

A rendszeres fizikai aktivitás hatása:

Funkcionális edzés – Kettlebell

Bevezetés

A funkcionális edzés célja, hogy javítsa a mindennapi életben használt mozgásmintákat, erőt, állóképességet és koordinációt. A kettlebell edzés különösen hatékony eszköz erre, mivel **dinamikus, többízletes gyakorlatokat** alkalmaz, amelyek egyszerre fejlesztik az erőt, a kardiovaszkuláris kapacitást, az egyensúlyt és a mozgáskoordinációt.

Miért előnyös a kettlebell edzés?

- **Egész testet megmozgató gyakorlatok:** pl. swing, goblet squat, clean, press.
- **Erő és állóképesség egyszerre:** az erőnléti és kardió edzés ötvözése.
- **Magas energiafelhasználás:** 20 perc intenzív kettlebell edzés akár 400 kcal-t is elégethet.
- **Funkcionális mozgásminták fejlesztése:** emelés, hajlítás, forgás → sérülésmegelőzés a mindennapokban.
- **Időhatékonyság:** rövid, intenzív edzések formájában is hatékony.

Tudományos bizonyítékok

- **ACSM (2021):** A funkcionális edzés javítja a teljesítményt a mindennapi tevékenységekben és sportban.
- **PubMed (Otto et al., 2012):** 6 hetes kettlebell program jelentősen növelte a maximális erőt és a robbanékonyságot.
- **NSCA (2018):** A kettlebell edzés hatékony a törzsstabilitás, az erő-állóképesség és az energiafelhasználás fejlesztésében.
- **Jay et al. (2011, Scand J Work Environ Health):** A munkahelyi hátfájdalmak csökkentésében is bizonyított a kettlebell program.

Gyakorlati tippek a mindennapokra

- **Heti 2–3 alkalommal ajánlott** beiktatni erőnléti kiegészítő edzésként.
- **Fókusz a technikán:** kezdőknek szakember felügyelete javasolt.
- **Alapgyakorlatok:** swing, goblet squat, Turkish get-up, press.
- **Intenzitás:** 15–30 perces edzések → közepes–magas intenzitás.
- **Biztonság:** ízületekímélő, ha helyesen végzik, viszont rossz technikával fokozott sérülésveszély.

Mozgás Receptre üzenet

A kettlebellel végzett funkcionális edzés kiválóan beilleszthető a Mozgás Receptre program által javasolt erősítő és állóképességi tréningek közé, ami heti minimum 150 perc közepes intenzitású kardió kiegészítve legalább 2 alkalom erősítő edzéssel.

Források:

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. 2021.

Otto WH, et al. (2012). The Effect of Kettlebell Training on Strength, Power, and Endurance. J Strength Cond Res.

Jay K, et al. (2011). Kettlebell training for musculoskeletal and cardiovascular health: a randomized trial. Scand J Work Environ Health.

National Strength and Conditioning Association (NSCA), Functional Training Position Statement, 2018.

WHO (2020). Physical activity guidelines.