



# Kondiční trénink S KUŽELKOU

**Historie kuželky jakožto tréninkové pomůcky sahá do velmi dávné minulosti. Jsou zdokumentovány tréninkové metody i tvary kuželek, které se používaly již v carském Rusku, Perské říši, Indii, Japonsku či na Okinawě. Jak se však tato tréninková pomůcka v historii vyvíjela do současné podoby? Pojďme si o ní říci pár zajímavých faktů.**

Kuželka byla původně velice účinnou zbraní v boji zblízka. Větší typy kuželek byly dříve známy jako kyje, menší typy jako palcáty. Někteří válečníci si nechávali své kyje a palcáty pobít ostrými hřebíky, případně na ně umísťovaly ostré čepele, které pomáhaly umocnit sílu poškození a působily v řadách nepřátel hrůzu a utrpení. Jen velmi zřídka s nimi po nepříteli házeli. A jelikož jejich použití v bitvě bylo podmíněno tvrdým tréninkem, bylo nutné s nimi i pravidelně cvičit.

První „kondiční“ systémy cvičení se dají vystopovat například v Rusku, kde byly kuželky velmi populární mezi kozáky. Dodnes lze rozeznat některé techniky boje s kyjem ve formě kozáckých bojových tanců. Daleko později se zde začaly využívat i při kondičním

tréninku řeckořímského zápasu či ruského bojového umění Sambo. V Rusku byly kuželky známy pod názvem „bulava“. Rusko však nebylo jedinou zemí, kde se kuželky často využívaly – například v dnešním Íránu, dříve součásti velké Perské říše, byly kuželky využívány pahlavanskými zápasníky. Zde byly známy pod jménem „meel“. Nebo na Okinawě, kde byly využívány při cvičení karate, a zde byly známy pod názvem „chi-ishii“. Anebo třeba v Indii, při tréninku Kalarí Payattu, kde byly známy pod jmény „ekka“, „karela“, „jori“, či „gada“. A tak bychom mohli pokračovat...

Nu a právě z Indie se kuželky dostaly na Západ prostřednictvím Britů, kteří si všimli vynikající kondice některých indických policistů, ale i otroků.

Ti jim poté ukázali systém posilování s indickou verzí kuželky (indian club), která byla následně představena i v Británii. Zde si získalo cvičení s kuželkou velice rychle své skalní příznivce. Odtud se pak kuželka dostala koncem devatenáctého století jednak do Ameriky, ale i k nám do Evropy. Do Čech dorazil systém cvičení s kuželkami přes Německo a velmi rychle se uchytil v tělovýchovných jednotách Sokol po celé republice. Je však nutné zmínit, že Britové převzali primárně cvičení s lehkými kuželkami (5-7 kg), které používali v rámci udržení kondice právě pro svou všestrannost a komplexnost. Stejnou verzi začala používat i Amerika, kde se tento kondiční systém dostal v rámci standardního kondičního tréninku nejen do výcviku americké armády,

ale několik let byl zařazen i jako oficiální soutěžní disciplína na olympijské hry, které USA opakovaně vyhrávaly.

Nová vlna zájmu o cvičení s kuželkami přišla až se Scottem Sonnonem na konci





dvacátého století, který je zodpovědný i za nový design kuželek. Scott Sonnon je v současnosti znám jako respektovaný odborník v oboru kondičního posilování, stress managementu a je i tvůrce systému TacFit, který je možné v Čechách již také cvičit pod certifikovanými instruktory (více info na <http://bojovky.info>). Sonnon následně začal propagovat jak lehkou variantu cvičení, která se nyní cvičí v propojení s jógou, ale i tradiční systém cvičení na rozvoj síly, motoriky, ohebnosti a celkové kondice s těžkými váhami. Kuželky se dnes tak cvičí jednak jako součást systému TacFit či CST (Circular Strength System) systému, nicméně je možné je cvičit i zcela samostatně jako kondiční systém.

Jak systém TacFit, tak i samostatné cvičení s kuželkami zde vyučuje první certifikovaný instruktor v Čechách Jarda Kolcun, který pravidelně pořádá semináře, kde podrobně vysvětluje, o čem to je a není.

Například již ze způsobu, jakým kuželku chytáte, lze poznat, jestli své znalosti máte od někoho, kdo této problematice skutečně rozumí, anebo jste se nechali inspirovat (často technicky velmi chybnými) videi na youtube. Zde jsou totiž často vidět tak hrubé technické chyby, že napodobování technik z těchto informačních zdrojů může vést k vážnému zranění ramene, kolene či jiných kloubů těla. Je totiž důležité mít na paměti, že kuželka, byť již v „mírumilovném designu“ je stále velmi účinnou zbraní a jakákoliv chyba při vykonávání techniky může znamenat okamžitou návštěvu chirurgické ambulance s násled-



nou neschopností účastnit se tréninku po dobu několika dnů až týdnů. Právě proto je velice důležité pochopit základní pravidla zacházení a cvičení s kuželkou, než s ní začnete cvičit. A hlavně mít ke kuželce podobný respekt, jako máte například ke střelné zbraní. Byť chvilkovou ztrátu soustředění vám pak kuželka dá ihned najevo vcelku bolestivou formou, proto při cvičení myslete jen a pouze na ni. Je to vlastně podobné jako s partnerkou, přestaňte na ni myslet a ona se vám připomene velmi rychle ;) Ačkoliv cvičení s kuželkou vyžaduje perfektní zvládnutí

techniky, její přínos pro člověka je mnohonásobně vyšší než v případě například klasických jednoručních činek.

Další velkou výhodou kuželek například oproti tradičním jednoručním činkám je ve způsobu úchopu, který je přirozenější. Jak totiž držíte kuželku, tak i například podáváte ruku při pozdravu, chytáte judistické gi za límec, šplháte na laně, držíte hokejku, golfovou hůl či basebalovou pálku. Úchop kuželky vyžaduje zapojení svalů a váha kuželky tak „nesedí“ na kosterním aparátu (jako v případě držení jednoruční činky), ale závisí primárně právě na svalovém, tedy na síle úchopu, čímž je bližší k základním principům funkčního tréninku, který je dnes tak populární.

Pokud zvládnete zacvičit s určitou vahou a chcete si zvýšit náročnost, pak není hned potřeba si pořizovat kuželku s vyšší hmotností, ale stačí jen zvýšit rychlost provedení cviku. Díky unikátnímu designu kuželky, kdy je těžiště umístěno v poslední třetině kuželky, tak dvojnásobné zvýšení rychlosti u zápěstí, způsobí více než čtyřnásobné zvýšení rychlosti na konci ku-

## Funkční přínosy kuželek

**1** Rehabilitační funkce – každý, kdo začne s kuželkou cvičit, si najednou uvědomí jaké má kloubně-svalová omezení, o kterých možná do té doby ani netušil. Velkou výhodou kuželek je možnost „mávat“ s nimi do všech možných směrů a otestovat tak svou mobilitu komplexně.

**2** Opravná funkce – poté, co jsme identifikovali disbalance a omezení, má tento systém vyvinutý proces, jak je postupně odstranit. Hovoříme zde o tzv. regresivních a progresivních cvicích.

**3** Kondiční funkce – jakmile máme odstraněné svalové disbalance či kloubní omezení, nastupuje tradiční funkce tohoto systému - kondiční. Zde již při cvičení s kuželkou člověk zvyšuje svou sílu, zlepšuje motoriku či spolupráci mezi horní a dolní částí těla, apod. Právě proto je tento systém vhodný prakticky pro mnoho sportovních disciplín (golf, baseball, střelba, ragby...) a není omezen pouze na úpolové sporty, jak bychom se mohli chybně domnívat.

želky, což automaticky znamená daleko vyšší nároky na sílu úchopu a s tím související stabilizaci těla při vykonávání toho kterého cviku. Je totiž potřeba si uvědomit, že cvičení s kuželkami nerozvíjí pouze svaly ramen, jak by se na první pohled mohlo (chybně) zdát, ale rozvíjí tělo komplexně se speciálním zaměřením na dnes tolik populární „core“ / „jádro“ / postulární svaly, bez nichž není možné technicky správně zacvičit prakticky žádnou techniku. Avšak pokud dodržíte dobrou techniku a máte správně zaktivované „jádro“, pak není problém po relativně krátké době zacvičit všechny cviky například i s kuželkou o hmotnosti 20 kg!

A právě proto si kuželka získává čím dál rychleji své fanoušky i zde v Čechách. Rozvíjí totiž tělo komplexně, techniky jsou různé náročnosti a výsledky jsou vidět relativně rychle – zdravější pohyb, odstranění kloubně-svalových omezení, ale i nárůst síly, zlepšení motoriky... a hlavně – cvičení s nimi je zábava!

Jarda Kolcun  
CST – Clubbell Instructor  
TacFit – Field Instructor  
<http://bojovky.info>

