

Obouruční kettlebell swing

Stroj na spalování tuků a výrobu profí sportovců.

- Dan John

Terminologie

- **Anglicky:** Swing; two-hand swing; two-arm swing.
- **Česky:** Obouruční swing (český překlad se nepoužívá).

Standard

- Záda jsou neutrální. Krk je ve spodní fázi swingu v lehké extenzi nebo neutrální.
- Paty, prsty u nohou a bříska prstů jsou celou plochou na zemi; kolena ukazují tam, kam prsty u nohou.
- Ramena jsou zatažená.
- Madlo kettlebell projde při zhoupnutí dozadu (backswing) nad kolena.
- Paže jsou ve spodní pozici natažené.
- Při zhoupnutí nahoru (upswing) nesmí být žádný pohyb kolen dopředu (zvětšování dorsiflexe kotníku).
- Na vrcholu swingu tvoří tělo přímku: Kyčle a kolena jsou v kompletní extenzi, páteř je neutrální.
- Kettlebell je v horní fázi swingu prodloužením natažených paží. Drobné pokrčení loktů je akceptovatelné.
- Souhra biomechanického dýchání (nádech v excentrické fázi, výdech v koncentrické fázi).
- Břicho a hýždě jsou na vrcholu swingu viditelně zpevněné.
- Kettlebell se na vrcholu swingu vznáší ve stavu beztíže.

Program

- **Počty opakování/série:** 5-10 setů po 5-10 opakováních - střídat dle potřeby zahození dozadu, power swing a standardní obouruční swing. Jakmile je zahození dozadu technicky správně, střídat obouruční power swing a obouruční swing, a následně cvičit už jen obouruční swing.
- **Odpočinkové intervaly:** Určené tzv. "mluvícím testem" - než se pustíte do dalšího setu, musíte být schopni bez zadýchání mluvit v kratších souvislých větách. V případě pochybností odpočívat déle - většinou kolem 1 minuty, 1,5 až 2.



Veškeré informace o StrongFirst instruktorech, gymech, kurzech, certifikacích a dalších akcích naleznete na oficiálních českých stránkách [StrongFirst.cz](https://strongfirst.cz).