

PRIPRAVILA Angelika Kutišová  
FOTO www.varga.photo

Používali ho už pred vyše 2 000 rokmi ako jeden z vojnových bojových nástrojov. Po stáročia to bol typický bojový nástroj zápasníkov v Indii. Dnes je jedným z najvýznamnejších moderných fitness nástrojov pre športové tréningy, pri ktorých sa stretáva funkčný tréning a bojové umenie s oceľou.

# MEDICÍNA pre dušu:

## STEEL MACE FLOW

Tréningy s týmito oceľovými palcátni sú stelesnením funkčného tréningu. Steel Mace tréning zlepšuje športový prejav tak ako žiadny iný športový nástroj. Toto cvičenie si vyžaduje uvedenie vlastného tela a dokonalý balans, pričom je jemne narušaný malým množstvom nestability vyvolanej jednostranným zaťažením nástroja. Tréning teda spočíva aj v reakcii športovca na tieto rušivé momenty a v algoritme získavania rovnováhy v neustále meniacich sa plynulých pozíciách.

Prvými inštruktormi Steel Mace Flow na Slovensku sú Denis Orságh a Lukáš Klimo. Pohľad ženy na toto cvičenie priblíži Simona Klimová.



### V čom spočíva čaro Steel Mace Flow? Má už toto cvičenie aj slovenský názov?

**LUKÁŠ:** Čaro Steel Mace Flow podľa mňa spočíva v jeho jedinečnosti a zároveň jednoduchosti. Tak, ako je jedinečný každý z nás, tak je jedinečný aj jeho flow. Každý doň dá kúsok seba, nielen naučené pohyby. Videl som mohutného chlapa robiť ľadné pohyby, ale aj jemnú ženu, ktorá do flow vložila bojovnosť bájných amazoniek a obaja boli výnimoční. Flow sa nedá celkom naučiť. Svoj si každý musí nájsť sám. Steel Mace Flow nie je ani cvičenie, ani meditácia, ani tanec, ani bojové umenie, ale všetko dokopy. Veľa ľudí, ktorí ho robia, ho nazývajú medicínou pre dušu alebo „mindset-om“, teda nastavením mysle v spojení s pohybom. Tvorca SMF, Leo Savage hovorí v preklade: „Rob niečo krásne so svojou silou.“ Absolútne to vystihuje táto veta. Budeme sa snažiť zachovať pôvodný názov – Steel Mace Flow.

**DENIS:** Presne ide o to čaro tohto cvičenia. Je kombináciou silového tréningu, koordinácie, bojového umenia a osobného prejavu cvičenca. Každý má vlastný štýl prevedenia jednotlivých techník a krása toho celého je v tom, že človek dokáže pomocou cvičenia vyjadriť ako sa cíti, či je to hnev, radosť, smútok, zamilovanosť, všetko sa dá odporozovať v celkovom prejave. Ja najčastejšie používam názov Steel Mace Flow, keď to chce niekto do slovenčiny, tak mu to preložím, avšak v slovenčine (oceľový palcát) to už neznie tak „sexi“.

### Čítala som, že tento fitness nástroj nedovoľuje podvádzať a uľahčovať si cvičenie. Čo to znamená?

**LUKÁŠ:** Znamená to, že na prevedenie cviku potrebujete zapojiť oveľa viac svalov ako pri bežnom cvičení, napr. vo fitness. Nerovnomerne rozložená hmotnosť mace vás automaticky núti zapojiť stred tela, a tým sa stáva cvik náročnejším, ale zároveň prínosnejším. A v neposlednom rade, trafiť sa s mace nie je nič príjemné, takže na správne prevedenie sa musíte sústrediť oveľa viac.

**DENIS:** Štandardná hmotnosť na cvičenie Steel Mace Flow je 10 lbs, čo je cca 4,5 kg, a to nie je príliš ťažká hmotnosť napríklad pre 90 kg vážiaceho športovca. Takže pokiaľ chceme využiť tento nástroj na zosilnenie, musíme niekoľkonásobne zväčšiť hmotnosť tohto náčinia, a to tým, že naň budeme vyvíjať napätie. Napríklad pri tlakových technikách sa budeme snažiť mace stlačiť/pokrčiť a pri ťahových roztrhnúť/roztrhnúť. Takto si viem sám z vlastnej iniciatívy regulovať náročnosť cvičenia, takže niečo ako podvádžanie neprichádza v úvahu.

### Aké ťažké sú ešte ďalšie oceľové kyjaky – mace?

**LUKÁŠ:** Hmotnosť mace je obmedzená len silou cvičiaceho. Dajú sa zadovážiť rôzne hmotnosti. Vo svete si ľudia vyrábajú aj mace rôznych tvarov a veľkostí, dokonca i farieb. Videl som i ružový.

**DENIS:** Najľahšie začínajú okolo 2 kg, postupne sa navyšujú o ďalšie 2 kg. Hmotnosti sa šplhajú niekde k 30 kg pri štandardných oceľových palcátoch. V Indii toto náradie nazývajú tiež Gada a vyrábajú ich aj z iných materiálov (drevo, kameň, piesok) a tie sú niekoľkonásobne ťažšie.



### Pre koho je určený takýto typ tréningu?

#### S akými hmonosťami odporúčate začínať pre mužov a s akými pre ženy?

**LUKÁŠ:** Odporúčam začínať so 4 kg mace. Je to úplne niečo iné ako cvičenie s činkami v posilňovni, takže sa netreba hrnúť do ťažšieho. Kto nevykúša, nevie. Sám som išiel na kurz považujúc sa za silnejšieho jedinca, ale rozdiel v spôsobe cvičenia spôsobil, že som bol za „len“ 4 kg veľmi vďačný. Ďalšia vec, ktorá mi v spojení s touto otázkou napadla, pri Steel Mace Flow je potrebné odložiť svoje ego. Nie je to o ego, ako napríklad pri zdvíhaní váh a prekonávaní rekordov.

**DENIS:** Ja najčastejšie používam 4 kg mace, keďže sa to najviac približuje k štandardu a s touto hmotnosťou učím pracovať aj svojich klientov. Keď vidím, že má človek problém pracovať so 4 kg mace, pokúsim sa zjednodušiť cvičenie, aby ho zvládol. Ak to stále nefunguje, siahnem po ľahšom mace, ale len do toho momentu, kým je to nutné. Občas používam aj ťažší mace na koordinačne menej náročné techniky.

**SIMONA:** Cvičím so 4 kg mace, lebo iný som nemala k dispozícii. Ale viem si predstaviť niektoré pohyby vycibriť najprv s ľahším. Samozrejme, sú cviky, pri ktorých sa dá zvládnuť aj viac, ale pre ženu je táto hmotnosť dostačujúca. Na yogu s mace, ktorá funguje už vo svete, sa používajú 2 kg.

#### Simona, ty si relatívne krátko po tehotenstve a pôrode. Je toto cvičenie vhodné aj pre maminy na materskej?

**SIMONA:** Ak majú k dispozícii čas len pre seba, určite áno. Je to dokonalý prostriedok na únik z každodennej rutiny. Dokonale si vyčistím hlavu a precvičím celé telo. Ja to považujem za akúsi aktívnu meditáciu, niečo tvorivé a funkčné zároveň. Ale necvičila by som s mace sama s malým dieťaťom v jednej miestnosti. Je to trochu nebezpečné. Čo som počula, tak Steel Mace Flow pomohol mnohým ľuďom aj po psychickej stránke. Veľa žien po tom, ako sa stanú s matkou, pociťuje akúsi stratu vlastnej identity a práve toto cvičenie je skvelé na vyjadrenie svojho ja pohybom.

#### Veľa sa dnes skloňuje diastáza. Môžu Mace Flow cvičiť ženy, ktoré s ňou bojujú?

**SIMONA:** Nevidím dôvod, prečo by nemohli. Práve naopak, je to ako stvorené na spevnenie jadra tela, posilnenie vnútorného stabilizačného systému. Ak sa popritom cvičia zaužívané cviky na diastázu a spevnenie panvového dna, môže Steel Mace Flow urýchliť proces dostať sa v tomto smere do formy.

„Posilnenie úchopu, hornej časti tela, posilnenie a zastabilizovanie stredu tela, zlepšenie koordinácie, synchronizácia hornej a dolnej časti tela.“

## Kto sú Denis, Simona a Lukáš?

### Denis Orságh

je osobný tréner a miluje to, čo robí. Miluje pohyb, rád sa učí novým veciam a ešte radšej sa v nich zdokonaľuje. Vyštudoval Fakultu Telesnej výchovy a športu v Bratislave, kde získal bohatý základ na rozvoj svojej profesie. Stále sa doplnkovo vzdeláva a rozvíja svoj potenciál. Jeho špecializácia je tréning Steel Mace Flow, Animal Flow, silová gymnastika, movement a silový tréning s využitím náradí ako kettlebell a olympijské tyče.

### Simona a Lukáš Klimovci

sú manželský pár kvalifikovaných fitness a kondičných trénerov. Sedem rokov pomáhajú ľuďom pri ich ceste za lepšimi verziami samého seba. Výsledkom ich práce je komunita One Time One Life. Pri svojich klientoch sa sústreďujú na budovanie sily, vytrvalosti a koordinácie, teda k navráteniu telu jeho funkčnosti. Tak ako pri svojich zverencoch, aj na sebe využívajú techniky kalisteniky, crossfit, fitness a po novom i Steel Mace Flow.





### Aké sú top benefity tohoto cvičenia? Čo všetko si pomocou neho precvičíme?

**LUKÁŠ:** Top benefity sú podľa mňa možnosť 'zacvičiť' si kdekoľvek. Stačí mať so sebou mace. Pomocou neho precvičíme nielen telo, ale aj myseľ. To je na SMF podľa mňa najkrajšie.

**DENIS:** Jednou z hlavných výhod tohoto cvičenia je zdravie ramien. Či už sa jedná o mobilitu, stabilitu, silu, rozsahy pohybu, všetko je zakomponované v základných pohyboch s mace. Ďalšie výhody sú: posilnenie úchopu, hornej časti tela, posilnenie a zastabilizovanie stredu tela, zlepšenie koordinácie, synchronizácia hornej (paže, trup) a dolnej (dolné končatiny) časti tela. Veľkou výhodou je unilaterálnosť tejto pomôcky, takže sa s ňou dá efektívne pracovať na svalových disbalanciách medzi pravou a ľavou polovicou tela. V neposlednom rade slúži cvičenie na odreagovanie sa od okolitého sveta, ponorenie sa do svojho vnútra a uzdravovanie tela a ducha.

**SIMONA:** SMF je nielen o tele, ale aj o hlave. Prinúti vás byť tu a teraz, v prítomnom okamihu, naplno sa sústrediť na váš pohyb v priestore. Pri obľúbenej hudbe je to neskutočný druh relaxu, či psychohygieny alebo psychoterapie. Preto ju volajú „medicínou“.

„Je to ako stvorené na spevnenie  
jadra tela, posilnenie vnútorného  
stabilizačného systému.“

**Cvičenie vyzerá ako zostava krokov a práce s rukami, ako kata v karate alebo zostava v aerobiku. Sú dané fixné zostavy, alebo si ich vymýšľa inštruktor?**

**DENIS:** Pohyby sú veľmi prehľadne usporiadané a naučí vás ich váš inštruktor, ja aj Lukáš. Začína sa od základných krokov bez mace, postupne sa prechádzajú techniky v stoji, následne sa jednotlivé techniky spájajú do komplexných pohybov – Master Class Flow. Po osvojení si základných techník prichádza pre mňa najobľúbenejšia časť – samostatný FLOW, kde sa už prejavuje tvorivá činnosť cvičenca a jeho osobný prejav.

**LUKÁŠ:** Podobne, ako povedal Denis, samotný flow je obmedzený len predstavivosťou jedinca.



„Ako doplnkový šport by som ho  
zaradil všade tam, kde potrebuje  
atlet dostatočne mobilné,  
ale pritom stabilné ramená.“

**Kto prišiel s týmto fitness nápadom ako prvý vo svete?**

**DENIS:** Koncept SMF vytvoril Leo Urquides aka Leo Savage, ktorý dôkladne zdokumentoval techniky cvičení s mace a ďalej ich šíri po svete online alebo workshopmi.

**Na Slovensku ste prví inštruktori. Kde a od koho ste sa učili?**

**LUKÁŠ:** Zúčastnil som sa na workshope v Nemecku, ktorý organizoval priamo tvorca Leo. Dalo mi to oveľa viac, ako som očakával. Nielenže som sa tam veľa toho naučil, ale spoznal som skvelých ľudí, medzi nimi bol aj Denis. Snažím sa zasvätiť do SMF manželku Simonu, ktorá by si chcela spraviť certifikáciu inštruktora.

**DENIS:** Začal som ako samouk sledovaním rôznych videí na instagrame, youtube, až som sa dopracoval k Leovi. Spravil som si online certifikát SMF Level 1, ďalej som sa zúčastnil workshopu s názvom The Art of the Mace v Amsterdame. Najväčším zážitkom bola certifikácia SMF Level 1 naživo, kde nás učil sám zakladateľ Leo s jeho inštruktormi.

**Budú aj skupinové cvičenia s Mace Flow?**

**LUKÁŠ:** Okrem individuálnych tréningov s mace a doplňovania klasických tréningov cvikmi s mace pripravujeme aj skupinové cvičenia. Aj tie majú svoje čaro. Určite v malých skupinách.

**DENIS:** Zatiaľ trénujem SMF „1na1“, ale určite v blízkej dobe budú small group tréningy SMF a pripravujem tiež SMF workshopy.

