

Piśmiennictwo / References

1. Tsatsouline P. Historia rosyjskich odważników – jak i dlaczego zwykła żelazna kula stała się zaczynem oszałamiających wyników w skali całego kraju. [w:] Jak ćwiczyć z odważnikami kulowymi czyli kettle w akcji. Aha!, Łódź 2010: 11-19.
2. Tsatsouline P. Stwarzanie odważnika. [w:] Wielkie wejście odważników kulowych. Aha!, Łódź 2013, 207-215.
3. International Union of Kettlebell Lifting: The history of kettlebell lifting. http://www.giri-iukl.com/Eng/sub_men/history_rus_1.html (23.09.2014).
4. Tsatsouline P. Wprowadzenie. Kiedy mówimy „siła” myślimy „odważnik”. Kiedy mówimy „odważnik”, myślimy „siła”. [w:] Wielkie wejście odważników kulowych. Aha!, Łódź 2013, 13-23.
5. Polski Klub Kettlebell: Historia kettlebells. http://kettlebell.pl/?page_id=190 (22.09.2014).
6. O'Hara RB, Serres J, Traver KL, Wright B, Vojta Ch, Eveland E. The Influence of Nontraditional Training Modalities on Physical Performance: Review of the Literature. *Aviat Space Environ Med* 2012, 83(10): 985-990.
7. Polski Klub Kettlebell: Historia kettlebell w Polsce. http://kettlebell.pl/?page_id=254 (23.09.2014).
8. StrongFirst. <http://www.centrumkb.pl/strong-first/> (23.09.2014).
9. Polskie Stowarzyszenie Kettlebell i Fitness. <http://www.kettlebell.org.pl/> (23.09.2014).
10. Polski Klub Kettlebell: Organizacje i terminologia. http://kettlebell.pl/?page_id=257 (23.09.2014).
11. Wesley C. Kettlebell Styles. <http://www.kettlebellscience.com/a-comparison-of-kettlebell-styles.html> (23.09.2014).
12. Trening kettlebells: jak to działa? http://www.kettlebells.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=125&Itemid=59 (23.09.2014).
13. Logan C. How to get started with kettlebell juggling. <http://breakingmuscle.com/kettlebells/how-to-get-started-with-kettlebell-juggling> (23.09.2014).
14. Rutter J. Russian kettlebells techniques. http://www.ehow.com/way_5465049_russian-kettlebell-techniques.html (23.09.2014).
15. KettleBellWorks.Com. <http://www.kettlebellworks.com/> (23.09.2014).
16. Ayash A, Jones MT. Kettlebell Turkish Get-Up: training tool for injury prevention and performance enhancement. *Int J Athl Ther Train* 2012, 17(4): 8-13.
17. Brumitt J, Gilpin HE, Brunette M, Meira EP. Incorporating kettlebells into a lower extremity sports rehabilitation program. *N Am J Sports Phys Ther* 2010, 5(4): 257-265.
18. Brumitt J, Meria E. Scapula stabilization rehab exercise prescription. *Natl Strength Cond J* 2006, 28(3), 62-65.
19. Jay K, Frisch D, Hansen K, Zebis MK, Andersen CH, Mortensen OS, Andersen LL. Kettlebell training for musculoskeletal and cardiovascular health: a randomized controlled trial. *Scand J Work Environ Health* 2011, 37(3): 196-203.
20. Lake JP, Lauder MA. Kettlebell swing training improves maximal and explosive strength. *J Strength Cond Res* 2012, 26(8), 2228-2233.
21. Liebenson C. Functional training with the kettlebell. *J Bodyw Mov Ther* 2011, 15(4), 542-544.
22. McGill SM, Marshall LW. Kettlebell swing, snatch, and bottoms-up carry: back and hip muscle activation, motion, and low back loads. *J Strength Cond Res* 2012, 26(1), 16-27.
23. Manocchia P, Spierer DK, Lufkin AK, Minichiello J, Castro J. Transference of kettlebell training to strength, power and endurance. *J Strength Cond Res* 2013, 27(2), 477-484.
24. Farrar RE, Mayhew JL, Koch AJ. Oxygen cost of kettlebell swings. *J Strength Cond Res* 2010, 24(4), 1034-1036.
25. Fortner HA, Salgado JM, Holmstrup AM, Holmstrup ME. Cardiovascular and metabolic demands of the Kettlebell Swing using Tabata Interval versus a Traditional Resistance Protocol. *Int J Exerc Sci* 2014, 7(3): 179-185.
26. Harrison JS, Schoenfeld B, Schoenfeld ML. Application of kettlebells in exercise program design. *Strength Cond J* 2011, 33(6): 86-89.