

ספר הקטלבלס

המדריך השלם
לשיטת איתנים קטלבלס
ולאימון פונקציונלי

מאת

אורי הירש

מייסד אימון הקטלבלס בישראל
ומפתח שיטת איתנים קטלבלס

כתיבה: אורי הירש
עריכה לשונית: טל בשן, רוני לנגרמן זיו
איורים: אולגה אהרונוב קוריאנסקי
עיצוב עטיפה: חן זיו
צילומים: פיני סילוק
עימוד: סטודיו רובין
הפקה: אות הפקות - אבי ליפשיץ

מהדורה ראשונה 2010

הספר מביע את רעיונותיו, הצעותיו והמלצותיו של המחבר לפעילות גופנית, כושר ובריאות. הספר אינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי פרטני הניתן על ידי מדריך קטבלס מוסמך ואינו בא במקומו. המחבר וההוצאה לאור מסירים כל אחריות מנזקים כלשהם, שעלולים להיגרם באופן ישיר או עקיף, כתוצאה מיישום החומר הכתוב בספר או בכלל. השימוש בספר למטרת קריאה וידע כללי בלבד, ובאחריותו הבלעדית של הקורא.

© 2010 כל הזכויות שמורות לאורי הירש

אין להעתיק, לשכפל, לצלם להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר - כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמחבר.

הספר כתוב בלשון זכר משיקולי נוחות הכתיבה והעריכה בלבד ומיועד לגברים ולנשים כאחד.

**"לאימון בעוצמה רבה - נסו קטבלס
אימון של כל הגוף, אירובי וכוח"**
- TIME Magazine -

"Kettlebells, a Workout with Balls"
- Men's Journal -

"קטבלס, המשקולת החמה של השנה"
- Rolling Stones, 2002 -

**"קטבלס - הדבר הכי חם היום בקרב כוכבות הוליווד
מאיים להיות הדבר הבא גם אצלנו"**
- מגזין מנטה, 2008 -

**"ארבע שנים לקח לקטבלס לכבוש את ארצות הברית ולהשתלב
כאחת משיטות האימון הטרנדיות...
אחרי שישה שבועות כבר תראו שינוי משמעותי"**
- עולם האישה, 2008 -

**"Kettlebells:
Twice the Results in
Half the Time"**
- ACE Fitness Matters , 2010-* -
(American Council on Exercise*)

תוכן העניינים

8

מבוא

פרק א' מה זה קטלבל?

12	מה זה קטלבל?
13	מהות הכושר על פי אורי הירש
16	ההיסטוריה של הקטלבלס
18	מבנה הקטלבלס
19	מהו אימון הקטלבלס?
20	אימון קטלבלס - ספורט או כושר?
20	שאלות נפוצות

פרק ב' הפילוסופיה שמאחורי האימון

26	פילוסופיית האימון
27	תיאום ציפיות למתרגל המתחיל
29	תפיסת האימון כמרכיב להצלחתו

פרק ג' כושר - רקע עיוני

36	הכושר הגופני
42	עקרונות האימון הגופני
44	משתני האימון
45	פירמידת ביצועים מיטבית

פרק ד' תרגול קטלבלס - רקע עיוני

48	אימון פונקציונלי
51	הדרישה התפקודית של המפרקים
53	שרשרת אחורית
54	יציבה
55	מרכז הכוח (Core)
59	גורמים מגבילי תנועה
60	הפרטים הקטנים
61	נקודות מפתח בתרגול הקטלבלס
62	אימון שיקומי או אימון שיפורי

פרק ה' תרגול קטלבלס - הנחיות

66	בטיחות באימון
67	עקרונות האימון בשיטת איתנים קטלבלס
69	סוגי אחיזה של הקטלבלס

פרק ו' תרגילי הבסיס

72	Dead-Lift
76	Swing
84	Turkish Get Up
90	Front Squat
93	Press
96	Clean
100	Windmill
103	Snatch

פרק ז' תרגילי השלמה

113	ברכה לשמש (Surya Namaskar)
115	הרקיע התשיעי (Little Nine Heaven)
118	"אורי כדורי" ("Uri Kaduri")
120	מתח (Pull Up)
121	חתירה (Ring Rows)
122	תרגול ועיסוי עצמי באמצעות גליל מוקצף

פרק ח' ספורט הנפת הקטלבלס

124	מהו ספורט הנפת קטלבלס
125	תרגילים
134	החוקה של ספורט הנפת קטלבלס
139	מבנה ותוכנית האימון לספורט הנפת קטלבלס
140	טבלת דירוג ספורט הנפת קטלבלס העולמי
145	הנפות קטלבלס - סגנון קשה מול סגנון רך

פרק ט' תכנון האימון

148	תהליך האימון
149	נקודות לתכנון אימון
150	מבנה האימון
152	דגשים לתרגול
153	סיווג תרגילים

פרק י' קורס מדריכי איתנים קטלבלס

158	למה אי-אפשר לעשות את זה לבד
159	הנחיות למדריך קטלבלס
160	הדרך

פרק י"א שונות

- 162 מושגים ומונחים
- 163 די.וי.די לאימון קטלבלס
- 164 באיזה משקל קטלבלס רצוי להתחיל?
- 165 רכישת קטלבלס
- 166 מרכז הקטלבלס בישראל
- 168 על המאמן: אורי הירש, מייסד אימון הקטלבלס בישראל

מבוא

כמאמן כושר המתמחה בענפי ספורט וכושר שונים, אני מצוי בחיפוש מתמיד אחר טכניקות אימון חדשות. במסגרת השתלמות מקצועית בארצות הברית גיליתי את אימון הקטבלס. אימון יעיל מאוד, שנראה לי כמו חיבור של כל הניסיון שצברתי בתחום האימון הגופני במשך כל השנים. הידע וטכניקות האימון שרכשתי בענפי הכושר המגוונים - מאומנויות לחימה דרך הרמת משקולות ועד יוגה ופילאטיס - התחברו לאימון אחד.

למרות שאימון זה קיים שנים רבות והוא בעל היסטוריה עשירה, אני חש שמדובר בדרך חדשה, מודרנית. אימון הקטבלס הוא גם אימון להעצמה אישית: דרך האימון הפיזי - מושג אימון מנטלי. אימון הקטבלס מלמד דרך חיים, משמעת, צניעות, ביטחון עצמי, ומטהר את הנפש מהתנשאות ומרגשות שליליים. אף אימון שאני מכיר אינו מניב תוצאות טובות כל כך בזמן קצר כל כך (מקסימום יכולות ותוצאות במינימום זמן), ובשורה התחתונה, זהו היתרון העצום שגיליתי באימון הקטבלס.

בשנים האחרונות אימון הקטבלס תפס תאוצה בעולם. הוא הפך להיות טרנד מתמשך ועקבי בחו"ל, והצטרף לזרם המרכזי של אימוני הכושר, בדומה ליוגה ולפילאטיס, בקרב אתלטים ובקרב הציבור הרחב גם יחד. האימון מיושם ומתורגל גם בארץ והופך לפופולרי מאוד בקרב קהל רחב של מתאמנים. האימון שובר מוסכמות לגבי תפיסת הכושר: **דיוק וזרימה, בדומה לפילאטיס וליוגה, כוח ועוצמה כמו בהרמת משקולות אולימפית ובאומנויות לחימה, והוצאה אנרגטית בדומה לאימוני ריצה ורכיבה.** זו הפעם הראשונה שאימון אחד כולל בתוכו את כל מרכיבי הכושר.

ספר זה כולל את החומר המועבר בקורס מדריכי איתנים קטבלס, ומבוסס על ידע וניסיון שצברתי לאורך השנים ממומחי הקטבלס בעולם - פבל טסטולין, בארט ג'ונס ודן ג'ון (RKC), ולרי פרדנקו (WKC), סטיב קוטר (IKFF), טומי מתיוס ובי.ג'י. רול (EKIa).

השיטה שפיתחתי, הדרך בה בחרתי ללמד את אימון הקטבלס, היא סינרגיה של שיטות וגישות אימון: כלומר, זיקקתי את המיטב מכל גישה וסיננתי את מה שעובד

פחות על פי ניסיוני. השילוב של סגנון רך וזורם יחד עם סגנון עוצמתי, מגוון התרגילים והנופך האישי שאני מביא לאימון (אומנויות לחימה, יציבה, פילאטיס ויוגה), יוצרים גישה רכה ועוצמתית, הוליסטית ושלמה.

החלקים הראשונים המובאים בספר הם תיאורטיים, ומלמדים הבנה כללית של הכושר הגופני המשליכה על אימון הקטלבלס. ההבנה הכללית מובילה בצורה ישירה לאימון עצמו. הספר מפרט את אופי האימון, ומציג פירוט מדויק של התרגילים. כולי תקווה שענף זה יצבור תאוצה בארץ בדומה למדינות מתקדמות בעולם, וכן שספר זה יהווה כלי עזר למדריכים ולמתאמנים כאחד.

כמו בכל אמנות תנועה (מחול, לחימה וכדומה), כך גם באימון הקטלבלס - אין תחליף ללמידה דרך תנועה. החוויה וההתנסות עם הקטלבלס הכרחיות להבנה של האימון. כמו כן משמש הספר כחומר עזר לקורס מדריכי איתנים קטלבלס, ואם מי מהנושאים או המושגים עלולים להיות מעט לא ברורים - הם מפורטים בהרחבה ובאופן מעשי בקורס עצמו.

לסיום, ספר זה עוסק באימון הקטלבלס, אולם מומלץ להיחשף ולשלב שיטות אימון ותרגול נוספות.

אורי הירש

פרק א' מה זה קטלבל?

- מה זה קטלבל?
- מהות הכושר על פי אורי הירש
- ההיסטוריה של הקטלבלס
- מבנה הקטלבלס
- מהו אימון הקטלבלס?
- אימון קטלבלס - ספורט או כושר?
- שאלות נפוצות

"א' שמאנצו את הספק/הפאזי, מאנצו את כישלון"

מה זה קטבלס?

הקטבלס (באנגלית: Kettlebell, ברוסית: Гиря) היא משקולת רוסית שנראית כמו כדור תותח עם ידיה. הקטבלס התפתח ברוסיה בשנת 1704. חוואים ועובדי נמל רוסים השתמשו במשקולות הקטבלס, שהיו למעשה יחידות מדידה רוסיות עתיקות.

אימון קטבלס הוא אימון קשה המציב אתגר אמיתי בפני המתרגל. ההתמודדות מול האתגר מסייעת לבניית כוח רצון ונחישות.

לאימון הקטבלס מסורת מתאמנים ארוכה ומכובדת. בין המתאמנים בקטבלס באופן קבוע:

- ספורטאי עילית, אתלטיים אולימפיים בארצות הברית וברחבי אירופה (לאנס אמסטרונג, הנבחרת האולימפית של רוסיה ועוד).
- מומחי כושר בארצות הברית (פול צ'אק, גארי קוק, פבל טסטסאולין, מייק בויל ועוד).
- יחידות העילית של צה"ל.
- הכוחות המיוחדים של רוסיה.
- יחידות העילית של צבא ארצות הברית והשירות החשאי (המארינס, יחידות סירות מובחרות, השירות החשאי וה-F.B.I).
- אמני לחימה (בעיקר M.M.A וג'יו-ג'יטסו).
- כוכבים מעולם הבידור (ג'ניפר לופז, קים בסינג'ר, ג'סיקה ביל, פנלופה קרוז, סילבסטר סטאלון, מתיו מקונוהי, כוכבי הסרט "300" שנועדו לגלם לוחמים ספרטנים ועוד).
- **עכשיו גם אתה יכול להשתייך לחבורה המובחרת הזו!**

הכוח בידיים שלך

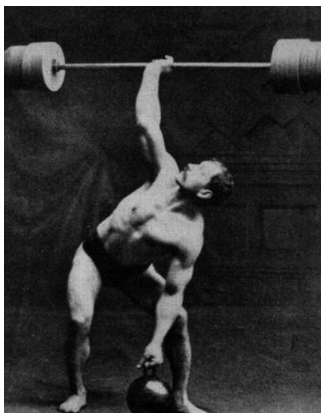


מהות הכושר על פי אורי הירש

אחת ההנחות המקובלות לפני עידן המהפכה המדעית (המאה ה-16) היתה, כי כדור הארץ שטוח. רק קופרניקוס הטיל ספק בדעת הרוב, ובניגוד למחקרים של אותה תקופה הוא גילה שכדור הארץ עגול, מסתובב סביב השמש ואינו שטוח - והכל נבע מכך שהטיל ספק בדעה הרווחת כיוון שחיפש את האמת.

קל לשוט עם הזרם, משום שכך עושים כולם. קל יותר ללכת בתלם מאשר להמציא דרך חדשה. אך האם יכול להיות שהרוב לפעמים טועה? מה יותר חשוב לך:

- לעשות את מה שכולם עושים, או לעשות את הדבר הנכון?
- לאמן את הגוף לתפקד טוב יותר (ולהרגיש טוב יותר), או לאמן את הגוף להיות חלש יותר?
- האם תהיה מוכן לשקר לעצמך?
- האם תהיה מוכן לשנות את המציאות וללכת נגד הזרם, אם תרגיש שזה הדבר הנכון?



בשנת 1910 הניף ארתור סקסון, "Strong-man" מניו יורק, 150 קילוגרם מעל לראשו... ביד אחת! הוא עצמו שקל רק כ-100 קילוגרם. מאז ועד היום ישנה מגמה של התרחקות ממהות המקורית של אימון הכושר.

כיצד השתנתה המגמה ומדוע?

המהות של אימוני הכושר בצורתם המקורית היתה שיפור היכולת האתלטית של האדם לצד שיפור התפקוד היומיומי שלו, בהתאם לצרכיו המיוחדים. המטרה היתה להפוך את האדם לחזק יותר, למהיר יותר ולעמיד יותר מול משימות היומיום. האימונים האתלטיים כללו אימוני תנועה של כל הגוף - אימון של תנועות מורכבות ומגוונות, תוך הפעלת קבוצות שרירים רבות הפועלות ביניהן בתיאום. הערך המוסף שהתקבל מהפעילות הגופנית הכוללת הזו היה שיפור המראה האסתטי של הגוף, שהתבטא בירידה באחוזי השומן ובעלייה במסת השריר. אולם חשוב להבין כי זו אינה מטרתו של האימון, אלא רק ערך מוסף המתקבל ממנו.