



Bjelovarski teakwondoisti poznati su po velikim rezultatima, ali i po tome da prate svjetske trendove u sportu koji im omogućuje visoke fizičke pripreme. Tako su Marko Banjeglav, Vanja Selak i Ivica Vrhovnik osnovali prvi klub "Kettlebell team Bjelovar" na području Bjelovarsko-bilogorske županije te ujedno treći takav u Hrvatskoj.

O kakvom je sportu zapravo riječ? Vježba se uz pomoć jednog rekvizita – girja (eng. kettlebell) koji je napravljen od lijevanog željeza. Izgleda poput kugle s drškom, a neki je nazivaju i zvonastim utegom. Iako je kod nas to novost (u Europi i svijetu je u široj upotrebi dvadesetak godina), u Rusiji iz koje potječe koristi se već više od 300 godina i jedan je od rasprostranjenijih rekvizita za vježbanje. Osim za vježbanje girja se u nekim sredinama koristi i kao predmet kojim se dokazuje snaga i muškost. To pokazuju zapisi iz određenih dijelova Rusije gdje mladići koji žele postati muškarci moraju podignuti girju određene težine i određeni broj puta.

TAJNO ORUŽJE VRHUNSKIH SPORTAŠA, ELITNIH VOJNIH POSTROJBI, POLICIJE I VATROGASACA

Izvorne težine girje mjere se ruskim mjernim jedinicama poodima. Jedan pood teži približno 16 kilograma. Zbog specifičnog oblika i težišta, girja je pogodna za raznovrsne vježbe. Može se utjecati na jezgru tijela, popularno nazivanom mišići trupa (abdomen, donji i srednji dio leđa te mišići stražnjice i kukova), ali zapravo ne postoji mišić na tijelu koji nije moguće vježbati girjom.

Vježbe njom su vrlo sigurne i mala je mogućnost ozljede. No, to ne znači da ne zahtijevaju puno energije. Vježbajući možete potrošiti 1.500 kcal po satu, što ubrzava metabolizam i potiče gubitak potkožne masti. Zato ju koriste sportaši u sklopu kondicijske pripreme, ali i rekreativci koji žele poboljšati vlastitu snagu i izgled.

Girja je tajno oružje vrhunskih sportaša koji teže pomicanju granica u kondicijskim pripremama, a koje uključuju povećanje snage, eksplozivnosti i izdržljivosti. Omiljeni je rekvizit svih boraca, a osobito onih koji se bore u disciplinama na parteru: judo, hrvanje, MMA (mixed martial arts). U svojim pripremama girju koriste elitne vojne postrojbe, policija i vatrogasci da bi se kondicijski

VJEŽBAČI ZVONASTIM UTEGOM

Autor Štefan Brajković

Nedjelja, 04 Studeni 2012 19:20 - Ažurirano Četvrtak, 08 Studeni 2012 12:16

pripremili za ekstremne uvjete u kojima rade.

ZA VJEŽBANJE POTREBNO DVA KVADRATA PROSTORA



"Girja je odličan rekvizit za rekreacijsko vježbanje. Već samo jedna girja dovoljna je za ozbiljan rekreacijski trening, a vježbati njom može se kod kuće, u garaži, dvorištu, vrtu, parku, na plaži... svagdje tamo gdje su raspoloživa dva kvadratna metra prostora. Za početak je potrebno savladati svega 4-5 osnovnih vježbi. Budući da je girje moguće nabaviti u velikom rasponu težina (od osam do 60 kilograma i više) vježbati mogu svi, pa i djeca i stariji ljudi", objasnio je Vanja Selak, jedan od osnivača kluba.

"Girjev sport" je sportska disciplina vježbanja s girjom. Sportaši se natječu u tri osnovne discipline: izbačaj, trzaj i nabačaj i izbačaj. Kada se sve tri discipline izvode jedna za drugom kao cjelina to se naziva biathlon. Natjecanje je vremenski ograničeno na 10 minuta za svaku disciplinu. Tijekom tih 10 minuta natjecatelj nastoji napraviti što veći broj pravilnih ponavljanja. Za razliku od dizanja utega, ovdje nije cilj podići što veću težinu samo jednom. O tome koliko je to naporan sport govori i činjenica da je veliki poduhvat ako natjecatelji izdrže svih 10 minuta. Taj sport jednako je popularan i kod žena i muškaraca.

SVE VEĆI INTERES BJELOVARČANA

Iako je klub mlad, osnovan polovicom prošle godine, njegovi članovi nastupili su 8. siječnja na natjecanju u Zagrebu te se popeli na postolje. U disciplini nabačaj i izbačaj (long cycle) s dvije

VJEŽBAČI ZVONASTIM UTEGOM

Autor Štefan Brajković

Nedjelja, 04 Studeni 2012 19:20 - Ažurirano Četvrtak, 08 Studeni 2012 12:16

girje težine 16 kilograma Marko Banjeglav osvojio je drugo mjesto, dok je Vanja Sela u toj disciplini bio treći. Nakon te discipline, na redu je bila disciplina trzaj (snatch sprint) koja se radi samo tri minute. Girjom od 24 kilograma Marko Banjeglav osvojio je drugo mjesto, dok je Ivica Vrhovnik bio četvrti. Vanje Selak je girjom težine 28 kilograma u toj disciplini osvojio drugo mjesto.

Nakon natjecanja je zainteresiranost za ovaj sport još porasla. Klub "Kettlebell team Bjelovar" od veljače djeluje na dvije lokacije. Prva je u novouređenom prostoru na Trgu hrvatskih branitelja 21 (iza kafića "Žabica") u Bjelovaru, a druga u fitness centru "Grand prix", u Ulici M. Šufflaya bb (bivša ciglana Ivanovčani), također u Bjelovaru.

Svi zainteresirani za ovaj sport mogu se javiti posredstvom internetske stranice www.facebook.com/kbt.bjelovar ili na službenu adresu elektroničke pošte kbell.bj@gmail.com.

