

ARMAT
KWAS

Paul Wade "Trener"

skazany na trening

zaprawa więzienna

Droga od
"zera do bohatera"
w kluczowych ćwiczeniach
siłowych. Get this book!

Pavel Tsatsouline
autor *Nagiego wojownika*

WYDAWNICTWO
Aha! Fit & Active



SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA WYDAWCY AMERYKAŃSKIEGO	7
--	---

CZĘŚĆ I. NA POCZĄTEK

Wstęp. Droga siły	13
Stara szkoła kalisteniki. Utracona sztuka mocy	23
Manifest więźnia. Trening z masą ciała a metody nowoczesne	35
Zaprawa więzienna. O tej książce	49

CZĘŚĆ II. „WIEKA SZÓSTKA” — MOC ĆWICZEŃ

Pompki. Żelazne napierśniki i stalowe tricepsy	61
Przysiady. Uda silne jak dźwig	99
Podciągnięcia. Plery jak drzwiod stodoły i kule armatnie na ramionach	141
Wznosy nóg. Sześciopak z kamienia	181
Mostek. Kręgosłup gotów do walki	219
Pompki w staniu na rękach. Zdrowe i silne barki	259

CZĘŚĆ III. JAK SAMEMU KIEROWAĆ WŁASNYM TRENINGIEM

Mądrość ciała. Żelazne zasady	299
Sesje treningowe. Schematy treningu	319

PRZEDMOWA

Pewnego dnia w 1969 zadziorny student pierwszego roku w Cambridge siedział skulony, słuchając w nabożnej ciszy dwóch odzianych w pomarańczowe szaty tybetańskich mnichów. Prowadzili prelekcję na temat tajników medytacji i oświecenia. Emanowały od nich kojący spokój i naturalna swoboda. Oczy skrzyły im dobrym humorem, jakby opowiadali niekończący się żart. „Wszystko jest piękne, nic nie ma znaczenia” – zdawało się, że nam mówią. Gdy ich słowa wpływały do głowy młodzieńca (w większości wypuszczane drugim uchem), jego umysł wrzał od natłoku myśli.

Jeden z mnichów zaczął mówić o wolności wewnętrznej, która jest owocem głębokiej medytacji. Skorzystał z analogii: „Człowieka można zamknąć w więziennej celi, pozornie zniewolić, a jednak może on pozostać wewnętrznym wolny. Nikt nie jest w stanie odebrać mu tej wewnętrznej wolności”.

Student zerwał się ze swojego miejsca w gwałtownym proteście. „Jak możecie mówić coś takiego? Więzienie to więzienie. Niewolna to niewola. Nie może być prawdziwej wolności, kiedy ktoś przetrzymuje cię wbrew twojej woli!” Tknięty został jakiś czuły punkt, wywołując reakcję nieproporcjonalną do skromnej figury retorycznej użytej przez prelegenta.

Drugi mnich przyjacielsko uśmiechnął się do gniewnego młodego człowieka. „Dobrze jest kwestionować słowa swoich nauczycieli” – powiedział z ujmującą szczerością i bez krzty ironii. Mnisi kontynuowali prelekcję, pomijając ten incydent, tak jak rzeka opływa skalny ostaniec w swoim korycie.

Czterdzieści lat później pewnego dnia w 2009 roku. Dawny rozemocjonowany student jest teraz troszkę mądrzejszy i dalece bardziej wyciszony. Prowadzi dynamiczną i prężnie rozwijającą się firmę wydawniczą Dragon Door Publications – forum dla ludzi obdarzonych pasją kultywowania fizycznej doskonałości ciała.

Będąc tym wydawcą, stoję właśnie na progu zaprezentowania świata jednej z najbardziej ekscytujących książek, jakie kiedykolwiek czytałem. Jest to książka o więzieniu. Jest to książka o wolności. Jest to książka o przetrwaniu. Jest to książka o człowieczeństwie. Jest to książka o sile i mocy. Jest to książka, która winna trafić do rąk wojskowych, policjantów, ratowników i wszystkich, którzy stoją na straży bezpieczeństwa kraju. Jest to książka, która winna zaistnieć w szko-

łach i na uczelniach. Jest to książka dla profesjonalnego sportowca i dla sflacza-
łego urzędnika. Książka dla matek samotnie wychowujących dzieci. Książka dla
włóczęgów, którzy chcą odwrócić bieg ziaren piasku. Książka dla każdego, kto
dąży do poznania tajemnic siły przetrwania.

Jest to książka napisana przez byłego więźnia – człowieka pozbawionego wol-
ności na okres ponad dwudziestu lat; człowieka osadzonego w jednych z naj-
ostrzejszych zakładów karnych w USA. Zmuszonego do wyrobienia siły przez bru-
talne wymogi fizycznego przetrwania. Człowieka pozbawionego wszystkiego
oprócz ciała i umysłu, który postanowił rozwijać się wbrew wszelkim przeciw-
nościom i stworzyć sobie osobistą przestrzeń wolności; przestrzeń, której nikt
nie byłby w stanie mu wydrzeć: wolność silnego ciała i silnego umysłu.

Jest to książka pod tytułem *Skazany na trening. Zaprawa więzienna*. Jak to? Wię-
zienna zaprawa? Dlaczego renomowana firma wydaje książkę z takim tytułem?
Przecież sugeruje on obleśne fetowanie kryminalnego półświatka, nieprzysta-
jące do rangi elitarnego wydawnictwa sportowego.

Wielu czołowych amerykańskich ekspertów sportu czytało przedpremiero-
we egzemplarze recenzyjne tej książki – i zachwycali się jej treścią. Niejeden
wręcz nie mógł wyjść z podziwu nad nią. Ale wielu raził i mierził tytuł. „John,
treść jest znakomita. Zasługuje na lepszy tytuł. Ta książka powinna trafić do rąk
każdego żołnierza, każdego funkcjonariusza sił porządku. Rodzice powinni da-
wać ją swoim dzieciom... Ale ilu z nich ją przeczyta z takim tytułem?”

Przyznaję, że miałem momenty wahania. Nie co do książki, ale co do tytułu.
Czy wystawię czytelników – a także autora, Paula Wade’a – do wiatru, pozwa-
lając na taki tytuł? Czy słowa te zniechęcą setki tysięcy ludzi, którzy mogliby
skorzystać ze strategii treningu, zaprezentowanych na tych stronach? Czy ty-
tuł sprawi, że ta nadzwyczajna sekretna wiedza trafi zaledwie do garstki entu-
zjastów, którzy dostrzegą perfekcyjność systemu „wielkiej szóstki” Paula, a nie
dadzą się zrazić tytułowi?

Jednak im więcej o tym myślałem, tym bardziej byłem pewny, że tytuł musi
pozostać. Ponieważ książka jest właśnie o więziennej zaprawie – o systemie tre-
ningu siły i zdolności przetrwania, zrodzonym z realiów jednego z najbardziej
niebezpiecznych środowisk, w jakich można umieścić człowieka. Książka ta mó-
wi, jak podnieść swoją siłę i sprawność do takiego poziomu, by w zestawieniu
z nimi żadnemu drapieżnikowi nie przeszło nawet przez myśl, aby cię tknąć. Mó-
wi o tym, jak stworzyć wokół siebie aurę siły i mocy, która posyła dobitny i jed-
noznaczny sygnał do układów limbicznych innych ludzi: „Nawet o tym nie myśl!”

Zatytułowanie tej skarbnicy wiedzy w jakikolwiek inny sposób wyrządziłoby
jej wielką krzywdę. *Sorry*, nie mogę tego zrobić. Trzeba, by było po oczach jej głów-
ne przesłanie: istnieje taka WOLNOŚĆ, której człowiekowi nie daje się odebrać

bez względu na to, w jak ciasnym karcerze zostanie odizolowany. Jest to wolność kultuwowania cudu własnego ciała i umysłu niezależnie od uwarunkowań otoczenia. Paul Wade przedstawia zarówno zdumiewające świadectwo tej prawdy, jak i praktyczny plan, w jaki sposób i ty możesz dojść do takiego poziomu mistrzostwa fizycznego i mentalnego.

Zagłęb się w treść tej książki, a szybko przekonasz się, że absolutnie nie jest to próba nobilitacji bandziorskiego świata, nie jest to książkowy odpowiednik ulicznego rapu. W rzeczywistości lektura ta sprawi, że z całych sił będziesz sobie życzył nigdy, przenigdy nie znaleźć się tam, gdzie trafił Paul. Ale jednocześnie zainspiruje cię do osiągnięcia wyżyn sprawności fizycznej, które teraz, być może, wydają ci się niebotyczne.

Przychodzi też druga refleksja: ponieważ wiedza ta trafia do nas od byłego więźnia, czy jest w jakiś sposób skażona? Jeśli na przykład funkcjonariusz policji czy nauczyciel wychowania fizycznego w liceum skorzystają z systemu Paula i wzniosą się na bezprecedensowy poziom siły i sprawności, czy w pewnym sensie nie zbrukają się, nie zdradzą etosu swojego zawodu, czerpiąc wiedzę od byłego skazańca? Moim zdaniem, nie. Inaczej bowiem negowalibyśmy jedną z wielkich duchowych prawd zawartych w tej książce: „nie sądzicie, a nie będziecie sądzeni”. A także negowalibyśmy fundamentalny przekaz nadziei, płynący z kart książki: że każdy człowiek ma szansę na odkupienie, bez względu na to jak czarna była jego przeszłość.

Niedawno próbowałem przekonać swojego osiemnastoletniego syna Petera do wielkiej postaci rocka, którą uwielbiałem, będąc w jego wieku – Lou Reeda. Jego reakcja po wysłuchaniu kilku taktów śpiewanych przez Lou Reeda i The Velvet Underground była jednoznaczna: „Tato, może być tylko jeden Bob Dylan”. Choć nie zgodziłem się z Peterem na temat Lou, w istocie wyraził celną uwagę. Dylan był idolem Lou Reeda i ponieważ rzeczywiście „jest tylko jeden Bob Dylan”, piosenkarz robił, co mógł, by wykreować swoją odrębność. Według mnie, ta wyjątkowa sztuka się mu udała. „Jest tylko jeden Lou Reed” – że tak powiem.

W ciągu swojej kariery wydawniczej miałem to wielkie szczęście, by przedstawić światu trzech wybitnych autorów: Pavla Tsatsouline’a, Ori Hofmeklera i Marty’ego Gallaghery. Każdy z nich jest postacią wyjątkowego formatu, co można podsumować w słowach: „jest tylko jeden...”. Może być tylko jeden Pavel. Może być tylko jeden Ori. Może być tylko jeden Marty.

Dzisiaj mam zaszczyt dodać do tej listy czwartego autora. Może być tylko jeden Paul Wade.

John Du Cane
dyrektor generalny Dragon Door Publications

CZEŚĆ I

NA POCZĄTEK

Na współczesny ideał silnego mężczyzny składają się obrazy napakowanych, napompowanych kulturystów, kosztownych maszyn treningowych i steroidów.

Nie zawsze tak było.

Były takie czasy, gdy faceci trenowali po to, by zdobyć nadludzką siłę, korzystając w ćwiczeniach wyłącznie z masy swego ciała. Bez sztang. Bez maszyn. Bez dopalaczy.

Jeśli chcesz się dowiedzieć więcej o prawdziwej starej szkole siły, czytaj dalej...

DROGA SIŁY

Wejdź do jakiegokolwiek siłowni niemal w dowolnym miejscu na świecie, a znajdziesz tam tabuny napompowanych zjadaczy steroidów,* którzy uważają się za „silnych facetów”, bo mają po 45 cm w obwodzie ramion, wyciskają ciężką sztangę na ławeczce i dobrze wyglądają w koszulce bez rękawów.

Ilu z nich ma naprawdę siłę?

- Ilu z nich dysponuje faktyczną siłą sportową, którą mogą *praktycznie wykorzystać*?
- Ilu z nich byłoby w stanie zrobić dwadzieścia idealnych pompek na jednej ręce?
- Ilu z nich ma kręgosłup wystarczająco silny, gibki i sprawny, by wykonać skłon do tyłu i dotknąć dłońmi podłogi?
- Ilu z nich ma moc w kolanach i biodrach, by zejść w przysiadzie do samego dołu, a potem podnieść się – na jednej nodze?
- Ilu z nich potrafiłoby chwycić drążek nad głową i wykonać nienaganne podciągnięcie jedną ręką?

Odpowiedź brzmi: prawie nikt. W siłowni nie znajdzie się dziś prawie żaden kulturysta, który byłby w stanie wykonać te proste ćwiczenia z masą własnego ciała. Niemniej ów napakowany pozer, kroczący dumnie jak paw po posadzce typowej siłowni, traktowany jest przez media i opinię publiczną jako ucieleśnienie siły i sprawności.

* Popularnie utarło się u nas mówić o „sterydach”, jednak poprawna nazwa tych substancji chemicznych to „steroidy” i w tej formie będą występować w książce (przyp. red. pol.).

Typ kulturysty stał się powszechnie przyjętą miarą najwyższego poziomu kondycji. Dla mnie zakrawa to na szaleństwo. Co to za różnica, ile kilogramów, jak twierdzisz, jesteś w stanie dźwignąć w siłowni czy na specjalnej maszynie? Jak można uważać kogoś za silnego, jeśli nie jest w stanie poruszać nawet własnym ciałem, tak jak przystosowała je do tego natura?

Nabieranie siły

Przeciętny bywalec siłowni stawia się wyłącznie na *wygląd*, nie na *umiejętność*. Masa, nie funkcja. Mężczyźni ci mogą mieć wielkie, sztucznie rozdęte ręce i nogi, ale wszystko to ogranicza się do tkanki mięśniowej – tymczasem ścięgna i stawy są słabe. Każ przeciętnemu mięśniakowi zrobić głęboki przysiad na jednej nodze (tylkiem do ziemi), a więzadła w kolanach prawdopodobnie pękną mu na dwoje. Bez względu na to, jak wielką siłą dysponuje kulturysta, nie jest on w stanie spożytkować jej w skoordynowany sposób – jeśli poprosi się go o przejście kilku metrów na rękach, wywali się jak długi na ziemię.

Nie wiem, czy śmiać się, czy płakać, gdy widzę całe nowe pokolenie mężczyzn wmanewrowanych w płacenie fortuny za drogie karty klubowe do siłowni oraz za ciężarki i różne gadzety treningowe – wszystko w nadziei, że nabiorą siły. Chce mi się śmiać, bo podziwiam kuglarski trik sam w sobie; to maestria naciągania. Przemysł kulturystyczny zbajerował świat, który jest teraz przekonany, że nie poradzi sobie bez tego całego sprzętu – sprzedawanego bezpośrednio końcowym klientom lub użyczanego za bająskie opłaty w formie karnetów siłowni. A z drugiej strony chce mi się płakać, bo to tragedia. Przeciętny trenujący człowiek – jeśli nie jedzie na steroidach – notuje z roku na rok tylko niewielkie przyrosty masy mięśniowej, a jeszcze mniejszy postęp w realnej sprawności fizycznej.

By wyrobić sobie wielką siłę, nie potrzebujesz ciężarków, linek, fantazyjnych maszyn ani żadnego innego badziewia, które wytwórcy i marketingowcy wciskają jako nieodzowne. Można zyskać herkulesową siłę – prawdziwą krzepę i witalność – bez żadnego szczególnego sprzętu. Jednak, by wydobyć z siebie tę moc – moc własnego ciała – musisz wiedzieć, jak to się robi. Potrzebujesz właściwej metody, *sztuki*.

Metoda taka istnieje. Opiera się na tradycyjnych, pradawnych formach treningu, technikach tak starych jak kultura fizyczna. Metoda ta ewoluowała przez wieki na zasadzie prób i błędów i raz po raz dowodziła niezawodności w przekuwaniu chuderlawych chłopaczków w stalowych wojowników. Jest to metoda kali-

steniki progresywnej, sztuka korzystania z ludzkiego ciała do maksymalizacji jego własnego rozwoju. Obecnie kalistenikę traktuje się jako rodzaj carobiku, treningu obwodowego i wyrabiania wytrzymałości mięśni. Nie jest brana poważnie. Jednak w przeszłości – aż do drugiej połowy XX wieku – wszyscy najsilniejsi sportowcy na świecie nabierali zrębów swej mocy dzięki kalistenice progresywnej, stając się silniejsi z dnia na dzień, z tygodnia na tydzień, z roku na rok.

Zapomniana sztuka treningu z masą własnego ciała

Niestety nie poznasz zasad tej sztuki w większości siłowni. W nowoczesnym świecie, całkiem niedawno, została ona zaprzepaszczona dla znakomitej większości sportowców. Bezlitośnie zepchnęła ją poza margines dziecięca fascynacja plejadą nowych technologii treningowych, które wyrastały jak grzyby po deszczu w ostatnich kilku dziesięcioleciach – od chromowanych sztang i hantli przez wyciągi linowe i setki innych nowinek. Wiedza o tym, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia kalisteniczne, została wyciszona, niemalże całkiem zduszona przez propagandę producentów sprzętu sportowego, którzy chcą ci sprzedać twoje własne prawo do trenowania swojego ciała i umysłu.

Ze względu na ten zmasowany atak tradycyjna sztuka kalisteniki została zdegradowana i zaklasyfikowana wśród metod nauki gimnastyki dla dzieci w szkołach. Obecnie pod pojęciem „kalisteniki” rozumie się najczęściej pompki, podciąganie na drążku i przysiady. Wszystko są to znakomite ćwiczenia, ale wykonuje się je z reguły z wysoką liczbą powtórzeń, co daje wytrzymałość, natomiast niewiele pod względem siły. Tymczasem prawdziwy mistrz dawnej kalisteniki progresywnej potrafi także budować żywą siłę maksymalną. Znacznie większą, niż przeciętny człowiek może spodziewać się wyrobić dzięki sztandze czy maszynie oporowej. Widziałem, jak faceci wytrenowani według zasad starej szkoły kalisteniki umieli łamać stalowe kajdanki, rozrywać płot z metalowej siatki czy wałnąć pięścią w ścianę z taką mocą, że wyrywali jej kawałek, krusząc przy tym cegły.

Jak podobałoby ci się dysponowanie taką niesamowitą siłą? Na stronach tej książki mogę pokazać ci, jak się ją rozwija, ale nie zyskasz jej przez chodzenie do siłowni czy wyciskanie setek pompek. Taka pierwotna, zwierzęca zdolność do uruchomienia mocy własnego ciała płynie tylko z umiejętności praktykowania dawnej kalisteniki.

Jak się tego nauczyłem w więzieniu?

Na szczęście stara szkoła kalisteniki przetrwała. Ale zdołała przetrwać tylko w tych mrocznych miejscach, gdzie maksymalna siła i moc są konieczne do tego, by utrzymać się przy życiu; w miejscach, gdzie przez długi okres sztangi, hantle i inny sprzęt treningowy bywają raczej niedostępne, jeśli pojawiają się tam kiedykolwiek. Miejsca te to więzienia, zakłady karne, instytucje penitencjarne – najróżniejsze nazwy, jakimi cywilizowani ludzie obdarzają klatki, w których bezpiecznie izolują mniej cywilizowanych.

Nazywam się Paul Wade i z przykrością muszę stwierdzić, że wiem wszystko na temat życia za kratkami. Dostałem się do więzienia stanowego San Quentin za pierwsze przestępstwo w 1979 roku i aż dziewiętnaście z następnych dwudziestu trzech lat spędziłem w jednych z najcięższych więzień Ameryki, w tym w Angola Penitentiary (znanym jako „Farma”) oraz Marion – piekielnej norze, która zastąpiła Alcatraz.

Znam też starą szkołę kalisteniki; być może lepiej niż ktokolwiek ze współcześnie żyjących. W trakcie odsiadki zyskałem sobie ksywkę *Entrenador*, co znaczy po hiszpańsku „trener”, bo wszystkie żółtodzioby i nowy narybek przychodzili do mnie dowiedzieć się, jak zyskać niewiarygodną moc w superszybkim tempie. Zgarnąłem w ten sposób mnóstwo przywilejów – i rzeczywiście na nie zasłużyłem, bo moje techniki działają. Sam doszedłem do poziomu, na którym mogę zrobić ponad tuzin pompek w staniu na jednej ręce bez podparcia. Nie widziałem, by ktokolwiek powtórzył ten wyczyn, nawet gimnastycy olimpijscy. Sześć razy z rzędu wygrywałem organizowane dorocznie przez osadzonych mistrzostwa więzienia Angola w pompkach i podciąganiu się, mimo że pracowałem przez cały dzień fizycznie na czynnej farmie (był to sposób na zredukowanie potencjalnych problemów w więzieniu – osadzeni poddani pracy na farmie byli generalnie zbyt wyczerpani pod koniec dnia, by zaczepiać strażników). W 1987 roku zdobyłem nawet trzecie miejsce w mistrzostwach trójboju siłowego zakładów penitencjarnych Kalifornii – mimo że nigdy nie trenowałem ze sztangą! (Wystartowałem ze względu na zakład.) Przez więcej lat, niż chce mi się liczyć, dzięki swojemu systemowi treningu byłem twardszy fizycznie i o głowę z ramionami silniejszy od przeważającej większości psycholi, recydywy i innych pokręconych gości, wśród których musiałem się obracać przez dwie dekady. A większość z tych kolesi trenowała – i to ostro. Nie poczytasz o ich metodach ani osiągnięciach w pismach kulturystycznych, ale wśród skazanych są jedni z najbardziej zdumiewających zawodników.



Rząd pojedynczych cel. Nie ma bardziej samotnego miejsca na ziemi.

Przez cały okres, który spędziłem w pudle, byłem prawdziwym fachmanem, jeśli chodzi o wyrabianie i utrzymywanie siły i maksymalnej ogólnej odporności. Ale nie znaczy to, że nauczyłem się tego fachu w lśniącej od chromowanego sprzętu siłowni, otoczony przez opalonych pozerów i kociaki w obcisłych kostiumikach. Nie nabrałem swoich kwalifikacji w ciągu trzytygodniowego kursu korespondencyjnego, jak większość dzisiejszych „trenerów osobistych”. A już na pewno nie jestem jakimś zafajdanym autorem, który nigdy w życiu sam się nie spocił, jak wielu ludzi, którzy zmyślają obecnie książki o „fitnessie” i „bodybuildingu”.

Nie jestem też urodzonym atletą. Kiedy pierwszy raz znalazłem się za kratkami – zaledwie w trzy tygodnie po dwudziestych pierwszych urodzinach – ważyłem 65 kilogramów, ociekający wodą. Przy wzroście 185 cm moje długie wydające ręce były cienkie jak patyczki i mniej więcej dwa razy od nich słabsze. Po kilku odrażających wydarzeniach zaraz na początku nauczyłem się, że wyzyskiwanie każdej słabości przychodzi innym więźniom równie naturalnie jak oddychanie. Zastraszenie jest chlebem powszednim w norach, w których się znalazłem. A ponieważ nie uśmiechało mi się bycie czyjąś dmuchaną lalką, uświadomiłem sobie, że najpewniejszym sposobem zejścia z linii strzału jest rozrośnięcie się, i to szybko.

Miałem szczęście, bo po kilku tygodniach w San Quentin umieszczono mnie w jednej celi z byłym komandosem Navy SEAL. Miał znakomitą kondycję po służbie wojskowej i nauczył mnie podstawowych ćwiczeń kalistenicznych: pompek, podciągnięć i głębokich przysiadów. Wcześniej nauczyłem się, jak wykonywać te ćwiczenia w dobrym stylu technicznym, a trening z komandosem przez kilka miesięcy wrzucił mi trochę mięsa na kości. Codzienne ćwiczenie w celi zapewniło mi wielką wytrzymałość i wkrótce byłem w stanie wykonywać po sto powtórzeń niektórych ćwiczeń. Jednak nadal chciałem się rozrastać i nabierać siły, toteż wszędzie gdzie mogłem zbierałem informacje o tym, jak tego dokonać. Uczyłem się od każdego, kogo znajdowałem – a zdziwilibyście się, jaki przekrój ludzi można spotkać na odsiadce: gimnastyków, żołnierzy, ciężarowców olimpijskich, zawodników sztuk walki, gości od jogi, zapaśników, nawet kilku lekarzy.

W tamtym okresie nie miałem dostępu do siłowni. Trenowałem sam w celi bez żadnego sprzętu. Musiałem więc wymyśleć, w jaki sposób zrobić sobie siłownię z własnego ciała. Trening stał się moją terapią, moją obsesją. W sześć miesięcy przybyła mi tona ciała i siły, a po roku byłem jednym z najsprawniejszych fizycznie facetów z mamrze. Wszystko to zawdzięczam wyłącznie dawnej tradycyjnej kalistenice. Po drugiej stronie murów te formy ćwiczeń praktycznie wymarły, ale w więzieniach wiedza o nich była przekazywana z pokolenia na pokolenie. Przetrwała ona tylko w środowisku więziennym, ponieważ z reguły brakuje tu innych opcji treningowych, które mogłyby odciągać od tych ćwiczeń. Nie ma zajęć pilates, nie ma aerobiku. W mediach dużo mówi się teraz o urządzaniu sal gimnastycznych w więzieniach, ale wiercie mi, jest to naprawdę nowinka i jeśli już taka sala istnieje, to jest słabo wyposażona.

Jednym z moich mentorów był skazany na dożywocie Joe Hertigen. Kiedy go poznałem, miał siedemdziesiąt jeden lat i odsiadywał czwartą dekadę. Mimo wieku i licznych urazów trenował w celi każdego ranka. Był silny, cholernie. Widziałem, jak robił podciągnięcia z obciążeniem, zaczepiając się tylko na palcach wskazujących obu rąk. A jego popisowym numerem były pompki na jednej ręce, do robienia których opierał się na samym kciuku – w jego wykonaniu wyglądały jak bułka z masłem. Joe wiedział więcej o prawdziwym treningu, niż większość „specjalistów” będzie wiedzieć kiedykolwiek. Rozrósł się w starych siłowniach, pamiętających pierwszą połowę XX wieku, kiedy większość ludzi nie słyszała jeszcze o sztangach ze zmiennym obciążeniem. Tamci faceci korzystali głównie z ćwiczeń z ciężarem własnego ciała – technik, które dziś uznawałibyśmy za element gimnastyki, nie bodybuildingu czy treningu siłowego. Kiedy podnosili zaś „ciężary”, nie robili tego rozparci na wygodnych, regulowanych maszynach; chwyтали wielkie, nieporęczne obiekty, takie jak napelnione beczki, kowadła, wory z piaskiem albo ludzi. Takie podnoszenie ciężarów wymaga od-

wolania się do umiejętności, które umykają dzisiejszym siłowniom – mocarne-
go uchwytu, siły ścięgien, refleksu, równowagi, koordynacji oraz nadludzkiego
samozaparcia i samodyscypliny.

Tego typu trening – wykonywany prawidłowo, z odpowiednim know-how
– sprawiał, że dawni siłacze naprawdę mieli się czym poszczycić. W latach 30.
Joe ćwiczył w St. Louis z jednym z najsłynniejszych siłaczy wszechczasów Jose-
phem Greensteinem,* zwanym The Mighty Atom (Mocarny Atom). Mierzący
zaledwie 162 cm wzrostu i ważący 63 kg Atom był fenomenem. Na co dzień wy-
konywał wyczyny, które rozłożyłyby na łopatki dzisiejszych kulturystów. Wyr-
wał się z żelaznych łańcuchów, gołymi rękoma wbijał gwoździe w sosnowe deski
oraz przegryzał monety na pół. Podczas pewnego pokazu w 1928 roku uniemoż-
liwił start samolotu, trzymając go na linie; nie chciało mu się nawet używać rąk
– lina była przywiązana do jego włosów! W odróżnieniu od obecnych narkoli si-
łownianych Atom był silny pod każdym względem i mógł dowieść tego w każ-
dych okolicznościach. Słynął z tego, iż potrafił zmienić koło w samochodzie, nie
korzystając z żadnych narzędzi. Gołymi rękoma odkręcał śruby, po czym unosił
samochód i wsuwał koło zapasowe. W połowie lat 30. zaczęło go sześciu gbu-
rowatych kowboi, których poturbował tak mocno, że cała szóstka powędrowała
do szpitala. Na szczęście nie trafił do więzienia, ale znany był z wyginania sta-
lowych prętów krat, jakby były to szpilki do włosów.

Takie fenomenalne wyczyny były w zasięgu możliwości ludzi w czasach przed
steroidami. Podobnie jak Joe, Atom nie potrzebował szpanerskich środków po-
budzających przyrost masy mięśniowej, a w konsekwencji zachował zdumiewa-
jącą siłę aż do starości. Występy w roli siłacza dawał jeszcze w wieku osiemdzie-
sięciu lat.

W trakcie spotkań na spacerunku Joe raczył mnie opowieściami o takich do-
konaniach przedwojennych siłaczy, których poznał osobiście i z którymi treno-
wał – światowej klasy atletów, których nazwiska spowija dziś mrok historii. Mia-
łem też szczęście dowiedzieć się sporo o filozofii ich treningu. Joe podkreślał na
przykład, że wielu z nich koncentrowało się na ćwiczeniach z masą ciała. Popi-
sywali się siłą, wywierając ją na zewnętrzne przedmioty, takie jak gwoździe czy
beczki, ale w wielu wypadkach budowali ją przez kontrolę swego ciała. Joe nie
znosił sztang i hantli. „Chłopaki są dzisiaj takimi frajerami, próbując urosnąć
na sztangach i hantlach – mówił mi często podczas posiłku w jadalni. – Najpięk-
niejszą sylwetkę wyrabia się, używając własnego ciała. Tak ćwiczyli starożytni
atleci greccy i rzymscy, a spójrz na mięśnie na klasycznych posągach z ich cza-
sów. Faceci na tych rzeźbach są więksi i lepiej rozwinięci niż wszyscy dzisiejsi
naszpikowani chemią frajerzy.”

* Dodajmy, że Josef Grinsztajn urodził się w 1893 roku w Suwałkach (przyp. red. pol.).

To prawda. Spójrz tylko na takie posągi jak *Herkules farnezyjski* czy kopia *Grupy Laokona*, dziś w Muzeum Watykańskim. Atleci, którzy pozowali do tych rzeźb, byli bajecznie muskularni i bez problemu wygryliby współczesne zawody kulturystyczne. Tymczasem sztanga z regulowanym odciążeniem została wynaleziona dopiero w XIX wieku. Jeśli wciąż jesteś nieprzekonany, przyjrzyj się współczesnemu gimnastykowi. W trakcie treningu mężczyźni ci korzystają niemal wyłącznie z masy swego ciała, a są zbudowani tak, że zawstydziłiby niejednego kulturystę.

Joego nie ma już wśród nas. Jednak przyrzekłem mu, że to, co najlepsze z jego wiedzy o treningu, nie zginie. Wielka część tej skarbnicy znajduje się w niniejszej książce. Spoczywaj w pokoju, Joe.



"Faceci na tych rzeźbach są więksi i lepiej rozwinięci niż wszyscy dzisiejsi naszpikowani chemią frajerzy."



Spójrz tylko na takie posągi jak *Herkules farnezyjski* czy kopia *Grupy Laokona*.

Od ucznia do nauczyciela

Można bezpiecznie stwierdzić, że w ciągu wszystkich lat odsiadki miałem okazję widzieć dosłownie tysiące więźniów, którzy trenowali w dołku do ćwiczeń z ciężarkami na placu (jeśli był taki w więzieniu) albo bez żadnego sprzętu w celi. Rozmawiałem z wielką liczbą prawdziwych weteranów – nieraz elitarnych zawodników – dla których trening był religią, sposobem na życie. Przez te wszystkie lata poznałem ogrom szczegółowych wskazówek i zaawansowanych ćwiczeń, które powoli włączałem do własnego systemu. Można bez przesady powiedzieć, że dzięki więzieniu uzyskałem takie wykształcenie treningowe jak mało kto. Niemniej życie w więzieniu nie jest kolorowe ani bezpieczne. Nie dawałem sobie ani jednego dnia odpoczynku; zawsze przekładałem zdobywaną wiedzę w ból i wylany pot, eksperymentując na sobie. W rezultacie wszyscy wiedzieli, że jestem w doskonałej formie i mam hopla na punkcie ćwiczeń. Każdy incydent, w który byłem zamieszany, kończył się bardzo szybko, bo byłem tak eksplozywny, w tak świetnej kondycji.

Z czasem wszystko to otoczyło mnie pewnym nimbem, który sprawiał, że cieszyłem się znacznie większym szacunkiem, niż byłoby to bez treningu. Za tryb swojego życia i osiągnięcia zdobyłem nawet pewien podziw ze strony strażników. W latach 90. przebywałem w Zakładzie Karnym Marion, który był całkowicie zamknięty po zabójstwie dwu strażników (przez „całkowicie zamknięty” mam na myśli, że wszyscy osadzeni pozostawali w pojedynczych celach przez dwadzieścia trzy godziny na dobę każdego dnia). By zdławić w zarodku wszelkie potencjalne kłopoty, strażnicy co czterdzieści minut robili obchód. Krążył wtedy po więzieniu żart, że gdy strażnicy zobaczą, że robię pompki, i przyjdą za czterdzieści minut, nadal będę robił tę samą serię.

W ostatnich latach w pudle ta reputacja sportowca powodowała, że codziennie dostawałem kolejne prośby o trenowanie kogoś, zwłaszcza nowych. Wszyscy oni słyszeli, że potrafię szybko i niedrogo zrobić z każdego twardziela. Chcieli poznać tajniki zapomnianej (zapomnianej po drugiej stronie kratki!) sztuki budowania potężnych mięśni i wytrzymałości w połączeniu z realną, nagą, zwierzęcą siłą – a wszystko bez sprzętu, bo większość z tych gości stała zbyt nisko w więziennej hierarchii, by dopchać się do ciężarków na placu.

W trakcie odsiadki trenowałem setki skazanych. Dało mi to wielkie doświadczenie, którego nie mógłbym zdobyć, ćwicząc tylko sam. Pozwalało mi to obserwować zastosowanie moich technik u ludzi o rozmaitej budowie ciała i przemianach materii. Wiele nauczyłem się o mentalnych aspektach treningu, o motywacji oraz indywidualnym nastawieniu, które odróżnia jednego ucznia od innego. Ob-

myślałem zasady, które pozwalały mi szybko dopasowywać moje metody do potrzeb poszczególnych osób. Dzięki temu miałem możliwość doprecyzowania swojego systemu oraz posegregowania wiedzy w taki sposób, by dawała się łatwo przyswoić przez każdego niezależnie od jego poziomu.

Książka, którą trzymasz teraz w rękach – a na której trzon składa się mój tajny „podręcznik treningu”, ułożony jeszcze za kratami – jest owocem tych niezliczonych godzin nauczania. To moje dziecko. I system ten działa. Zresztą mój system *musiał* działać! Gdyby nie udało mi się wytrenować kogoś na stuprocentowego twardziela, konsekwencją nie byłoby spalenie przez niego podejścia na turnieju czy zajęcie zaledwie drugiego miejsca w zawodach kulturystycznych. Więzienie to nie bajka. Tam siła i szczytowa forma są konieczne po to, żeby po prostu *przeżyć*. Bycie słabym (lub postrzeganym jako słaby) może w więzieniu oznaczać dosłownie *śmierć*. A wszyscy moi podopieczni są wciąż żywi i w formie – dziękuję wam!

Światła gasną

Mógłbym napisać całą książkę o tym, jak ważna może być w więzieniu siła i aura mocy, roztaczana przez samca w pierwotnym środowisku. Kiedyś może o tym napiszę. Ale ta książka nie jest na temat życia w więzieniu. To książka o treningu fizycznym. Wspomniałem o pewnych doświadczeniach więziennych tylko po to, by spróbować pokazać brutalne, wyizolowane i przeniknięte swoistymi tradycjami otoczenie, w którym przetrwały dawne techniki treningu. Nie musisz dać się zamknąć, żeby skorzystać z systemu opisanego w tej książce. Absolutnie nie. Jednak można się spokojnie założyć, że skoro moja metoda wyrabiania kondycji sprawdza się w wypadku zawodników w najdrastyczniejszym, najbardziej złowrogim środowisku znanym człowiekowi – w więzieniu – sprawdzi się też u ciebie.

Na pewno będzie działać i u ciebie!

STARA SZKOŁA KALISTENIKI

UTRACONA SZTUKA MOCY

Słowa „kalistenika” nie słyszy się już często w kręgach sportów siłowych; wielu trenerów osobistych mogłoby mieć nawet rudności z jego ortograficznym zapisaniem. Słowo to było w użyciu w języku angielskim przynajmniej od XIX wieku, ale ma znacznie dawniejsze pochodzenie. Wywodzi się od greckich rdzeni: *kallos*, czyli piękno, oraz *sthenos*, czyli siła.

Kalistenika to zasadniczo sztuka wykorzystywania masy własnego ciała oraz zjawiska bezwładności jako środków rozwoju fizycznego. Moją „wzięcienną zaprawę” można określić jako zaawansowaną formę kalisteniki, opracowaną w celu maksymalizacji siły i sprawności sportowej. Obecnie większość ludzi w Ameryce kojarzy kalistenikę co najwyżej z wysokopowtórzeniowymi pompkami, spinami oraz mniej wymagającymi ćwiczeniami, takimi jak pajacyk czy bieganie w miejscu. Kalistenika stała się opcją drugiego wyboru, treningiem obwodowym „dla ubogich”, coś jak ćwiczenia aerobiku. Ale nie zawsze tak było.

Pradawna sztuka treningu z masą ciała

Od dawna wiadano, że prawidłowo wykonywane ćwiczenia z masą własnego ciała kształtują masywną sylwetkę i rozwijają wielką siłę. Od czasów prehistorycznych, gdy pierwsi ludzie starali się wyrabiać i demonstrować moc fizycz-

na, czynili to, prezentując kontrolę nad swoim ciałem – podciągając się, zginając kolana i skacząc czy odpychając ciało siłą kończyn od powierzchni ziemi. Czynności te wyewoluowały ostatecznie w system, który zwiemy dziś sztuką kalisteniki.

Kalistenika nigdy nie była postrzegana przez starożytnych jako metoda treningu wytrzymałościowego; był to przede wszystkim trening siły. System ten wykorzystywali najlepsi wojownicy do wyrobienia maksymalnej siły bojowej oraz budzącej trwogę muskulatury.

Jedno z pierwszych świadectw kalisteniki przekazał nam starożytny historyk Herodot, który podaje, że przed bitwą pod Termopilami (ok. 480 r. p.n.e.) król-bóg Kserkses I wysłał na rekonesans grupę zwiadowczą. Żołnierze mieli spojrzeć w głąb wąwozu na dalece mniej liczne oddziały Spartan, wiedzione przez króla Leonidasa. Po ich powrocie zadziwiony Kserkses usłyszał z ust zwiadowców, iż wojowie Sparty zajęci są kalistenicznymi ćwiczeniami ciała. Król nie posiadał się ze zdumienia, gdyż wszystko wskazywało, że szykują się do bitwy. Śmiechu warte, skoro u wejścia do wąwozu rozłożyła się armia perska w liczbie ponad stu dwudziestu tysięcy mężczyzn. Spartan było zaś trzystu.

Kserkses wysłał do nich posłańców z wieścią, iż mają się usunąć lub zostaną zmiecieni. Spartanie odmówili spełnienia ultimatum, a w trakcie bitwy, która się wywiązała, zdołali powstrzymać armię perską przez trzy dni, aż do czasu przegrupowania innych greckich oddziałów. Być może widziałeś sceny z tej bitwy w epickim filmie Zaca Snydera pt. *Trzystu* (2007).

Spartanie są do dziś powszechnie uważani za jednych z najtwardszych wojowników w historii ludzkości, a, jak widać, nie wstydziło się uprawiać treningu kalistenicznego. W istocie ta starożytna metoda treningu była fundamentem ich nadzwyczajnego przygotowania bojowego. Zresztą Spartanie nie byli jedy-

nymi w starożytności, którzy pokładali taką wiarę w kalistenice. Jak udokumentował to Pauzaniusz, wszyscy wielcy atleci greckich igrzysk olimpijskich – w tym znamienici bokserzy, zapaśnicy i siłacze antycznego świata – trenowali według wskazań kalisteniki. Na zachowanych fragmentach attyjskiej ceramiki, mozaik i reliefów architektonicznych widzimy liczne sceny, które jednoznacznie ukazują



Spartanie do dziś powszechnie uważają się za jednych z najtwardszych wojowników w historii ludzkości.

ćwiczenia kalisteniczne. Z obrazów tych, wzorowanych na uczestnikach igrzysk (zawodnikach, którzy dochodzili do swego poziomu sprawności dzięki kalistenice), wywodzi się ideał ludzkiego ciała, który znamy dziś pod poetycką nazwą: „grecki bóg”.

Grecy rozumieli, że praktykowanie kalisteniki pozwala na rozwój pełni potencjału ciała – nie w odrażający, rozdęty sposób, jak u współczesnych kulturystów, lecz z zachowaniem doskonałych proporcji, współbrzmiących z naturalną estetyką. Trening ten płynnie prowadzi do takiej harmonii, ponieważ stawiany ciału opór w postaci tegoż ciała nie jest ani zbyt mały, ani zbyt wielki. To poziom oporu doskonale dobrany przez samą Matkę Naturę. Grecy zdawali sobie też sprawę, iż kalistenika prowadzi nie tylko do ogromnej siły i atletycznej budowy, ale również do gracji ruchu i piękna fizycznego kształtu. Taki jest właśnie sens terminu „kalistenika”, utworzonego z greckich słów „piękno” i „siła”.

Sztuka treningu kalistenicznego – wraz z wieloma innymi umiejętnościami – została przekazana przez Greków ich następcom, Rzymianom. Choć armia rzymska była ucieleśnieniem niezrównanej organizacji militarnej, największe mistrzostwo kunsztu atletycznego przypadło gladiatorom – wojownikom, zmagającym się na arenach przed publicznością. Rzymski historyk Liwiusz opisał, jak ci wojowie trenowali dzień w dzień w *ludi* (obozach kondycyjnych), wykonując ćwiczenia z masą własnego ciała, które dziś zaliczylibyśmy do zaawansowanej kalisteniki. Przez ciągłe powtarzanie różnych ruchów gladiatorzy wyrabiali sobie taką siłę, iż wśród ludu szeptano pogłoski, że są oni nieprawymi potomkami śmiertelnych kobiet i Tytanów – mocarnych gigantów, którzy w czasach przed powstaniem ludzkości toczyli boje z samymi bogami.

Niewyobrazalna wytrzymałość fizyczna, zapewniona gladiatorom przez kalistenikę, w połączeniu z wyszkoleniem w rzemiośle wojennym doprowadziła w I wieku p.n.e. nieomal do upadku imperium, gdy Spartakus wzniecił wraz z innymi gladiatorami powstanie i zagroził porządkowi rzymskiemu. Czołowi wojownicy armii powstańców byli tak silni fizycznie, że mimo słabego uzbrojenia i ogromnej przewagi liczebnej Rzymian dziesiątkowali cesarskie legiony.

Niewątpliwie starożytni mieli wiele różnych systemów treningu kalistenicznego. Z zachowanych opisów oraz ilustracji wynika, że ćwiczenia z masą własnego ciała wykonywane przez tych legendarnych wojowników i atletów mają niewiele wspólnego z tym, co zwie się „kalisteniką” dzisiaj. Daleki od stosunkowo miękkiego treningu typu aerobiku, system ich bardziej przypominał współczesną gimnastykę wyczynową i był bezsprzecznie nastawiony na progresywny rozwój siły i sprawności.

Tradycja siły

Ta forma treningu fizycznego przetrwała upadek antycznych cywilizacji o całe wieki. Przez większą część historii ludzkości przyjmowano jako oczywiste, że najlepszą metodą, dzięki której atleta może pomnażać swą siłę, jest odpowiednia manipulacja masą własnego ciała zgodnie z zasadą rosnącego obciążenia.

Stulecia płynęły, a wiedza starożytnych pozostawała żywa w obozach szkoleniowych armii Bliskiego Wschodu. Do Europy wróciła z nową mocą w okresie wypraw krzyżowych, niczym na polu zapomniany dawny znajomy, ponownie przedstawiony wojowniczym Europejczykom. Wiadomo, że lwia część szkolenia giermka, zanim zostawał rycerzem, stanowiło przygotowanie fizyczne. Istnieje niemało świadectw, iż przygotowanie to opierało się na kalistenice. Na kartach iluminowanych manuskryptów oraz na arrasach widzimy, jak giermkowie wykonują podciągnięcia (korzystając z gałęzi drzew lub z drewnianych stelaży), a także ćwiczenia siłowe w pozycji odwróconej, przypominające pompki w staniu na rękach.

Fakt, iż średniowieczni wojownicy odbywali trening siłowy – setki lat przed wynalezieniem sztang i hantli – nie podlega dyskusji. Rycerze zachodnich armii średniowiecza dysponowali wręcz niewiarygodną siłą. Ówczesni komentatorzy twierdzili, że doborowi łucznicy Henryka V są tak silni, iż potrafią wrywać drzewa z korzeniami. Mógł być w tym element propagandy, jednak ocenia się, że w późniejszych monstrualnych łukach wydobytych z zatopionego statku „Mary Rose” Henryka VIII siła naciągu cięciwy dochodziła do 90 niutonów ($\text{kg} \cdot \text{m/s}^2$). Dzisiejsi łucznicy nie byłoby w stanie posługiwać się takim sprzętem.

Przez cały okres renesansu te dawne metody zachowywały się w ramach szkolenia wojskowego, a szerzej upowszechniane w Europie były za sprawą wędrownych grajków, akrobatów i żonglerów, którzy zarabiali na chleb, demonstrując wyczyny siłowe i gimnastyczne na dworach oraz podczas jarmarków w miasteczkach i wioskach. Umiejętności te dalej szerzyły się w erze oświecenia, kiedy ceniło się wszelką wiedzę na każdy temat jako wartościową dla człowieka.

Również w XIX wieku ćwiczenia siłowe z masą ciała były powszechnie szanowane. W istocie, jeśli klasyczny okres starożytnej Grecji można określić jako złoty wiek kultury fizycznej, nie ma wątpliwości, że drugą połowę XIX wieku należy uznać za kolejny złoty wiek. We wszystkich zakątkach gwałtownie rozwijającego się świata specjaliści w zakresie zdrowia doceniali i zaczęli naukowo dokumentować nieocenioną wartość treningu z masą ciała. W Prusach legendarny dowódca wojskowy Friedrich Ludwig Jahn zaczął formalizować praktykę treningu z masą ciała oraz minimalnym wykorzystaniem zaprojekto-

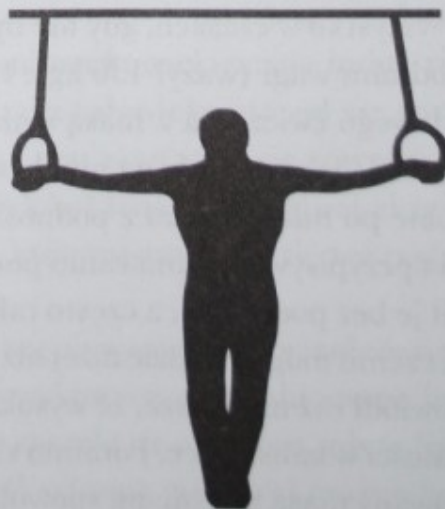
wanego przez siebie sprzętu: drążka, poręczy równoległych, konia i równoważni. Powstała dyscyplina, znana nam dziś jako gimnastyka sportowa.

Tradycja wędrownych pokazów siły i akrobacji przetrwała w cyrku, dając początek erze siłaczy. W Europie i Ameryce pojawiły się dziesiątki fenomenalnych atletów. Z okresu tego pochodzą takie sławy jak Arthur Saxon, G. W. Rolandow i Eugen Sandow (na potężnej posturze tego ostatniego wzorowana jest statuetka Mr. Olimpia – najbardziej prestiżowa nagroda w dzisiejszej kulturystyce). Ludzie ci należeli do najsilniejszych w historii, a z pewnością przewyższali pod tym względem współczesnych nam sterydowców. Saxon potrafił wycisnąć jednocześnie 175 kg nad głowę. Rolandow bez problemu darł naraz trzy talie kart (coś, co wydaje się całkowicie niemożliwe). Sandow przez samo napięcie się rozrywał stalowe łańcuchy oplecione wokół torsu. W budowaniu siły tych mężczyzn istotną rolę odgrywała kalistenika. Pamiętaj, że sztangi z regulowanym obciążeniem oraz hantle zostały wynalezione dopiero w XX wieku. Przed wprowadzeniem tej innowacji znakomita większość najbardziej muskularnych ciał na świecie rozwinęła się dzięki balansowaniu na rękach i ćwiczeniom na drążku.

Wielcy XX wieku

Jeszcze w pierwszej połowie XX wieku większość legendarnych postaci w środowisku siłaczy została ukształtowana dzięki treningowi z masą ciała. W tamtych czasach nie uznano by za silnego kogoś, kto nie potrafił z łatwością wykonywać przysiadów na jednej nodze, podciągać się na drążku albo stać na rękach. Owszem, sztangi i hantle były włączane do treningu, ale **dopiero po opanowaniu ćwiczeń z masą ciała.**

Nawet zawodnicy wagi ciężkiej byli wówczas mistrzami zaawansowanej kalisteniki. Brytyjski siłacz i późniejszy zapaśnik Bert Assirati zdumiewał tłumy publiczności w latach 30., wyginając się w tył do mostka przed wyskokiem do stania na jednej ręce, mimo że ważył ponad 110 kg. Do dziś Assirati pozostaje najcięższym sportowcem w historii, który był w stanie wykonać niewiarygodnie trudny „krzyż” na obręczach (rys. obok).





W czasach gdy fundamentem treningu siłowego były jeszcze ćwiczenia kalisteniczne według starej szkoły, nie było takiego zjawiska jak atleta „skrępowany masą mięśni”. Prezentowane zdjęcie, zrobione w latach 30., ukazuje siłacza i zapaśnika Berta Assirati, który z łatwością utrzymuje się w stanie na jednej ręce. Assirati ważył ponad 110 kg.

W latach 40. i 50. bodaj najsilniejszym atletą na świecie był kanadyjski tur Doug Hepburn. Uważa się go za jednego z największych mistrzów wszechczasów w wyciskaniu. Wrywał 500 funtów (227 kg) ze stojaka, a zza głowy wyciskał 350 funtów (159 kg)

– wszystko w czasach, gdy nie było steroidów i suplementów. Mimo że ugiwały się pod nim wagi (ważył 136 kg), Hepburn przyjął jako fundament swego treningu siłowego ćwiczenia z masą ciała – i widać było tego efekty. Tors miał wielkości buicki, a spoczywały na nim bary szersze niż przeciętna framuga. Chociaż radził sobie po mistrzowsku z podnoszeniem ciężarów, swą fenomenalną siłę wyciskania przypisywał opanowaniu pompek w stanie na rękach. W trakcie treningu robił je bez podparcia, a często także na specjalnych poręczach równoległych, dzięki czemu mógł schodzić niżej niż można by normalnie. Ten gigantyczny mężczyzna dowiódł raz na zawsze, że wysoka masa mięśniowa nie stanowi bariery dla doskonałości w kalistenice. Pomimo swej potężnej postury Hepburn nigdy nie był skrępowany masą mięśni ani spowolniony, ponieważ na serio traktował trening z masą ciała – postawa, której tak rozpaczliwie brakuje dzisiejszym kulturystom.

Zapewne ostatnim z wielkich mistrzów ćwiczeń z masą ciała był „Najdoskonalej Zbudowany Mężczyzna Na Świecie” Angelo Siciliano, znany lepiej jako Charles Atlas. W latach 50. i 60. Siciliano sprzedał wysyłkowo setki tysięcy egzemplarzy swego kursu *Dynamic Tension* (Napięcie dynamiczne). Jego metoda stanowiła połączenie tradycyjnej kalendarzyki z technikami izometrycznymi. Charles Atlas nauczył całe pokolenie czytelników komiksów, że nie muszą ćwiczyć z ciężarkami, by nikt nie śmiał dmuchać im w kaszę.

Ale był ostatnim z wymierającej rasy.

[illegible]

Angelo Siciliano, znany lepiej jako Charles Atlas, w latach 50. i 60. sprzedał wysyłkowo setki tysięcy egzemplarzy swego kursu *Dynamic Tension*.

Koniec pewnej ery

Z biegiem kolejnych lat w drugiej połowie XX wieku zarzucono wiele dawniejszych systemów i metod treningowych, tak iż zaczęły powoli zamierać. Pod wieloma względami była to bezpośrednia i nieunikniona konsekwencja industrializacji. Od czasu rewolucji przemysłowej styl życia człowieka stawał się coraz bardziej zdominowany przez technologię. Trend ten zaznaczył się również na polu kultury fizycznej i metod treningu. XX wiek był świadkiem istniej eksplozji nowych technologii sportowych, w związku z którymi zmieniło się też podejście do treningu.

U zarania tych zmian pojawiły się sztangi z regulowanym obciążeniem oraz hantle. Oczywiście sztangi i swobodne ciężarki wykonane z metalu znane były od stuleci, ale XX-wieczne podejście do treningu zaczęło się na dobre, gdy w 1900 roku brytyjski atleta Thomas Inch skonstruował sztangę, w której można było zmieniać talerze. Wkrótce do zestawu treningowego zostały dodane linki wycią-

gu z regulowanym obciążeniem, a potem niedługo trzeba było już czekać na wynalezienie maszyn treningowych, które nie wykazują żadnego podobieństwa do swobodnych ciężarków i które opanowały niemal całą scenę treningową. W latach 70. nikt nie mógł powiedzieć, że jest kimś, jeśli nie trenował na „nautilusach” (maszynach oporowych, nazwanych tak ze względu na wzorowanie kształtu dźwigni na muszlach skorupiaka z gatunku *Nautilus*). W całych Stanach Zjednoczonych wyrastały wtedy siłownie ze sprzętem Nautilusa, obecnie zaś trudno znaleźć jakąś siłownię w dowolnym rejonie świata, której nie wypełniałyby skomplikowane i dezorientujące maszyny siłowe. Nawet sztangi i hantle zostały posłane do kąta, a co dopiero ćwiczenia z masą ciała. Gdy przychodziły kolejne dekady XX wieku, garstka szanowanych autorytetów, takich jak Charles Atlas, nie zdołała uratować progresywnego treningu z masą ciała od wyginięcia.

Różnica między starą i nową szkołą kalisteniki

Wszystkie te wydarzenia w stosunkowo krótkim czasie radykalnie zmieniły sposób wykonywania ćwiczeń fizycznych. Przy okazji tych zmian straciliśmy coś bardzo wartościowego. Przez tysiące lat – niemal przez całą historię – ludzie, którzy chcieli być rośli i silni, wprawiali się w ćwiczeniach z masą swego ciała. Z pokolenia na pokolenie przekazywano systemy wiedzy i wyrafinowane filozofie takich metod i technik treningowych. Powstały zdumiewające (i jakże efektywne) metodologie, nastawione na cele siłowe; metodologie inteligentne i progresywne, będące owocem stuleci prób i błędów. Te bezcenne systemy służyły budowaniu siły atlety aż do osiągnięcia przez niego szczytu możliwości nie tylko pod względem siły, ale także zwinności, motywacji i wytrwałości. To mam na myśli, pisząc o „starej szkole” kalisteniki.

Gdy w drugiej połowie XX wieku zaczęła się dominacja sztang i maszyn, całą tę z trudem zdobytą wiedzę przeszłości potraktowano jako zbędny balast, nieadekwatny w nowoczesnych czasach. Zaślepieni nowymi gadżetami i powiązanymi z nimi metodami ludzie coraz rzadziej odwoływali się do wskazań starej szkoły, aż w końcu zaczęła ona całkiem zanikać.

Dziś trening siłowy z masą własnego ciała został prawie w pełni zastąpiony ćwiczeniami oporowymi na maszynach lub ze sztangą albo hantlami. Trening stał zepchnięty na margines. Umiejętności i metody starej szkoły doznały atro-

fii z nieużywania i przepadły. Zachowało się tylko najbardziej podstawowe minimum. Obecnie gdy ludzie – nawet tzw. eksperci – mówią o treningu z masą ciała, odnoszą się jedynie do elementarnych ćwiczeń dla początkujących: pompki, pełnych przysiadów itd. Do nich dodają jeszcze kilka żalosnych nowoczesnych ćwiczeń, takich jak spiny na mięśnie proste brzucha. Ćwiczenia takie serwowane są dzieciom w szkołach i rekonwalescentom albo wykonywane w charakterze rozgrzewki lub w celu wyrobienia odrobiny wytrzymałości. W porównaniu z podejściem tradycyjnym, akcentującym kształcenie siły, można mówić tu o „nowej szkole” kalisteniki. Stara szkoła – której metody ćwiczeń z masą ciała miały stopniowo wyrabiać niewiarygodną siłę i moc – niemal zaginęła. Niemal.

Rola więzień w zachowaniu starszych systemów

Jest jedno miejsce, w którym stara szkoła kalisteniki nie wymarła; miejsce, w którym dawne systemy ćwiczeń zostały doskonale przechowane niczym owad zastygły w bursztynie – więzienia.

Przyczyna tego jest oczywista. Rewolucja w zakresie sprzętu treningowego, która na wolności wyeliminowała starą szkołę kalisteniki, nigdy nie zaszła w więzieniach. Albo przynajmniej dotarła tam z wielkim opóźnieniem. W latach 50. i 60. siłownie wyposażone w sztangi i hantle wyrastały w USA jak grzyby po deszczu – ale nie za murami zakładów karnych. Pierwsze prymitywne dołki do ćwiczeń z obciążeniem zaczęły się pojawiać tam pod koniec lat 70. „Niezasłapione” maszyny siłowe, na których dorobiła się większość siłowni w latach 70. i 80., są nadal niedostępne w przeważającej liczbie więziennych sal gimnastycznych.

Efekt był więc taki, że podczas gdy reszta świata treningu siłowego przechodziła w XX wieku radykalną „modernizację”, więzienia były hermetyczną bańką. Tradycje zamierające w siłowniach w całym kraju trzymały się dobrze w zakładach karnych, gdzie nie zaduszały ich technologiczne nowinki ani pieniądze pozwalające na szpanerskie gadżety.

W XVIII i XIX wieku zapuszkowani faceci, którzy umieli wykonywać trening siłowy z masą ciała (akrobaci, cyrkowcy, siłacze), dzielili się tą wiedzą z innymi więźniami. Wiedza ta – stara szkoła kalisteniki – była tu na wagę złota, skoro nie było żadnego wyposażenia oprócz prętów krat nad głową i posadzki pod nogami. Tymczasem zachowanie siły i sprawności fizycznej miało fundamentalne znacze-

nie; nie było wtedy lekko. I dziś życie w więzieniu to nie wczasy, ale sto i więcej lat temu było jeszcze ciężiej. Maltretowanie i znęcanie się stanowiły normę; nikogo nie dziwiło, że więźniowie zabijają się nawzajem czy poważnie ranią. Goście, którzy uprawiali w celach ćwiczenia siłowe, robili to po to, by utrzymać się przy życiu. Trenowali więc z furią i wielkim samozaparciem, skoro siła była sprawą życia i śmierci. W tym sensie nie różnili się oni od Spartan prowadzonych dwadzieścia cztery wieki wcześniej przez Leonidasa. I jedni, i drudzy polegali na swej sile fizycznej, by przeżyć, a w celu wyrobienia tej siły uprawiali tradycyjną kalistenikę.

Początki więziennego treningu kondycyjnego

Do dziś więźniowie na całym świecie ćwiczą według zasad starej szkoły kalisteniki. W trakcie dziesięcioleci, które spędziłem w więzieniach stanowych, miałem obsesję na punkcie siły i sprawności fizycznej. Z czasem przerodziła się ona w obsesję na punkcie treningu z masą ciała. Dopiero po kilku latach odsiadki zacząłem rozumieć prawdziwą naturę i wartość produktywnych ćwiczeń tego typu, a trzeba było wielu następnych lat, bym zdołał złożyć w całość rozsypane elementy „tajnej historii” starej szkoły kalisteniki i roli, jaka w jej zachowaniu przypadła więzieniom.

Czytałem wszystko, co mogłem znaleźć na temat treningu i ćwiczeń fizycznych oraz metod budowania ciała w warunkach braku sprzętu lub minimalnego do niego dostępu. Miałem przywilej obserwowania, jak setki niewiarygodnie silnych i atletycznie wyszkolonych w więzieniu mężczyzn ćwiczą, korzystając wyłącznie z masy swego ciała. Wielu z tych facetów dysponowało fenomenalnymi umiejętnościami, praktycznie olimpijską sprawnością i siłą. Jednak z powodu ich zagmatwanej biografii i pośledniego miejsca na drabinie społecznej nigdy nie zobaczysz ich zdjęć w czasopiśmie ani nie przeczytasz o ich treningu. Widziałem, co ludzie ci potrafią robić, i długo rozmawiałem z nimi o ich metodach. Miałem zaszczyt zaprzyjaźnić się i spędzić немало czasu z przedstawicielami poprzedniego pokolenia skazańców; z gośćmi, pamiętającymi siłaczy, którzy byli trenowani jeszcze przez sławy ze Złotego Wieku kultury fizycznej; z gośćmi, którzy poznali dawnych siłaczy, słyszeli ich opowieści i widzieli, jak trenują. Postępując zgodnie z ich wskazaniem, bezlitośnie trenowałem siebie dniami i nocami, aż całe ciało mnie paliło, a dłonie krwawiły. Potem kierowałem treningiem setek innych chętnych, dalej szlifując swoją wiedzę o ćwiczeniach z masą ciała.

Postawiłem sobie za cel, by wiedzieć na temat starej szkoły kalisteniki więcej niż ktokolwiek inny z żyjących. W ciągu lat zgromadziłem całe stopy notatek. Wybrałem najlepsze pomysły i techniki ze wszystkich systemów, które poznałem za kratami, by opracować *doskonałą* formę kalisteniki – metodę, którą można stosować progresywnie w celu zdobycia tytanicznej siły, zwinności i kondycji; metodę, której stosowanie nie jest uzależnione od dostępu do wyrafinowanego sprzętu, która zabiera minimum czasu i jest jak najmniej skomplikowana.

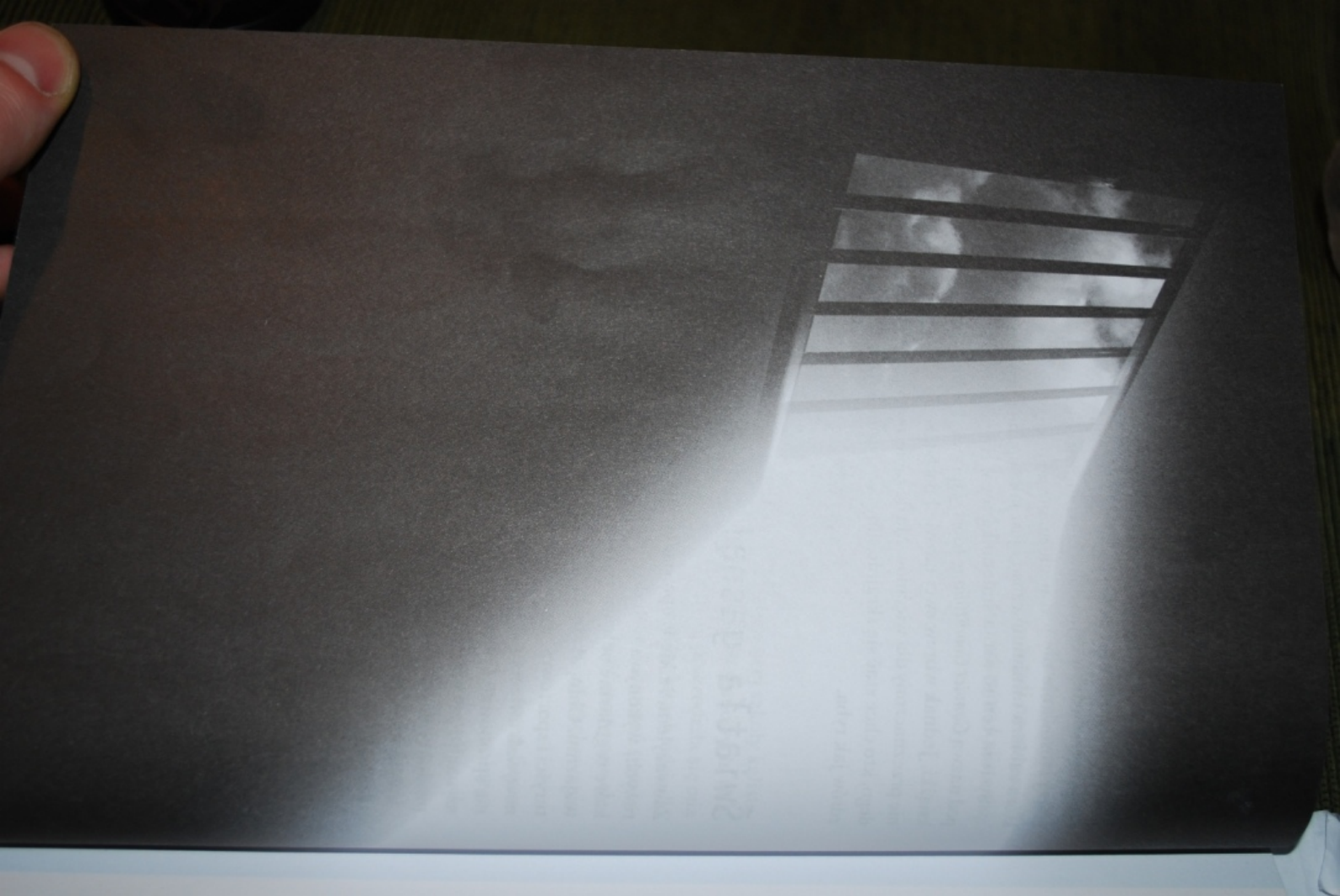
System ten to sama śmietanka tego, czego się nauczyłem. Znany jest dziś pod nazwą *Convict Conditioning* (dosł. zaprawa skazańca) i stanowi przedmiot tej książki. Jednak wbrew swej nazwie i pochodzeniu system ten nie jest koniecznie przeznaczony dla więźniów. Ma do zaoferowania całą gamę korzyści dla każdego, kto chce stać się skrajnie silny i wysportowany, a jednocześnie pozostawać zdrow jak ryba.

Światła gasną!

Zauważyłem, że kiedy opowiadam ludziom na wolności o morderczych, hardkorowych, wykonywanych do upadłego programach treningowych z masą ciała, które regularnie odbywa się w więzieniach, niezmiennie spotykam się z falą entuzjazmu. Chłopaki lubią czegoś takiego posłuchać! Po ożywionej rozmowie kulturyści i sportowcy oświadczają mi z pełną szczerością, że będą z oddaniem opatowywali ćwiczenia z masą ciała. A kilka tygodni potem dowiaduję się, że nawet nie spróbowali kalisteniki. Są z powrotem w siłowni, ćwicząc wyłącznie na maszynach i z wolnymi ciężarkami, podążając donikąd według tych samych bezproduktywnych programów co wszyscy inni.

Nie winię ich za to. Ludziom trudno jest na serio przyłożyć się do metody treningu, która jest tak indywidualistyczna; której nie stosuje, zdaje się, nikt po tej stronie murów. Aby mieć motywację do włożenia energii w kalistenikę według zasad starej szkoły, większość trenujących musi dobrze poznać pewne fakty. Muszą oni poznać różnice, które dzielą bezskuteczne, kosztowne i szkodliwe nowe metody ćwiczeń od skutecznych, darmowych i bezpiecznych sposobów progresywnego treningu z masą ciała – tradycyjnej sztuki, która stanie się przełomowym „odkryciem” jutra.

Różnice między kalisteniką a nowocześniejszymi metodami omawiam w następnym rozdziale.



MANIFEST WIEŻNIA

TRENING Z MASĄ CIAŁA A METODY NOWOCZESNE

Jestem żywym dowodem na to, że nie trzeba chodzić do siłowni i używać nowoczesnych maszyn czy innego wypasionego sprzętu, by wyrobić sobie porządne mięśnie i wielką siłę. Dowodami na to są też moi liczni „studenci” za kratkami w wielu miejscach Stanów Zjednoczonych.

Jednak moje metody są tak odległe od powszechnie przyjętego standardu ćwiczeń, że wielu trenujących może mieć kłopot z zaakceptowaniem ich. Nie bez powodu moje opinie są tak rozbieżne z obecną „normą”. Przychodzę ze środowiska, w którym nie było szejków proteinowych, sztang ze zmiennym obciążeniem, maszyn treningowych; z twardego, szorstkiego środowiska, w którym faceci dysponują tylko swoim ciałem, pokładami skumulowanej agresji i dużą ilością wolnego czasu, po to by budować mięśnie i potęgować siłę. Wraz z wieloma innymi należę do tych, którzy zrealizowali te cele. Zrobiliśmy to dzięki czerpaniu z przeszłości, wykorzystaniu własnego ciała i tradycyjnych, sprawdzonych przez czas technik, nie dzięki lśniącemu sprzętowi i gadżetom.

Niektórzy nigdy nie przyjmą do wiadomości, że stara szkoła kalisteniki się sprawdza, ponieważ przeszedłszy współczesne pranie mózgów, uważają, iż do urzeczywistnienia pełni swego potencjału konieczny jest im nowoczesny sprzęt siłowniany. Jeśli masz skorzystać z prezentowanego tu treningu, musisz być gotów odłożyć na bok wszelką indoktrynację i z góry uformowane opinie – przynajmniej do czasu wypróbowania moich metod w praktyce. W tym rozdziale przedstawię ci, dlaczego to, co, być może, słyszałeś o nowoczesnym treningu, wprowadza w błąd, jest wątpliwe lub całkiem nieprawdziwe.

Współczesna kultura fizyczna – dziecko z nieprawego łóża

Kocham świat siły i sprawności fizycznej. Ale kiedy widzę kierunek, w którym zmierza trening i atletyka na wolności, bierze mnie niemal chęć, by pojechać do San Quentin i bić pięściami w główną bramę, żeby mnie zamknęli z powrotem. Gdy stara szkoła kalisteniki zaczęła wymierać, taki sam los spotkał kulturę fizyczną w całości. Sytuacja treningu fizycznego nigdy w historii nie była tak rozpaczliwie żalosna jak dziś.

Nigdy.

Niektórzy nie zgadzają się z taką oceną, wskazując na elitarnych sportowców i rekordzistów świata naszej ery jako na dowód, że naukowe podstawy treningu nigdy nie były równie zaawansowane. Ale pomyśl przez chwilę o współczesnych czempionach i profesjonalistach, których widzi się podczas rozgrywek w telewizji. Dzięki doniesieniom medialnym do opinii publicznej zaczyna w końcu docierać fakt, że większość czołowych sportowców (czy wierzysz w to, czy nie) osiąga swój (chwilowy) niebotyczny poziom dzięki środkom wzmacniającym, takim jak steroidy anaboliczne, analogi testosteronu, hormon wzrostu, insulina i wiele innych substancji. Praktycznie wszyscy uprawiający intensywne dyscypliny rywalizacyjne trzymają się dzięki środkom przeciwbólowym i uspokajającym, kortyzonowi oraz innym farmaceutykom analgetycznym i odprężającym, które pozwalają stawom poradzić sobie (znów tylko *chwilowo*) z nienaturalnymi obciążeniami treningu i zawodów. Nie mówiąc już o narkotykach „rekreacyjnych”, które dziś zalewają środowisko profesjonalnego sportu – alkohol, marihuana, kokaina, nawet hera (!) bywa w powszechnym użyciu u słabszych psychicznie zawodników, którzy nie radzą sobie z presją rywalizacji.

A metody treningowe? Wbrew temu, co mogłeś czytać lub słyszeć, bardzo niewiele profesjonalnych zawodników naprawdę wie, jak prowadzić przygotowanie fizyczne. Na etapie szkoły średniej (a czasem wcześniej) większość fantastycznie utalentowanych potencjalnych profesjonalistów zostaje dostrzeżona i jest potem całościowo prowadzona przez selekcyonerów i trenerów, którzy wykonują całe myślenie za nich.

Śmierć klubom fitness!

Chwilowo zignorujmy więc profesjonalnych zawodników i współczesnych olimpijczyków. Na moment zapomnijmy też o więźniach i ich metodach ćwiczeń. Co z resztą z nas?

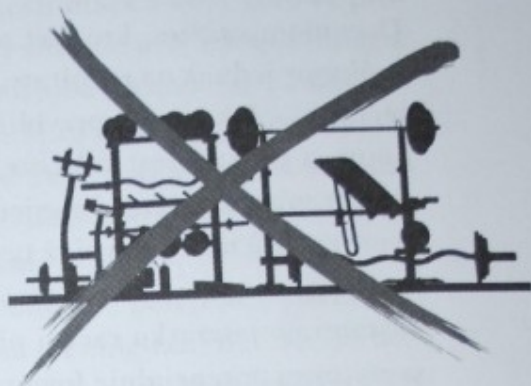
Pozostali ludzie dowiadują się – z czasopism i programów telewizyjnych, od guru fitnessu, a nawet od instytucji prozdrowotnych – że jeśli chce się być w formie, trzeba iść do siłowni czy klubu fitness. Co to oznacza? Generalnie spotykamy się tam dziś z dwoma rzeczami: maszynami do treningu cardio oraz z ćwiczeniami z obciążeniem zewnętrznym (albo z ciężarkami swobodnymi, albo na drogich maszynach oporowych).

Trudno wymyślić coś bardziej jałowego, przygnębiającego i nudnego niż sznur bieżni i rowerków stacjonarnych we współczesnym klubie fitness. Wszyscy wi- dzieliśmy te ćwiczenia: długie rzędy bywalców klubu, którzy w ciszy biegną do- nikąd, pedałują w miejscu czy wchodzą na nieistniejące schody – robiąc to wszyst- ko z minimalną intensywnością i nie zyskując prawie nic w zakresie sprawności fizycznej w realnym świecie.

A ćwiczenia z obciążeniem? Przeważają tu dwa podejścia. Po pierwsze, „dam- skie”, nastawione na „tonus” mięśni – ustaw maszynę na najmniejszy opór al- bo wybierz najbardziej miniaturowe hantelki i zaczynaj monotonne liczenie. Takie pozorantwo może dobrze prezentować się na tle chromowanego sprzę- tu, jeśli masz kostium ze spandeksu, ale wierz mi, że nie robi absolutnie nic dla zdrowia oraz ma zerowe przełożenie na kondycję i sprawność fizyczną.

Na drugim końcu w treningu z obciążeniem plasuje się szkoła „macho”. Zasa- dą są tu wyciskanie wielkich ciężarów na ławce i dużo ugięć przedramion na bicep- sy. Nie szkodzi, że ćwiczenia te rujnują stawy i w praktyce nie dodają niemal nic do realnej, funkcjonalnej siły. Nie szkodzi, że nowoczesny „bodybuilding” albo zanie- dbuje, albo wręcz uszkadza te mięśnie, które mają największe znaczenie dla auten- tycznej siły i atletyzmu – prostowniki grzbietu oraz mięśnie talii, dłoni, stóp, szyi, a także głębiej położone poprzeczny brzucha czy pierścień rotatorów barku. O ile tylko wyglądasz w t-shirtcie na napompowanego, wszystko w porządku, prawda?

Dorzućmy jeszcze tu i tam trochę głupawego, bo wykonywanego na pół gwizd- ka, stretchingu, który zdaje się psu na budę, i mamy coś, co jako żywo przypo- mina przeciętny trening w klubie fitness, jaki rzekomo każdy z nas powinien od- bywać.



Współczesny przekręt fitnessowy

Doceniam *każdego*, kto jest w stanie ruszyć się z kanapy i pójść potrenować, spójrzmy jednak na rezultaty, które uzyskuje przeciętny bywalec siłowni czy klubu fitness. Jak bardzo przybliży się do realizacji swoich celów sprawnościowych? Smutna prawda jest taka, że w wypadku większości ludzi opisany powyżej rodzaj treningu przynosi zanedbywalnie małe korzyści pod względem formy fizycznej (być może również ty zaliczasz się do tego grona).

Zapaleńcy uczęszczają do siłowni w świątek i piątek, ale poza drobnymi przyrostami na początku raczej nie zyskują już nic więcej, nie mówiąc o osiągnięciu szczytowej potencjalnie formy. A chodzi tu o tych, którzy się naprawdę przykładają. Tymczasem dziewięćdziesiąt procent ludzi, którzy zapisują się do siłowni, rezygnuje w ciągu dwóch miesięcy z powodu braku efektów. Czy można jednak winić ich za stratę motywacji po zobaczeniu tak miernych rezultatów i zasmakowaniu metod, które na domiar złego są po prostu nudne?

W latach 50. pewna sieć siłowni w Kalifornii oferowała dożywotni karnet za umiarkowaną opłatą. Bez żadnych dodatkowych zastrzeżeń – wyklada się pewną sumę na początku i można trenować o dowolnej godzinie przez całe życie. Świetny układ, prawda? Świetny – dla siłowni. Ponad 99 proc. osób, które skusiły się na ofertę, zrezygnowało po kilku miesiącach i nigdy już nie wróciło. Właściciele firmy znali się oczywiście na biznesie i znakomicie wiedzieli, że tak właśnie się stanie. Odsetek rezygnujących był w siłowniach zawsze zdumiewająco wysoki.

Czy tak było też w twoim wypadku? Czy pełen entuzjazmu i najlepszych chęci zapisałeś się może do siłowni, a niedługo potem się poddałeś? Statystyka wskazuje, że nawet jeśli nie dotyczy to bezpośrednio ciebie, zapewne znasz takich, którym się to przytrafiło. Jeśli jakaś aktywność – np. trening w siłowni – jest rzeczywiście tak wartościowa i wzbogacająca życie, jak się nam to przedstawia, dlaczego odsetek rezygnacji jest tak wysoki? Odpowiedź tkwi częściowo w tym, że w praktyce ludzie nie uzyskują takich efektów, jakich się spodziewają.

Pomijając zaś na chwilę nieskuteczność przeciętnych programów treningowych w siłowni, wszystko to jest szalenie niewygodne. Standardowa sesja w siłowni to prawdziwa mitręga. Nie chodzi o sam trening – ale trzeba się tam dostać. W siłowni musi być dużo miejsca na cały sprzęt. Z tego powodu większość właścicieli nie może sobie pozwolić na wynajęcie powierzchni w centralnych lokalizacjach przemysłowych czy kiepsciejszych osiedlach. Większość trenujących musi dojeżdżać samochodem albo środkami transportu publicznego. Poza tym przed treningiem wypada wziąć prysznic. Trzeba prać i suszyć kostium, przebierać się, pa-

kować torbę (ręcznik, woda do picia, suplementy, karnet) itd. Ilu ludziom chce się to regularnie robić po długim dniu pracy lub nauki?

A kiedy już się dostaniesz na miejsce, nawet jeśli masz z góry gotowy program treningu, potrzebny sprzęt jest często zajęty właśnie przez kogoś innego. Najgorzej jest w godzinach wieczornych. To żadna frajda wałęsać się po sali pełnej stękających, przepoconych facetów (chyba że cię to akurat kręci).

Dlaczego ludzie w ogóle pakują się w taki bigos? Ponieważ słyszą, że aby zbudować sobie siłę i sylwetkę, *muszą* to robić. Karnet do siłowni jest konieczny do tego, by być w formie. By mieć wyrzeźbione mięśnie brzucha, trzeba korzystać z lśniących gadżetów. By wyrobić sobie potężne mięśnie piersiowe, potrzebna jest kosztowna, naukowo zaprojektowana maszyna treningowa. By ćwiczyć bezpiecznie i komfortowo, musimy mieć designerskie adidas. By kipieć energią, potrzebujemy zestawy proteinowe, szejki i inne suplementy.

Dlaczego to wszystko słyszymy? Sprowadza się to, moi drodzy, do pieniędzy. „Eksperci” zachwalający w reklamach taki czy inny sprzęt „nieodzowny” do wyrobienia sobie mięśni piersiowych czy brzucha, są przecież *sprzedawcami*. Podobnie z suplementami diety. Czasopisma kulturystyczne, które opisują profesjonalne suplementy dla bodybuilderów, nie są przecież finansowane przez fanów kulturystyki. Pisma te są albo sponsorowane, albo (w większości wypadków) wydawane przez firmy produkujące suplementy. A kulturyści, których zdjęcia oglądamy na ich łamach, nie rośli się dzięki reklamowanym suplementom czy szejkom, tylko na steroidach.

Podobnie jak w wielu innych wypadkach we współczesnym świecie, napędzanym pogonią za pieniądzem, przedstawiana ludziom wizja produktów koniecznych do utrzymania formy jest wierutnym kłamstwem. To jeden wielki przekręt. Do wejścia na szczyty siły i sprawności fizycznej nie potrzeba tych wszystkich wytworów i usług.

Potrzeba ci tylko swojego ciała, właściwej wiedzy i tony determinacji.

Podstawowe zalety treningu z masą ciała

Mógłbym napisać cały traktat o tym, dlaczego stara szkoła kalisteniki to zupełnie inna liga niż nowoczesny trening siłowniany. Ale ponieważ nie mam tu aż tyle miejsca, ograniczę się do spraw podstawowych. Poniżej wymieniam sześć niezmiernie ważnych obszarów, na których stara kalistenika wygrywa z innymi, bardziej nowoczesnymi metodami.

1. Trening z masą ciała wymaga bardzo mało sprzętu

Nigdy nie stworzono – i nigdy nikt nie stworzy – systemu treningu siłowego, który doskonalej spełniałby wymogi niezależności i oszczędności. Nawet najbardziej zacierzwiony zwolennik podnoszenia żelastwa musi przyznać, że to prawda.

Dla mistrza kalisteniki sprzętem treningowym staje się jego własne ciało. Do większości ćwiczeń nie potrzeba żadnego innego sprzętu, choć jeśli chcesz, ćwiczenia można wspomóc przez wykorzystanie przedmiotów, które można znaleźć niemal w każdym domu. Najbardziej potrzebne będzie miejsce, w którym można zwisać na rękach. Na pewno da się je znaleźć, jeśli tylko dobrze się rozejrzysz; może to być klatka schodowa, okno dachowe czy choćby gałąź drzewa. Nie potrzeba do tego sali gimnastycznej ani wielkiej przestrzeni, tylko tyle, żebyś się po prostu zmieścił.

O ile w innych systemach treningu siłowego do wywołania oporu stosuje się metalowe obciążniki, linki, łańcuchy i maszyny, o tyle w większości ćwiczeń kalistenicznych eksploatuje się formę siły oporu dostępną bezpłatnie – grawitację. Skoro zaś nie potrzeba sprzętu, nie trzeba też miejsca na jego przechowywanie; domu nie zagracają gryfy, talerze, hantle. Ponadto oznacza to, że możesz trenować, gdzie tylko zechcesz – na wakacjach, w pracy, podczas pobytu w innym mieście itd. Nie jesteś skrepowany konkretną lokalizacją. Ten właśnie czynnik zadecydował o tym, że kalistenika przetrwała i rozkwitała w więzieniach, gdzie nie ma sprzętu treningowego, a skazany może być w każdej chwili przeniesiony w inne miejsce, choćby do pojedynczej celi.

Innym wielkim plusem jest fakt, że trening kalisteniczny jest darmowy. Zero sprzętu to zero inwestycji, a brak siłowni to brak wydatków na karnet. Dożywotnio.

2. Trening z masą ciała rozwija użyteczne, funkcjonalne umiejętności fizyczne

Kalistenika jest najwyższą formą treningu funkcjonalnego. To kolejny powód, z którego jest tak popularna wśród więźniów. Kiedy robi się gorąco, trzeba naprawdę umieć się ruszać. Strategia „wszystko na pokaz” może sprawdzać się w klubie nocnym, ale w pudle trzeba mieć realne umiejętności.

W naturalnym świecie człowiek nie musi przerzucać sztang czy hantli. Natomiast zanim będzie w stanie ruszyć jakikolwiek przedmiot, musi potrafić sam się ruszać! Nogi powinny mieć dość siły, aby z łatwością dźwigać ciężar tułowia w wa-

runkach ruchu sportowego, takiego jak bieg czy walka w ręcz. Plecy i ramiona muszą mieć siłę, by podciągnąć czy odepchnąć całe ciało w jakimś kierunku.

Smutno jest patrzeć na to, że wielu dzisiejszych kulturystów nie rozumie tych prawd. Trenują po to, by móc poruszać przede wszystkim zewnętrznymi przedmiotami. Mogą w tym dojść do wielkiej wprawy, ale praktyka taka prowadzi do zaniedbania, a w końcu do atrofii elementarnej cechy w sporcie, którą jest mobilność. Znałem byczastych kulturystów, którzy robili przysiad z 500 funtami (227 kg) obciążenia, ale wchodząc po schodach, sapali jak staruszkowie. Znam pewnego trójboistę siłowego, który potrafi wycisnąć na ławce 400 funtów (182 kg), ale z największą trudnością czesze sobie włosy z powodu nie zrównoważonego, nienaturalnego rozwoju mięśni.

Uprawianie kalisteniki nie spowoduje żadnego z tych problemów z mobilnością, ponieważ jest to trening ciała w ruchu. Stara szkoła kalisteniki nie tylko zrobi z ciebie człowieka supersilnego, ale też – niezależnie jak daleko posuniesz się na tym polu – coraz bardziej (a nie mniej) zwinnego i sprawnego ruchowo, ponieważ wprawiasz mięśnie w sztuce poruszania przede wszystkim ciała, a nie zewnętrznych ciężarów.

3. Trening z masą ciała maksymalizuje siłę

Ćwiczenia kalisteniki są maksymalnie wydajne, ponieważ trenują ciało w taki sposób, w jaki pracuje ono naturalnie – nie przez uruchamianie pojedynczych mięśni (czy wręcz fragmentów mięśnia), ale jako zintegrowana całość. Oznacza to, że równolegle z rozwojem mięśni rozwijają się ścięgna, stawy i układ nerwowy.

Właśnie ta synergia w ruchu sprawia, że kalistenika zapewnia tak zdumiewającą siłę. Wielu trenerów – niewątpliwie pod wpływem filozofii kulturystycznej – uważa, że źródłem siły są napakowane mięśnie. W istocie jednak to układ nerwowy uruchamia komórki mięśniowe, toteż siła i moc są w znacznym stopniu determinowane przez wydajność systemu nerwowego. Neurologiczny komponent siły tłumaczy, dlaczego jeden człowiek może mieć dużo mniejsze mięśnie od innego, a jednak być daleko silniejszy.

Wszyscy bardzo silni ludzie powiedzą ci, że pod względem praktycznej mocy siła ścięgien jest ważniejsza od wielkości mięśnia. Ćwiczenia kalisteniki trenują stawy i ścięgna w taki sposób, w jaki naturalnie one pracują, prowadząc do wyrobienia większej siły niż ćwiczenia z obciążeniami zewnętrznymi (patrz też punkt 4.).

Kolejnym powodem, z którego kalistenika tak wydajnie rozwija praktyczną siłę, jest to, że wymaga od sportowca trenowania wielu grup mięśni naraz. Tak na przykład przysiad z obciążeniem masą ciała ćwiczy nie tylko mięśnie czwo-

roglowe z przodu ud, ale też mięśnie pośladków, pleców, bioder, brzucha i talii, a nawet mięśnie palców nóg. Prawdłowo wykonywany mostek ćwiczy ponad setkę mięśni. Fakty te znakomicie współgrają z podanym wyżej powodem 2., ponieważ ciało naturalnie wyewoluowało do poruszania się w sposób złożony, holistyczny. Tymczasem wiele ćwiczeń kulturowystycznych – zwłaszcza te wykonywane na maszynach – sztucznie izoluje mięśnie, powodując ich niezrównoważony rozwój i deficyty funkcjonalności. W bodybuildingu oraz w wielu formach podnoszenia ciężarów ruch jest ściśle ograniczony do pewnego prostego toru. Oznacza to, że obciążony jest stosunkowo niewielki wycinek ciała, niekiedy tylko pojedyncze mięśnie. Natomiast w kalistenice trzeba poruszać całe ciało. Wymaga to koordynacji, synergii, zachowywania równowagi, a także skupienia psychicznego. Wszystkie te czynniki wyrabiają oprócz sprawności mięśni także sprawność układu nerwowego.

4. Trening z masą ciała zabezpiecza i wzmacnia stawy

W więzieniu trzeba być silnym w każdym calu, niezależnie od swojego wieku. Słabe czy obolałe stawy naraziłyby cię na poważne zagrożenie, bez względu na to jak wielkie mięśnie byś prezentował. Może cię zaskoczyć ta wiadomość, że właśnie z tego powodu wielu skazanych celowo unika treningu z zewnętrznymi ciężarami.

Jednym z głównych problemów współczesnych form treningu siłowego i oporowego są uszkodzenia powodowane w stawach. Stawy są wspomagane przez delikatne tkanki miękkie – więzadła, powięzi, kaletki i ścięgna – które po prostu nie są przystosowane do znoszenia wysokoobciążeniowego treningu ciężarowego. Do szczególnie wrażliwych obszarów należą nadgarstki, łokcie, kolana, dolny odcinek pleców, biodra, okolica mięśni równoległobocznych (przy łopatkach), kręgosłup i szyja. Ponadto na kontuzje w ćwiczeniach kulturowystycznych ogromnie narażone są barki. Trudno znaleźć szczęściarza, który po roku podnoszenia ciężarów nie odczuwałby chronicznych bólów w żadnym z tych rejonów.

Nie przyjmuj tego ode mnie nie słowo. Wejdź do dowolnej hardkorowej siłowni, a zobaczysz gości, którzy owijają sobie taśmami nadgarstki i kolana, opasują tors wymyślnymi pasami i zakładają taśmy stabilizujące wokół łokci. W szatni cuchnie od maści z mentolem i różnych znieczulających mazideł – wszystko po to, by utrzymać ból w ryzach. Problemy ze stawami to wierny kompan kulturowysty. Poglębiają się jeszcze bardziej, jeśli zawodnik zacznie brać sterydy, gdyż mięśnie zaczynają się wtedy rozrastać w niewiarygodnym tempie – tak wielkim, że stawy nie dotrzymują im kroku. Kiedy kulturowysta dochodzi do czter-

działki, dokonane są już trwale uszkodzenia, a ból towarzyszy mu na stałe bez względu na to, czy trening jest kontynuowany, czy nie.

Uszkodzenia te powstają dlatego, że ruchy wykonywane w kulturystyce są w dużym stopniu nienaturalne. Aby skoncentrować się przede wszystkim na mięśniach, zmusza się ciało do dźwigania wielkich zewnętrznych ciężarów po torach ruchu i pod kątami, których zwykle nie spotyka się w życiu. Jednym ze skutków ubocznych tej mordęgi jest olbrzymie obciążenie dla stawów, które narażone są na znoszeniu tego horroru wielokrotnie przez długie okresy. Skutkiem są rozdarcia tkanek miękkich, stan zapalny ścięgien i inne schorzenia. Rozwija się stan zapalny stawów oraz powstaje tkanka bliznowata, a nawet dochodzi do wapnienia, przez co stawy osłabiają się i usztywniają. Ćwiczenia kulturystyczne opracowane są głównie z myślą o mięśniach, które adaptują się znacznie szybciej niż stawy; oznacza to, że im bardziej muskularny staje się bodybuilder, tym większy jest opisywany problem.

Wykonywane poprawnie i po kolei ćwiczenia kalisteniczne z tej książki nie wywołają dolegliwości stawów. Przeciwnie, będą stopniowo wzmacniać stawy, a także sprzyjać wygojeniu dawniejszych kontuzji. Ten korzystny efekt zachodzi z dwóch powodów. Pierwszym są elementarne prawa fizyki – stosowany opór nigdy nie jest większy niż masa trenującego. Nie pojawiają się więc groteskowe, przesadnie wielkie obciążenia, tak uwielbiane przez kulturystów. Drugi powód wiąże się z kinezylogią, czyli wiedzą o ruchu. Mówiąc z grubsza, ciało człowieka ewoluowało w ciągu milionów lat, przystosowując się do tego, by przede wszystkim jak najwydajniej poruszać się samo. Nie zostało zaprojektowane do regularnego dźwigania coraz większych ciężarów.

Kinezyjolog mógłby powiedzieć, że ruchy stosowane w kalistenice są bardziej „autentyczne” niż te w bodybuildingu. Kiedy ciało musi unieść się o własnych siłach, np. w podciąganiu czy przysiadzie, struktura kostno-mięśniowa naturalnie przyjmuje optymalnie wydajny i naturalny układ. Natomiast w podnoszeniu ciężarów nie dochodzi do takiego przybrania naturalnej postawy. Kulturysta uczy się wykonywać ruch całkiem nienaturalnie, tak aby zmaksymalizować udział wybranych mięśni.

Dobrym przykładem „autentyczności” kalisteniki jest podciąganie się. Ludzie ewoluowali – podobnie jak ich kuzyni z grona naczelnych – wciągając się po gałęziach na drzewa. To dziedzictwo anatomiczne jest wciąż obecne w naszym ciele, toteż ludzie bardzo szybko i bezpiecznie wdrażają się do treningu z podciągnięciami. Kulturystycznym odpowiednikiem podciągnięcia jest wiosłowanie w pochyleniu, jednak ewolucja nie przygotowywała ludzi do wykonywania takiego ruchu i w konsekwencji wielu kulturystów szybko nabawia się kontuzji kręgosłupa, dolnej partii pleców oraz barków.

dziestki, dokonane są już trwałe uszkodzenia, a ból towarzyszy mu na stałe bez względu na to, czy trening jest kontynuowany, czy nie.

Uszkodzenia te powstają dlatego, że ruchy wykonywane w kulturystyce są w dużym stopniu nienaturalne. Aby skoncentrować się przede wszystkim na mięśniach, zmusza się ciało do dźwigania wielkich zewnętrznych ciężarów po torach ruchu i pod kątami, których zwykle nie spotyka się w życiu. Jednym ze skutków ubocznych tej mordęgi jest olbrzymie obciążenie dla stawów, które narażone są na znoszenie tego horroru wielokrotnie przez długie okresy. Skutkiem są rozdarcia tkanek miękkich, stan zapalny ścięgien i inne schorzenia. Rozwija się stan zapalny stawów oraz powstaje tkanka bliznowata, a nawet dochodzi do wapnienia, przez co stawy osłabiają się i usztywniają. Ćwiczenia kulturystyczne opracowane są głównie z myślą o mięśniach, które adaptują się znacznie szybciej niż stawy; oznacza to, że im bardziej muskularny staje się bodybuilder, tym większy jest opisywany problem.

Wykonywane poprawnie i po kolei ćwiczenia kalisteniczne z tej książki nie wywołują dolegliwości stawów. Przeciwnie, będą stopniowo wzmacniać stawy, a także sprzyjać wygojeniu dawniejszych kontuzji. Ten korzystny efekt zachodzi z dwóch powodów. Pierwszym są elementarne prawa fizyki – stosowany opór nigdy nie jest większy niż masa trenującego. Nie pojawiają się więc groteskowe, przesadnie wielkie obciążenia, tak uwielbiane przez kulturystów. Drugi powód wiąże się z kinezylogią, czyli wiedzą o ruchu. Mówiąc z grubsza, ciało człowieka wyewoluowało w ciągu milionów lat, przystosowując się do tego, by przede wszystkim jak najwydajniej poruszać się samo. Nie zostało zaprojektowane do regularnego dźwigania coraz większych ciężarów.

Kinezylog mógłby powiedzieć, że ruchy stosowane w kalistenice są bardziej „autentyczne” niż te w bodybuildingu. Kiedy ciało musi unieść się o własnych siłach, np. w podciąganiu czy przysiadzie, struktura kostno-mięśniowa naturalnie przyjmuje optymalnie wydajny i naturalny układ. Natomiast w podnoszeniu ciężarów nie dochodzi do takiego przybrania naturalnej postawy. Kulturysta uczy się wykonywać ruch całkiem nienaturalnie, tak aby zmaksymalizować udział wybranych mięśni.

Dobrym przykładem „autentyczności” kalisteniki jest podciąganie się. Ludzie ewoluowali – podobnie jak ich kuzyni z grona naczelnych – wciągając się po gałęziach na drzewa. To dziedzictwo anatomiczne jest wciąż obecne w naszym ciele, toteż ludzie bardzo szybko i bezpiecznie wdrażają się do treningu z podciągnięciami. Kulturystycznym odpowiednikiem podciągnięcia jest wiosłowanie w pochyleniu, jednak ewolucja nie przygotowywała ludzi do wykonywania takiego ruchu i w konsekwencji wielu kulturystów szybko nabawia się kontuzji kręgosłupa, dolnej partii pleców oraz barków.

Autentycznym ruchom proponowanym przez kalistenikę towarzyszy naturalny rozkład sił w stawach, taki, do jakiego zostały przystosowane w toku ewolucji. Skutkiem tego rozwijają się one proporcjonalnie do rozwoju systemu mięśniowego, wzmacniając się, a nie słabnąc i zużywając. W miarę jak tkanka stawów odbudowuje się, uprzednio doznawane bóle i strzykania stopniowo znikają, a stawy są coraz lepiej zabezpieczone przed dalszymi kontuzjami.

5. Trening z masą ciała szybko wyrabia doskonałą sylwetkę

Głównymi celami treningu powinny być siła i zdrowie. Masz być maksymalnie silny i sprawny aż do późnej starości. Kalistenika to oferuje.

Ale szczerze przyznajmy: wszystkim nam zależy też na odrobinie mięśni. Może nawet więcej niż odrobinie. Wielka, barczysta postura przyczynia się do poczucia własnej wartości oraz wysyła do innych samców sygnał: „nie brachaj mi”. To ważny element kultury więziennej. Na wolności zaś nie szkodzi też w kontaktach z paniami.

Uprawianie nowoczesnej kalisteniki służy głównie budowie wytrzymałości oraz aerobowemu wzmocnieniu tonusu, ale praktycznie nie robi nic pod względem postury. Natomiast kalistenika według starej szkoły wrzuci bryły mięśni na każdy szkielet, rozwijając optymalną posturę najkrótszą możliwą drogą. Co więcej, finalnym rezultatem nie będzie szpanerski, sztucznie napompowany kostium goryla, jaki noszą naszprycowani steroidami kulturyści. Ciało będzie naturalnie zbudowane, zdrowe i doskonale proporcjonalne jak u greckich atletów, na których wzorowano ówczesne posągi bogów, do dziś uznawane za archetyp doskonałości ciała.

W erze przed steroidami za człowieka o najbardziej muskularnej (a jednocześnie estetycznej) budowie ciała powszechnie uważano Johna Grimeka. Zdobył on tytuł „Perfect Man” w 1939 roku oraz był jedynym mężczyzną, który dwukrotnie został uhonorowany jako „Mr. America” (w 1940 i 1941). Jego postura wzbudzała i nadal wzbudza podziw. Twardy i męski, Grimek był klasą dla siebie. A w odróżnieniu od dzisiejszych, skrępowanych masą mięśniową kultury fotograficznej przekościółkował do stania na rękach, wykonał w tej pozycji pompkę, po czym opuścił nogi do tyłu, robiąc perfekcyjny mostek, a następnie rozciągnął nogi, siadając w szpagacie. Grimek był zapalonym ciężarowcem, ale twierdził, że wiele masy mięśniowej swego torsu nabrał dzięki ćwiczeniom w staniu na rękach. Zachwalał zalety kalisteniki, jednak – jak się zdaje – niewiele go słuchało.

By zyskać bezdyskusyjny dowód, że trening z masą ciała może rozwinąć u człowieka masywną, masywną posturę, pooglądaj zawody w gimnastyce sportowej mężczyzn, kiedy będzie najbliższa transmisja w telewizji. Faceci ci mają potężne bicepsy, bary jak kokosy, a mięśnie najszerze grzbietu wyglądają u nich jak skrzydła – wszystko dzięki poruszaniu własnym ciałem wbrew sile ciężenia. W sposób, w jaki wszyscy ludzie *kiedyś* trenowali.



Legendarny John Grimek zabiera się do przedarcia grubej książki telefonicznej, co czynił z łatwością, z jaką przeciętny człowiek drze kartkę papieru. Jego potężne ramiona mierzyły ponad 45 centymetrów w obwodzie (przy wzroście 175 cm). Człowiek ten nabrał takiej siły i masy mięśni w epoce przed steroidami, a trenował z reguły po całym dniu pracy w hucie stali. Istotną rolę w jego sukcesie odegrała tradycyjna kalistenika.

6. Trening z masą ciała normalizuje poziom tłuszczu w organizmie

Konwencjonalny bodybuilding często skłania do przejadania się. Zapomnij o fotografiach smukłych profesjonalistów, które widać w czasopismach – nie ma siły, by wyglądali tak na co dzień. Robią te zdjęcia w trakcie krótkiego sezonu turniejowego po miesiącach ścisłej i niezdrowej diety. Poza sezonem ludzie ci są znacznie ciężsi, dźwigając 10, 15 i więcej kilogramów zbędnej tkanki tłuszczowej. A mówimy tu o najlepszych z najlepszych. Przeciętny kulturysta jest w dużo gorszej sytuacji. Pisma, które czytuje, zapamiętałe wmawiają mu, że potrzeba mu znacznie więcej białka, niż faktycznie potrzeba (w cynicznym dążeniu do sprzedaży suplementów), i w rezultacie opycha się budującą mięśnie żywnością, kiedy tylko może. Ponieważ większość amatorskich kulturystów nie bierze wielkich dawek steroidów, przemiana materii nie jest u nich wystarczająca do przerobienia tych wszystkich dodatkowych kalorii na mięśnie. W konsekwencji większość z nich robi się przekarmiona i pucułowata, gdy zaczynają podnosić poważne ciężary.

Trening z ciężarami i psychologia przejadania się idą ręką w rękę. Przed trudną sesją człowiek przekonuje siebie, że jeśli zje więcej, będzie lepiej podnosił żelastwo i przybędzie mu więcej mięsa. Po ciężkiej sesji organizm jest sztucznie pozbawiony środków odżywczych i stosownie do tego wzrasta apetyt.

Zupełnie inna dynamika pojawia się, gdy zawodnik na serio weźmie się do kalisteniki. O ile nadwaga i kulturystka to najlepsi przyjaciele, o tyle nadwaga i kalistenika są naturalnymi wrogami. Jeżeli twoim celem jest wiosłowanie w opadzie z ciężarem 180 kg, możesz się przejadać, ile tylko zechcesz, a pewnie i tak dopniesz swego pomimo dźwigania na sobie zbędnej masy. Nie można natomiast postawić sobie za cel podciągnięcie jednorącz bez jednoczesnego kontrolowania masy ciała. Nikt nigdy nie poprawił wyników w kalistenice przez spalenie się jak świnia.

Celem kalisteniki jest mistrzowskie opanowanie podnoszenia własnego ciała. Im jesteś cięższy, tym trudniejsze się to staje. Od kiedy człowiek zaczyna regularnie ćwiczyć według tej metody, podświadomość szybko zauważa związek między mniejszą masą ciała a łatwiejszym treningiem i odpowiednio reguluje apetyt oraz zwyczaje żywieniowe. Tak naprawdę się dzieje; widziałem to wielokrotnie. Faceci, którzy zabierają się do treningu kalistenicznego, tracą zbędne kilogramy. Spróbuj, a sam się przekonasz.

Światła gasną

Książkę tę będą czytali bardzo różni ludzie. Znajdą się wśród nich nowicjusze, chcący nabrać trochę siły i mięśni na drogę przez życie. Dużą grupę czytelników będą stanowić entuzjaści kulturystyki, trenerzy dyscyplin siłowych oraz stali bywalcy siłowni, poszukujący dodatkowych technik i metod, które mogliby do rzucić do swojego repertuaru – może kiedy są na wakacjach, w okresie chwilowego odstawienia ciężarów lub przebywają z dala od sali gimnastycznej. Książkę tę będą czytać też niektórzy więźniowie, zainteresowani poznaniem idealnego treningu do przeprowadzenia w celi. Trafia się także pojedynczy teoretycy kultury fizycznej, po prostu ciekawi, jak robimy to za kratkami.

Niezależnie do której z tych kategorii się zaliczasz, mam nadzieję, że udało mi się zachęcić cię do przemyślenia wartości treningu z masą ciała. Z pasją oddaję się szerzeniu tej idei, gdyż wiem, że **wszyscy dzisiejsi sportowcy mogą ogromnie dużo zyskać dzięki wiedzy i metodom, które przetrwały w więzieniach i zakładach karnych.** Dla mnie książka ta jest czymś więcej niż zestawem ćwiczeń. To manifest, rewolucjonizujący współczesny trening siłowy – manifest więźnia.



ZAPRAWA WIĘZIENNA

O TEJ KSIĄŻCE

Pomysł na tę książkę narodził się, gdy przebywałem w Zakładzie Karnym Angola. Był to szósty rok odsiadki przeze mnie ośmioletniego wyroku. Do tego czasu jako „trener” doprowadziłem już wielu facetów do osiągnięcia szczytowej formy. W rezultacie miałem wielki stos luźnych notatek, uchwyconych pomysłów, zapisanych byle jak programów treningowych – wszystko związane w dużej tekturowej teczce.

Pomysł napisania książki nie wyszedł w zasadzie ode mnie. Nie wyszedł nawet od współwięźnia, tylko od strażnika o imieniu Ronny. Ronny był wielkim, rozrośniętym Murzynem. Zaskarbił sobie spory szacunek osadzonych, ponieważ był liczącym się na lokalnej scenie trójboistą, wielkim jak ciężarówka i niewiele mniej silnym. Chociaż mówił przyciszonym głosem, nie dopuszczał, by ktokolwiek odwinął przy nim jakieś numer. Z pewnością nie chciałbyś, żeby cię pacyfikował, bo niemalże wyrwał przy tym rękę.

Z reguły miałem z nim dobre układy, częściowo z powodu naszych wspólnych zainteresowań wyrabianiem siły. Czasem w trakcie wieczornego obchodu zatrzymywał się przy mojej celi i gadaliśmy o takim czy innym ćwiczeniu albo opowiadałem mu coś z historii żelaznych sportów. Gdy pewnego dnia przedstawiałem subtelne detale treningu w staniu na rękach, nagle rzucił: „Wiesz co? Powinieneś to spisać. Nikt po drugiej stronie nie wie już nic na ten temat. To wszystko przepadło”. Znając pisma i książki kulturystyczne, które od lat czytałem w bibliotekach więziennych oraz na wolności, musiałem się z nim zgodzić.

Przez kilka następnych lat stopniowo przekładałem swoje zapiski o ćwiczeniach i metodach w formę książki. Nie było to zbyt trudne w tym sensie, że system już istniał; nauczałem go od lat. Jednak skondensowanie i przedestylowanie wszystkiego do rozmiaru niewielkiego podręcznika wymagało wiele wysiłku. Pisanie było dla mnie zupełnie nowym zajęciem, ale powoli wciągałem się, korzystając z wolnych godzin.

Niniejsza książka jest owocem wszystkich tych wysiłków. Pomyślałem, że Czytelnikom może być łatwiej przyswoić moje nauczanie, jeśli omówię w tym rozdziale strukturę podręcznika, tak by wiedzieli, czego się spodziewać i w jaki sposób optymalnie korzystać z książki. W trakcie prezentacji chcę przedstawić również niektóre fundamentalne koncepcje „więziennej zaprawy”, w szczególności „wielką szóstkę” i „dziesięć kroków”.

Oto streszczenie istoty książki.

CZĘŚĆ PIERWSZA NA POCZĄTEK

W części I podaję szerokie tło „więziennej zaprawy”. Jest tu wstęp, rozdział o starej szkole kalisteniki, rozdział o zaletach treningu z masą ciała w porównaniu z nowoczesnym treningiem w siłowni oraz bieżący rozdział. Teksty te zawierają wszystko, co powinieneś wiedzieć o teorii tego systemu, jego naturze oraz płynących zeń korzyściach. Piszę też co nieco o długiej tradycji treningów w więzieniach oraz o historii przedstawianego systemu. Jest to istotne, by sprostować wszelkie fałszywe informacje z nieautentycznych źródeł, jakie mogłeś zasłyszeć na temat treningów odbywanych przez więźniów czy na temat kalisteniki.

CZĘŚĆ DRUGA

„WIEKA SZÓSTKA” – MOC ĆWICZEŃ

Druga część książki zawiera samo gęste na temat systemu treningowego. Jak wskazuje tytuł, system ten koncentruje się wokół sześciu ćwiczeń, określonych jako „wielka szóstka”.

Jak powie ci każdy kompetentny trener ciężarowy, istnieją tysiące ćwiczeń, które można wykonywać w celu wytrenowania mięśni, niemniej naprawdę dobry program wymaga tylko kilku zasadniczych, fundamentalnych. Jest tak dlatego, że choć w ciele znajduje się ponad pięćset różnych mięśni, ewolucja przystosowała je do współpracy – w harmonii zarówno z sobą nawzajem, jak i z resztą

organizmu. Ćwiczenie mięśni pojedynczo ignoruje ten fakt, powstrzymując naturalne instynkty ciała do działania jako skoordynowana, wewnętrznie powiązana całość. Toteż w celu prawidłowego wyćwiczenia mięśni najlepiej jest wybrać możliwie najmniejszą liczbę ćwiczeń, które będą wszechstronnie trenować ciało, a potem wprawiać się w nich i budować z nimi coraz większą siłę.

Wielka szóstka

W prezentowanym systemie występuje sześć zasadniczych ćwiczeń, z których korzystamy do trenowania całego ciała – od mięśni na czaszce do palców stóp! Selekcja tych sześciu ćwiczeń dokonała się w toku wielowiekowej tradycji na pod-

TABELA 1.
Ćwiczenia „wielkiej szóstki”



Technika	Główne trenowane grupy mięśni
1. Pompki	Mięśnie piersiowe (większy i mniejszy), obojczykowa (przednia) część mięśnia naramiennego, triceps
2. Przysiady	Mięśnie czworogłowy ud, pośladkowe, mięśnie tylnej i przyśrodkowej grupy ud, łydki, stopy
3. Podciągnięcia	Mięsień najszerszy grzbietu, obły, czworoboczny i równoległoboczny, bicepsy, mięśnie przedramion i dłoni
4. Wznosy nóg	Mięsień prosty brzucha („sześciopak”), mięśnie skośne (w talii), zębate (zewewnętrzne mięśnie żeber), międzyżebrowe, przepona, mięsień prosty uda (z grupy czworogłowego), krawiecki, cały kompleks z przodu bioder
5. Mostek	Wszystkie mięśnie kręgosłupa, dolnej partii pleców i tyłu bioder oraz dwugłowy uda
6. Pompki w staniu na rękach	Triceps, cała obręcz barkowa, mięśnie czworoboczny, dłoni, palców i przedramion

stawie prób i błędów oraz elementarnej wiedzy z zakresu anatomii i kinezyjologii. Ćwiczenia te zostały wymienione w tabeli 1 wraz z zasadniczymi grupami mięśni, które wyrabiają. Nawet pobieżne spojrzenie na nią wystarczy, by stwierdzić, że „wielka szóstka” uruchamia wszystkie główne grupy mięśni w roli głównych czynników ruchu.

Wyselekcjonowane ćwiczenia znakomicie się uzupełniają. O ile mostek trenuje niemal całą grzbietową stronę ciała, o tyle wznosy nóg zajmują się stroną czołową. Pompki ćwiczą mięśnie pchające górnej połowy ciała; podciąganie – mięśnie ciągnące itd. Nic nie zostało pominięte. Ponadto obszary oddziaływania wielu ćwiczeń często zachodzą na siebie. Oprócz gruntownego trenowania wymienionych głównych grup pompki ćwiczą też mięśnie proste brzucha, mostek ćwiczy tricepsy itd. Tabela wskazuje tylko zasadnicze grupy docelowe każdego ćwiczenia.

Z tego krótkiego zestawienia widać, że „wielka szóstka” w zupełności wystarczy do przećwiczenia całego ciała. Dodanie czegokolwiek byłoby przedobrzeniem; ujęcie czegokolwiek tworzyłoby luki w twojej sprawności.

Dziesięć kroków

Wprawianie się w treningu wysokopowtórzeniowym nie jest niczym nagannym. Jak jednak wyjaśniałem w rozdziale 2, dodawanie kolejnych powtórzeń w serii pompek czy podciągnięć podnosi wytrzymałość, natomiast tylko w minimalnym stopniu zwiększa siłę i masę mięśni. Tymczasem właśnie siła i masa są kluczowymi czynnikami niemal w każdym więziennym programie treningowym i zasada ta jest też przewodnią w prezentowanym tu systemie. Z tego powodu każde z sześciu podstawowych ćwiczeń zostało podzielone na dziesięć składowych.

Tych dziesięć ćwiczeń nazwałem „dziesięcioma krokami”, ponieważ pozwalają zawodnikowi stopniowo przechodzić na coraz wyższy poziom trudności ruchu od wersji dla początkujących po klasę mistrzowską. Oczekuje się od ciebie, że będziesz powoli wspinał się po tej drabinie.

Dziesięć kroków to wariacje na temat „wielkiej szóstki”. W drugiej części książki każdemu ćwiczeniu z „wielkiej szóstki” jest poświęcony osobny rozdział, który zawiera wszystkie szczegóły dziesięciu kroków. Tak na przykład rozdział o przysiadach podaje informacje o dziesięciu różnych ćwiczeniach. Wszystkie są one odmianami ruchu przysiadu i są uporządkowane według wzrastającej trudności od 1 do 10.

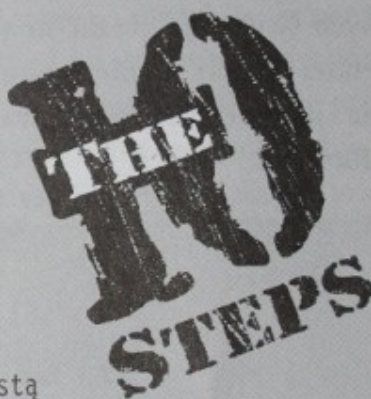
Krok pierwszy (przysiad w staniu na barkach) jest najprostszą wersją, a dziesiąty (pełny przysiad na jednej nodze) – najtrudniejszą. Prawie każdy będzie

w stanie z miejsca wykonać przysiad w staniu na barkach niezależnie od tego, jak czuje się słaby czy niezdrowy. Z kolei niemal nikt bez wcześniejszego przygotowania nie będzie mógł zrobić pełnego przysiadu na jednej nodze, bez względu na to jak jest wysportowany czy silny. Celem takiego uszeregowania jest przede wszystkim to, by człowiek – który ćwiczy samodzielnie i bez żadnego sprzętu, pełniąc jednocześnie rolę własnego trenera – mógł dojść stopniowo do umiejętności wykonywania pełnych przysiadów na jednej nodze w seriach po 20–50 powtórzeń.

TABELA 2.

Dziesięć kroków w przysiadach

Krok 1.	Przysiady w staniu na barkach
Krok 2.	Przysiady scyzorykowe
Krok 3.	Przysiady wspomagane
Krok 4.	Półprzysiady
Krok 5.	Pełne przysiady
Krok 6.	Przysiady wąskie
Krok 7.	Przysiady nierówne
Krok 8.	Półprzysiady na jednej nodze
Krok 9.	Przysiady na jednej nodze z asystą
Krok 10.	Przysiady na jednej nodze



Gość, który opanuje dziesięć kroków, będzie miał silniejsze, zdrowsze i sprawniejsze nogi niż dowolny bywalec siłowni, który robi przysiad z obciążeniem 200 kg. Dziesiąty krok to ogromny wyczyn atletyczny. Niemniej do tej pory tylko nieliczni mieli dostęp do tradycyjnej wiedzy o tym, jak dojść do tego wyczynu. Najczęściej gdy ludzie próbują wykonać kontrolowany przysiad na jednej nodze, nawet pojedyncze powtórzenie okazuje się dla nich niemożliwe. Gdyby jednak znali zasadę dziesięciu kroków, opanowaliby ćwiczenie całkiem szybko, zyskując przy okazji немало sprawności i satysfakcji.

Metoda dziesięciu kroków jest bodaj najważniejszą i najbardziej rewolucyjną cechą proponowanego systemu. Znajomość jej i prawidłowe zastosowanie może w krótkim czasie zrobić ze szczawia twardziela. Z tego powodu wiedza o tym systemie jest zazdrośnie strzeżona przez ludzi, którym powierzam ją za kratkami. Wiedza to potęga. Informacje te bardzo rzadko wydostają

się poza mury więzienia; nic na ten temat nie było nigdy publikowane. Książka, którą trzymasz w ręku, to pierwsza prezentacja detali związanych z dziesięcioma krokami na użytek szerszej opinii publicznej.

Jedno jest pewne. Wielu facetów w pudle porządnie się na mnie wścieknie za wystawienie tego systemu ot tak, „na widok publiczny”.

Kroki mistrzowskie

Celem stopniowego przechodzenia przez coraz bardziej zaawansowane wersje ćwiczeń jest opanowanie umiejętności najtrudniejszego wariantu, dziesiątego kroku z zestawu. Ponieważ te ostatnie kroki stanowią ukoronowanie poszczególnych ćwiczeń, określa się je niekiedy jako mistrzowskie. W odniesieniu do „wielkiej szóstki” istnieje zatem sześć kroków mistrzowskich, do których wykonania i perfekcyjnego opanowania powinieneś perspektywicznie dążyć. Wymienia je tabela 3.

TABELA 3.

Kroki mistrzowskie

Pompki	Pompki na jednej ręce
Przysiady	Pełne przysiady na jednej nodze
Podciągnięcia	Podciągnięcia na jednej ręce
Wznosy nóg	Wznosy prostych nóg w zwisie
Mostek	„Most zwodzony”
Pompki w stanie na rękach	Pompki w stanie na jednej ręce

★ THE MASTER STEPS

Bardzo niewielu sportowców byłoby w stanie wykonać całą tę szóstkę w doskonałej formie i z wieloma powtórzeniami, choć znajdziesz pewnie kilku trenujących, którzy potrafiliby zrobić jeden, może dwa z sześciu kroków mistrzowskich. Jest tak dlatego, że większość ludzi specjalizuje się w jakimś zakresie, a bardzo niewielu trenuje tak, by całe ciało było wszechstronnie silne i sprawne. To po-

ważny błąd. Dlatego właśnie spotkasz mężczyzn, którzy poradzą sobie np. z pompkami na jednej ręce, ale – poza gronem najtwardszych więźniów czy elitą gimnastyków – nie trafisz na takiego, który prawidłowo wykona całą szóstkę. Tylko garstka sportowców na świecie jest w stanie perfekcyjnie wykonać wszystkie kroki mistrzowskie ćwiczeń „wielkiej szóstki”. Postanów zostać jednym z tych nielicznych.

Karty progów

W każdym rozdziale poświęconym poszczególnym ćwiczeniom po szczegółowym wyjaśnieniu dziesięciu kroków znajdziesz przejrzystą i zwięzłą „kartę progów”, czyli podsumowanie, które pomoże ci w realizacji dziesięciu kroków. Są one tam wymienione po kolei wraz z informacjami potrzebnymi do oceny, czy osiągnąłeś już *próg przejścia* w danym ćwiczeniu, czyli czy można powiedzieć, że opanowałeś dany krok i możesz zabrać się do następnego. Przestrzeganie tych wskazówek jest bardzo ważne, ponieważ próby zbyt szybkiego gnania do przodu prowadzą z reguły do katastrofy – do złej techniki ćwiczenia, kontuzji i utraty motywacji.

Odmiany

Rozdziały na temat ćwiczeń z „wielkiej szóstki” kończą się ustępem pt. *Odmiany*. Są tu podane najrozmaitsze warianty ćwiczenia, nie wszystkie zawarte w ramach dziesięciu kroków. Częściowo dlatego, że nie wszystkie są tego warte, a częściowo dlatego, że dołączenie każdego możliwego wariantu niepotrzebnie przeładowałoby program.

Tak na przykład pompki na poręczach ćwiczą podobne mięśnie jak zwykłe pompki, toteż podane są jako ich odmiana. Skłony tygrysie (*tiger bends*) to słynne dawne ćwiczenie spokrewnione z pompkami w staniu na rękach. Przysiady wyskokowe oraz wskoki na podwyższenie (*box-jump*) są eksplozywnymi wersjami przysiadów.

Warianty te nie stanowią zamienników dla dziesięciu kroków. Niemniej warto je znać na wypadek, gdybyś miał fantazję wprowadzić trochę urozmaicenia do swoich sesji albo gdybyś musiał nieco zmodyfikować trening, musząc uwzględnić jakieś ograniczenia wynikające z doznanego urazu.

CZĘŚĆ TRZECIA

JAK SAMODZIELNIE PROWADZIĆ SWÓJ TRENING

W więzieniu nazywano mnie El Entrenador (hiszp. trener), ponieważ byłem skłonny, za określoną opłatą, nauczać technik wyrabiania siły. Należałem jednak do wyjątków. Wiedza to klucz do potęgi, jest więc zazdrośnie strzeżona w więzieniach podobnie jak wszelka inna własność. Na wolności możesz wybrać sobie osobistego trenera w każdej siłowni. Większość z nich ceni się przesadnie wysoko oraz guzik wie o prawdziwym, skutecznym treningu. Oczywiście możesz mieć szczęście trafić rzeczywiście na fachowca, ale to rzadkość. Toteż w dwóch ostatnich rozdziałach chcę dać ci podstawy do tego, byś sam został swoim trenerem.



W więzieniu albo zdołasz nauczyć się trenować sam siebie, albo masz przerąbane.

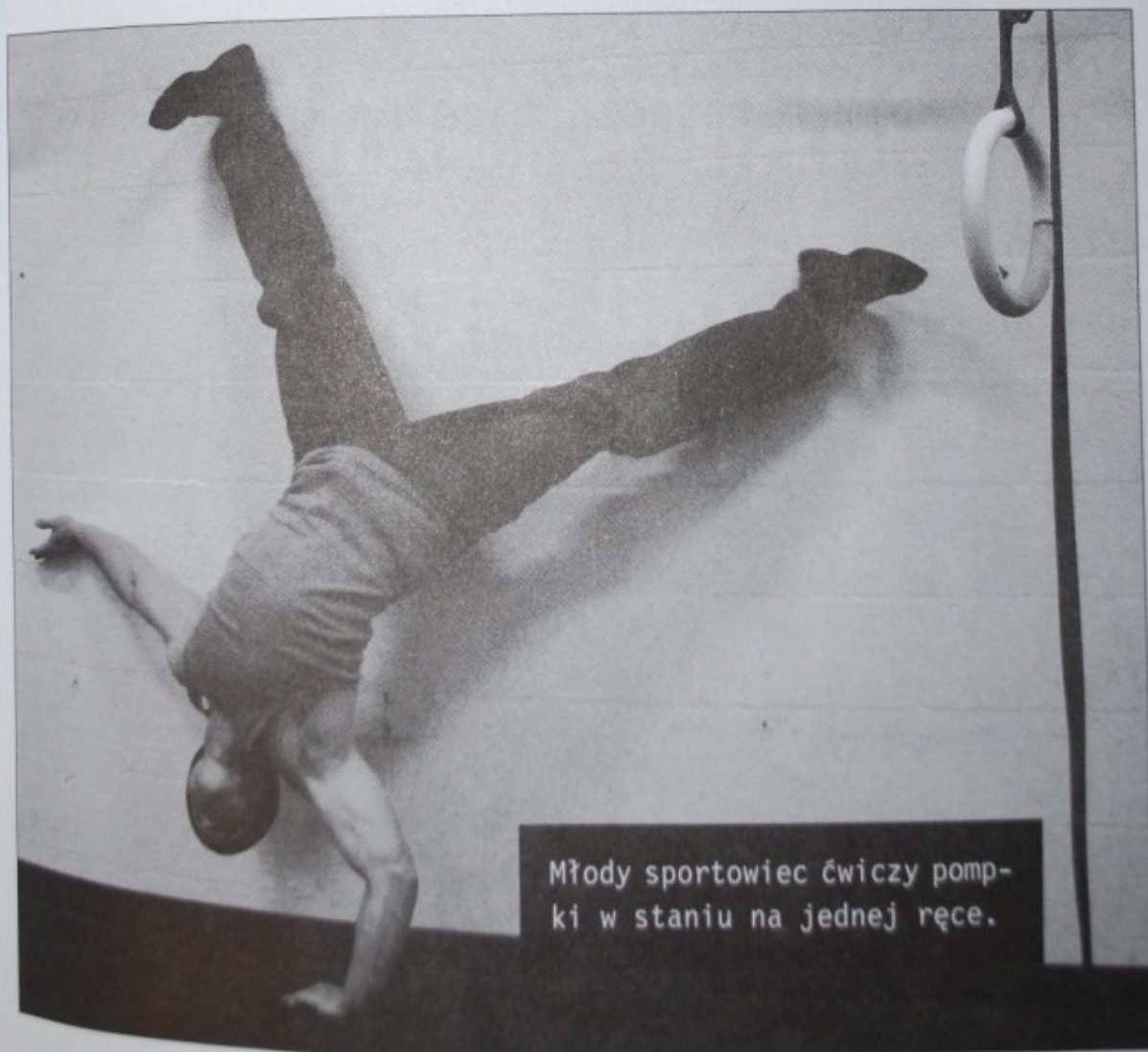
W rozdziale 11 pt. *Mądrość ciała* staram się zawrzeć trochę praktycznej filozofii treningu, którą zgromadziłem w ciągu lat działalności. Daję wskazówki na szereg tematów od poprawnych protokołów rozgrzewki aż do optymalnych sposobów na osiągnięcie realnych, trwałych postępów bez zażywania środków wspomagających. Metody i strategie z tego rozdziału mogą zaoszczędzić ci całych lat zmarnowanego wysiłku i efektów jo-jo.

Rozdział 12 *Sesje* pokaże ci, jak zebrać w całość informacje z wcześniejszych rozdziałów i skonstruować własny program treningowy na odpowiednim dla ciebie poziomie zaawansowania.

Światła gasną!

Mam nadzieję, że rozdział ten dał ci pojęcie, o czym będzie książka. Ważne, byś dobrze rozumiał, że nie jest to prostu zbiór oderwanych ćwiczeń i luźno rzuconych pomysłów treningowych. To kompletny system; *sposób na życie*, który prowadził mnie i wielu innych przez całe dziesięciolecie. Pozwalał nam nie ześwierać, a w niektórych sytuacjach rzucał wąty promyk nadziei, która stanowiła o różnicy między życiem a śmiercią.

Zawiera się tu esencja wiedzy na temat treningu, którą zgromadziłem przez cały czas odsiadki. Zebrałem ją za kratami i przekazuję ci, żebyś nie musiał iść tam po nią.



Młody sportowiec ćwiczy pompki w stanie na jednej ręce.

Napisałem tę książkę po to, żeby ludzie z niej korzystali. Nie tylko ją przeczytali – ale z niej *skorzystali*. Więc zaczynaj. Najlepszy start zapewni zrozumienie przewagi prezentowanego systemu, co wyjaśnia rozdział 3 *Manifest więźnia*. Potem przeczytaj wszystkie rozdziały od piątego do dziesiątego. Poznaj „wielką szóstkę”, prawidłowy sposób wykonywania ćwiczeń oraz to, jakich błędów się wystrzegać.

Zacznij w tej chwili. Nie potrzebujesz żadnego specjalnego sprzętu. Zacznij od wypróbowania pierwszych ćwiczeń w dziesięciu krokach pompek, przysiadów i wznosów nóg. O ile nie jesteś kontuzjowany czy niepełnosprawny, wykonasz je z łatwością. Zapoznaj się z kartami progów, a z czasem przeczytaj całą książkę i opracuj własny program treningowy, korzystając z pomocy rozdziału 12.

Od chwili gdy zaczniesz trening – czyli od dzisiaj! – twoim ostatecznym celem musi być perfekcyjne wykonywanie kroków mistrzowskich. I to nie jednego czy dwóch, ale wszystkich sześciu. Jest to tak ważne, że raz jeszcze powtórzę:

Twoim ostatecznym celem musi być
perfekcyjne wykonywanie wszystkich
sześciu kroków mistrzowskich.

Nie obchodzi mnie, w jakiej jesteś teraz formie, ile masz lat i inne takie duperele. Może osiągniesz swoją szczytową sprawność bardzo szybko, a może będziesz musiał przykładać się do treningu latami. To bez znaczenia. Nie liczy się nic oprócz wysiłku i determinacji. Masz możliwość, by dojść do końca. W książce tej daję ci wszelkie potrzebne narzędzia. Czas wymówek się skończył, nie zrobią na mnie żadnego wrażenia. W więzieniu nie było miejsca na słabości. Fizyczne i emocjonalne braki, z którymi ludzie na powietrzu zdają się obnosić jak z zaszczytnymi medalami, w więzieniu tylko prowokowałyby do wyzysku i zniewag. Dla adeptów mojego systemu to układ nie do przyjęcia.

Światły zgasły. Zostałeś sam w celi, mając do towarzystwa tylko swoje ciało i umysł.

Potrenujmy.

CZEŚĆ II

**WIEKA SZÓSTKA
— MOC ĆWICZEŃ**

Ta część podręcznika prezentuje ćwiczenia „wielkiej szóstki”. W kolejnych rozdziałach dowiesz się wszystkiego, co trzeba o nich wiedzieć, poznając m.in.

- podstawy teoretyczne i zalety każdego z ćwiczeń;
- zestaw dziesięciu kroków w zakresie każdego ćwiczenia;
- instrukcje techniczne;
- wskazówki i detale realizacji;
- wymagane liczby serii i powtórzeń;
- alternatywne odmiany techniczne.

Po przyswojeniu tej części książki będziesz wiedział o kalistenice dziesięć razy więcej niż przeciętny trener.

POMPKI

ŻELAZNE NAPIERŚNIKI I STALOWE TRICEPSY

Pompki to *idealne* ćwiczenie na górną partię ciała. Generują siłę, budują mięśnie, rozwijają mocne ścięgna oraz przyzwyczajają mięśnie górnej części ciała do skoordynowanej pracy z partią środkową i dolną. Żadne inne ćwiczenie na świecie nie realizuje wszystkich tych celów naraz. Niektórzy na naczelne ćwiczenie na górę tułowia kreują wyciskanie na ławce, ale to pomyłka. Wyciskanie na ławce w sztuczny sposób izoluje górną partię ciała, a ponadto niszczy mięśnie pierścienia rotatorów oraz już po niedługim okresie trenowania podrażnia stawy łokciowe i nadgarstkowe. Natomiast pompki zabezpieczają stawy i budują siłę czynnościową, czyli siłę do wykorzystania w realnym świecie, nie taką, która przydaje się tylko w sali gimnastycznej. Właśnie dlatego na całym świecie pompki są ćwiczeniem numer jeden na poligonach i w szkołach wojskowych. Było tak zawsze, od kiedy pierwsi wojownicy robili trening siłowy.

Niestety ponieważ ulubieńcem tłumów stało się wyciskanie na ławce, pompki zostały relegowane do roli ćwiczenia wysokopowtórzeniowego na wyrobienie wytrzymałości. A szkoda, bo jeśli ktoś wie, jak progresywnie opanowywać coraz trudniejsze warianty pompek, może wyrobić sobie siłę górnej części ciała jak u przysłowiowego wyrwidęba, z którą można rywalizować i pokonać każdego kulturystę albo trójboistę. A wdzięczne będą też barki! W tym rozdziale dowiesz się wszystkiego, co trzeba, by zostać niekwestionowanym mistrzem tego ćwiczenia.

Zalety pompek

Różne rodzaje pompek ćwiczą poszczególne mięśnie w innym stopniu, jednak wszystkie te odmiany zapewniają wielką siłę oraz przyrost masy mięśniowej. Dynamicznie rozwijają sieć mięśni pchających, zlokalizowanych naokoło torsu, wpływając szczególnie na mięśnie piersiowe większy i mniejszy oraz część obojczykową naramiennego. Budują również wszystkie trzy głowy tricepsu, jednego z głównych mięśni ramienia.

Pomпки trenują te ważne mięśnie w idealnym dla nich zakresie ruchu. Ponadto, gdy są poprawnie wykonywane, zapewniają wielu innym mięśniom dobry trening izometryczny (pracują one statycznie, blokując ciało w danej pozycji). Do takich mięśni trenowanych izometrycznie należą najszerzy grzbietu, wszystkie mięśnie głębokie klatki piersiowej i kręgosłupa, mięśnie brzucha, talii, bioder, pośladków, a także czworogłowy uda i piszczelowy przedni (z przodu goleni). Pewien stopień wysiłku izometrycznego dotyczy nawet stóp i palców nóg!

Gdy wykonuje się pomпки prawidłowo i w odpowiedniej formie, wywołują one także wpływ wzmacniający na stawy i ścięgna, podnosząc ich ogólną siłę i sprawność. Ponadto silniejsze stają się drobne, lecz ważne głębokie mięśnie i tkanki stabilizujące palce dłoni, nadgarstek, przedramię i łokieć, co zmniejsza ryzyko zespołu cieśni nadgarstka, tzw. „łokcia tenisisty” i wielu innych bólów i strzykań. W niektórych odmianach pompek (takich jak na str. 80–81) wykorzystuje się niestabilną podstawę, to zaś wyrabia praktycznie niezniszczalną odporność mięśni pierścienia rotatorów w okolicy barkowej; mięśni, które są przyczyną nieustannym problemów u wielu zawodników sportów siłowych. Zwiększony przepływ krwi, wywołowany przez pomпки, usuwa złogi zbędnych produktów w stawach, eliminuje „klejowate” zrosty oraz rozpręża stare tkanki bliznowate. Zawodnicy trenujący z ciężarami, którzy dodają do swojego programu pomпки progresywne, doznają znacznie mniej kontuzji stawów w tych ważnych obszarach niż ich koledzy, którzy tylko dźwigają żelastwo.

Doskonała technika = doskonałe rezultaty

Przez lata odsiadki przeczytałem tysiące stron o „poprawnej” technice pompek w książkach na cały szereg tematów od sztuk walki po podręczniki dla wojsko-

wych. Opisy te są często rozbieżne. W rzeczywistości jednak doskonała technika jednej osoby zawsze różni się nieco od doskonałej techniki innej. Wynika to po prostu z indywidualnych różnic w budowie ciała. Subtelną rolę odgrywają także czynniki jak długość kończyn, wzajemna relacja ich siły, zawartość tkanki tłuszczowej, przebyte urazy. Z tego powodu zamiast podawać jakiś niewzruszony opis „doskonałej” pompki, wolę podzielić się kilkoma ogólnymi zasadami i wskazaniem:

- Unikaj dziwacznych kątów i ustawień dłoni. Znajdź tor ruchu, który jest dla ciebie wygodny.
- Utrzymuj tors, biodra i nogi w jednej linii. Do wypinania tyłka w trakcie pompki dochodzi tylko wtedy, gdy talia jest zbyt słaba, by zablokować ciało w odpowiedniej pozycji.
- Trzymaj nogi jedna przy drugiej. Rozkraczenie nóg usuwa konieczność stabilizacji tułowia w trakcie ruchu, przez co ćwiczenie staje się łatwiejsze.
- W końcu górnej fazy ruchu ramiona powinny być wyprostowane, jednak nie przeprostowuj łokci. Zachowaj niewielkie ugięcie w łokciach, by uniknąć uszkodzenia stawu.
- Oddech powinien być płynny. Generalnie rób wydech w drodze do góry, a wdech w drodze na dół. Kiedy oddychanie staje się nasilone i masz problem z przestrzeganiem tego zalecenia, bierz dodatkowe oddechy.

Szybkość

Wielu ludzi poleca wykonywanie pompek szybko – wręcz tak szybko, jak tylko można. Niektórzy doradzają nawet pompki „pliometryczne”, co jest nowoczesną, lśniącą nazwą dla starych pompek z klaśnięciem, w których wyrzuca się ciało eksplozywnie do góry, tak by zdążyć klasnąć jeden, dwa, a choćby i trzy razy, gdy jesteś w powietrzu.

Umiejętność szybkiego wykonywania pompek ma swoje bezdyskusyjne zalety. Szybkie ruchy stymulują i trenują układ nerwowy przez działanie mechanizmu, znanego jako odruch miotatyczny. Jeśli masz zacięcie sportowe, istotną sprawą jest fakt, że w wielu turniejach pompkowych obowiązuje limit czasu, zatem im szybciej umiesz wykonywać ćwiczenie, tym bliższy jesteś wygranej. Poza tym dobrze jest wiedzieć, że umie się szybko pracować swoimi mięśniami. Z tych przyczyn co pewien czas – po przekroczeniu poziomu początkującego, gdy stawiasz

i mięśnie są już odpowiednio zaprawione – powinieneś potrenować też na wyższych obrotach. Niezależnie jednak od swojego stopnia zaawansowania pamiętaj, by podkręcać tempo stopniowo w przeciągu kilku sesji, tak aby ciało mogło się do tego przyzwyczaić.

Parę szybkich serii co kilka treningów dobrze robi ogólnej sprawności i dodaje urozmaicenia. Mimo to większość pompek powinieneś wykonywać stosunkowo powoli – odliczając dwie sekundy w drodze na dół, jednosekundową przerwę, dwie sekundy w drodze do pozycji górnej i natychmiast dwusekundowy powrót.

To powolne tempo należy pielęgnować z dwóch powodów. Po pierwsze, płynność techniki wyrabia więcej czystej siły. Kiedy poruszasz się eksplozywnie, z konieczności polegasz w pewnych fazach ruchu na rozpędzie. Jeśli zaś pracę wykonuje rozpęd, nie wykonują go twoje mięśnie. Ponadto jest znacznie łatwiej oszukiwać, gdy ćwiczysz się szybko. Wszyscy widzieliśmy, jak niektórzy „odbijają się” w dolnej pozycji różnych ćwiczeń, ponieważ brakuje im czystej siły mięśniowej do uniesienia się.

Po drugie, stawy dużo lepiej przystosowują się do ruchów regularnych niż eksplozywnych, powstaje więc dalece mniejsze ryzyko przewlekłego lub ostrego urazu. Szybkie ruchy można dość bezpiecznie wykonywać od czasu do czasu, ale dopiero po adaptacji stawów do zasadniczego ćwiczenia w wolnym tempie. Jeśli zechcesz, ruchy eksplozywne mogą być wartościowym uzupełnieniem treningu, ale nie powinny stanowić jego rdzenia. Ludzie, którzy trenują wyłącznie w dużym tempie, raczej prędzej niż później dorabiają się rozmaitych bólów i trzeszczeń w stawach.

Kosz, tenis i pocałunek bobasa

W celu wzbogacenia ćwiczeń pewne odmiany pompek, które niebawem przedstawię, wymagają użycia dodatkowych przedmiotów. Zastosowanie ich podczas wykonywania technik oraz monitorowania głębokości ruchu nie jest absolutnie konieczne, jednak pożyteczne, zwłaszcza jeżeli trenujesz sam. Jest to też strategia powszechnie stosowana w więzieniu.

Jedynymi niezbędnymi przedmiotami będą piłka do kosza i piłeczka tenisowa. Można je kupić niedrogo w każdym większym sklepie. Dawniejsi siłacze stosowali piłkę lekarską zamiast do koszykówki, jednak ta druga jest o wiele tańsza i równie dobra. Jeżeli nie chcesz używać piłek, możesz zastąpić je dowolnym innym przedmiotem o podobnej wielkości. Prostą alternatywą są cegły; stos trzech cegieł położonych na płask jedna na drugiej ma podobną wysokość jak

piłka do koszykówki, a pojedyncza cegła – jak piłeczka do tenisa. Cokolwiek wykorzystujesz, zadбай, by było to bezpieczne, nie miało tendencji do łamania się i potencjalnego skaleczenia cię. Nie wchodzi w grę żadne przedmioty kruche czy z ostrymi krawędziami.

Kiedy korzystasz z jakiegoś przedmiotu wyznaczającego głębokość pompek, ważne jest, by w niego nie uderzać. Opuszczaj się łagodnie aż do leciutkiego dotknięcia piłki (czy innego wybranego przedmiotu). By wyrazić, z jaką siłą masz jej dotykać, mieliśmy w więzieniu powiedzenie: „pocałuj niemowlę”. Jeśli w dolnej fazie pompki masz dotknąć szczytem klatki piersiowej na przykład do piłeczki tenisowej, twoja klatka powinna spotkać się z nią, wywierając taką siłę, z jaką całowałbyś niemowlaka w czołko. Nie z większą, nie z mniejszą.

Zasada chwilowej pauzy w dolnej fazie ruchu uniemożliwia wykorzystanie jakiegokolwiek rozpędu, co przyczynia się do wyrabiania potężnej siły i kontroli mięśni. Dlatego zalecam jednosekundową przerwę po zakończeniu każdego ruchu na dole.

Dodam na marginesie, że technikę „pocałunku niemowlęcia” można zastosować też do ćwiczeń z ciężarami, np. do wyciskania na ławce czy wyciskania z barłów. Jeżeli nie potrafisz delikatnie „pocałować” swego tułowia gryfem w dolnej pozycji (tj. jeśli musisz „odbić” gryf lub zakończyć ruch wyżej), ćwiczysz ze zbyt dużym obciążeniem. Jeżeli nie jesteś w stanie w pełni panować nad danym ciężarem w całym zakresie ruchu danego ćwiczenia, jest on dla ciebie zbyt duży.

Na dłoniach, kostkach, nadgarstkach czy palcach?

Zalecam, by większość pompek wykonywać na dłoniach rozplaszczonych na podłożu. Wielu ludzi popisuje się pompkami w najróżniejszych egzotycznych ustawieniach dłoni – na kostkach, palcach, kciukach, a nawet na grzbiecie nadgarstków. Ja chcę, żeby wszyscy moi uczniowie mogli wykonywać pompki przez całe życie, a to wymaga pozycji dłoni jak najwygodniejszej dla stawów. W wypadku większości ludzi oznacza to opieranie się na dłoni(ach) płasko przyłożonej(ych) do podłogi. Wyjątek można zrobić dla sportowców cierpiących na kontuzję nadgarstka, którym może być łatwiej robić pompki z zablokowanymi nadgarstkami, na kostkach dłoni.

Pompki w oparciu na czubkach palców wzmacniają dłonie i przedramiona, stanowiąc użyteczne uzupełnienie programu treningowego, szczególnie jeśli wyko-

nujesz też dużo ćwiczeń na siłę uchwytu. Dochodz do pełnych pompek na czubkach palców stopniowo, zaczynając od takiego oparcia w kroku pierwszym (w pompkach przy ścianie) i powoli przechodząc do kolejnych kroków w miarę adaptacji palców do wysiłku tego typu. Dla większości trenujących wystarczy kilka serii palców do wysiłku tego typu. Dla większości trenujących wystarczy kilka serii klasycznych pompek na czubkach palców (czyli w oparciu na wszystkich pięciu wyprostowanych palcach), wykonywanych raz na tydzień czy dwa tygodnie, by zapewnić znacznie większą siłę i sprawność dłoni niż u przeciętnego człowieka.

Dla niektórych nie będzie to jednak dość i będą chcieli czegoś więcej. W tym wypadku zamiast ulec pokusie, aby opierać się na mniej niż pięciu palcach, bezpieczniej jest przejść przez dziesięć kroków, opierając się na wszystkich palcach, aż do robienia w ten sposób pompek w staniu na jednej ręce. Tylko wyjątkowo dochodzi się do takiego stopnia zaawansowania, jednak zapewniam, że już na etapie pompek („poziomych”) na jednej ręce w oparciu na czubkach czterech palców i kciuka będziesz miał dłoń jak imadło.

Wykonywanie pompek na grzbietowej stronie dłoni lub na nadgarstkach jest potwornie kontuzjogenne oraz ogranicza wysiłek mięśniowy – stawy poddają się wcześniej niż mięśnie. O ile nie jesteś adeptem karate klasycznego i nie musisz wzmocnić tego obszaru w celu wykonywania uderzeń, w ogóle bym ich nie próbował.

Zestaw pompek

Większość treningów pompkowych jest bardzo mało zróżnicowana. Jedyną formą postępów, które proponuje się trenującym, jest zwiększanie liczby powtórzeń, ewentualnie oparcie stóp na jakimś podwyższeniu, gdy ćwiczenie staje się zbyt łatwe. To błąd. Gdy zawodnik zaadaptuje się do techniki, ze zmian tych wynika jedynie wzrost wytrzymałości.

We wszelkim treningu siłowym kluczem do sukcesu jest zasada progresywności. Pod względem mocy mięśni, *jeśli wciąż będziesz robił to samo co dawniej, wciąż będziesz miał jej tyle samo co dawniej*, niezależnie ile powtórzeń bezmyślnie dodasz. System „więziennej zaprawy” zawiera dziesięć różnych ćwiczeń o charakterze pompek. Zestaw ten jest nazwany dziesięcioma krokami, ponieważ każde kolejne ćwiczenie jest nieco trudniejsze od poprzedniego. Trzy pierwsze kroki w całość „wielkiej szóstce” są dla większości ludzi stosunkowo proste. Można traktować je jako pożyteczną sekwencję terapeutyczną dla zawodników wracających do sportu po kontuzji. Są również przydatne dla całkowitych nowicjuszy czy osób z nadwagą w celu łagodnego nabrania kondycji. Dalsze kroki są coraz trudniej-

sze aż do ostatniego, najcięższego wariantu – kroku mistrzowskiego (dziesiątego). Powinieneś przechodzić od jednego kroku do następnego, od jednego wariantu ćwiczenia do następnego, stosując się do standardowych zakresów powtórzeń (progów początkującego, średniozaawansowanego i przejścia), podanych w opisie.

Każde z tych ćwiczeń można z czasem wykonywać w coraz bardziej wyrafinowany sposób, zwracając uwagę na rozmaite niuanse i triki. Szczegóły na ten temat znajdują się we fragmentach zatytułowanych *Doskonalenie techniki*. Gdy korzystasz z tych subtelnych odmian, każde ćwiczenie staje się w praktyce kilkoma nad stu nieco odmiennymi wersjami. Ilustrowane fotografiami opisy poszczególnych kroków kończą się dwustronicową *Kartą progów* – jest to swoiste podsumowanie, do którego będziesz często odwoływać się na kolejnych etapach treningu.

Jeśli tego wszystkiego będzie ci mało, na końcu rozdziału znajdziesz *Odmiany* (str. 92–98). Podaję tu opisy kilkunastu innych pompek oraz ich zamienników.

KROK 1

POMPKI PRZY ŚCIANIE

Wykonanie

Stać zwrócony twarzą do ściany, mając stopy jedna przy drugiej. Dłonie oprzyj płasko na ścianie. Ręce powinny być wyprostowane i rozstawione na szerokość barków. Dłonie są na wysokości klatki piersiowej. To jest pozycja wyjściowa (fot. 1). Zginaj ramiona i łokcie, aż delikatnie dotkniesz czołem do ściany. To jest pozycja końcowa (fot. 2). Odepnij się do tyłu do pozycji wyjściowej i powtórz.

Rentgen ćwiczenia

Jest to pierwszy etap w zestawie prowadzącym do mistrzowskiego opanowania ćwiczeń z rodziny pompek. Skoro pierwszy, wersja ta jest najłatwiejsza. Każdy człowiek, mający władanie nad swoim ciałem, powinien być w stanie wykonać ją bez problemu.

Jest to również pierwszy element w sekwencji terapeutycznej pompek. Ćwiczenie to jest bardzo korzystne dla osoby odzyskującej sprawność po kontuzji lub operacji, kiedy dąży do wzmocnienia zdrowia i stopniowego odbudowania siły. Łokcie, nadgarstki i barki (zwłaszcza delikatne mięśnie pierścienia rotatorów) są szczególnie narażone na ostre lub przewlekłe urazy. Ćwiczenie to łagodnie aktywizuje te obszary, pobudzając je oraz zwiększając ukrwienie i napięcie toniczne.

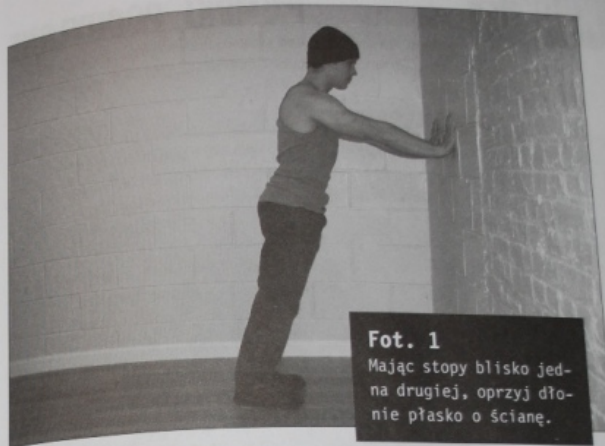
Nowicjusze w sztuce kalisteniki powinni wchodzić w każdy program treningowy bardzo płynnie, tak by wyrobić odpowiednią technikę i umiejętności. Dlatego nie wolno pomijać tego ćwiczenia.

Cele treningowe

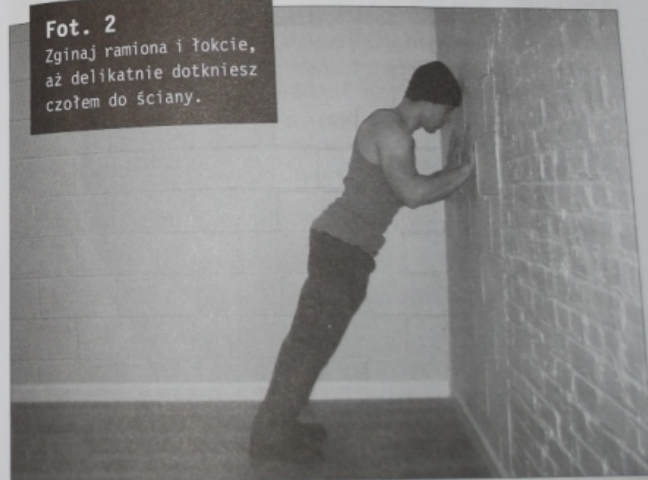
- Próg początkowy: 1 seria 10 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 25 powtórzeń
- Próg przejścia: 3 serie po 50 powtórzeń

Doskonalenie techniki

Każdy, kto czyta tę książkę, powinien być w stanie wykonać opisywane ćwiczenie, chyba że jest niepełnosprawny, ciężko kontuzjowany lub chory. W okresie odzyskiwania zdrowia po urazie czy operacji ćwiczenie to jest czułym miernikiem, pozwalającym zawodnikowi poznać słabsze obszary wymagające rehabilitacji.



Fot. 1
Mając stopy blisko jedna drugiej, oprzyj dłonie płasko o ścianę.



Fot. 2
Zginaj ramiona i łokcie, aż delikatnie dotkniesz czołem do ściany.

KROK 2

POMPKI POCHYLONE

Wykonanie

Do wykonania tego ćwiczenia musisz znaleźć jakiś stabilny przedmiot czy mebel o wysokości mniej więcej połowy twojego wzrostu – powinien sięgać ci do bioder. Można skorzystać z biurka, fotela z oparciem, blatu kuchennego, niskiego murku czy solidnego plotu. W większości więzień przekonałem się, iż idealnie nadaje się umywalka w celi, ale sprawdź, czy jest wystarczająco dobrze zamocowana, by wytrzymać obciążenia w tym ćwiczeniu.

Mając stopy jedna blisko drugiej, a całe ciało ustawione w jednej linii, przechyl się do przodu i złap wybrany przedmiot wyprostowanymi rękoma, rozstawionymi na szerokość barków. Jest to pozycja wyjściowa do ćwiczenia (fot. 3). Jeżeli przedmiot sięga ci do bioder, powinieneś być nachylony pod kątem 45 stopni.

Zginając ramiona i łokcie, opuszczaj się, aż delikatnie dotkniesz tułowiem do przedmiotu (fot. 4). Zrób krótką przerwę przed powrotem do pozycji wyjściowej i powtarzaj.

Rentgen ćwiczenia

Ćwiczenie to kontynuuje trening w miejscu, w którym zakończyliśmy go w kroku pierwszym – większy kąt nachylenia powoduje, że mięśnie górnej części ciała muszą dźwignąć większy ciężar. Pompki pochylone są łatwiejsze niż klasyczne pełne (krok piąty). Dla przeważającej liczby osób ćwiczenie to nie przedstawia większych trudności, jest jednak pożyteczne w wypadku wszystkich początkujących oraz w celach rehabilitacyjnych.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 10 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 20 powtórzeń
- Próg przejścia: 3 serie po 40 powtórzeń

Doskonalenie techniki

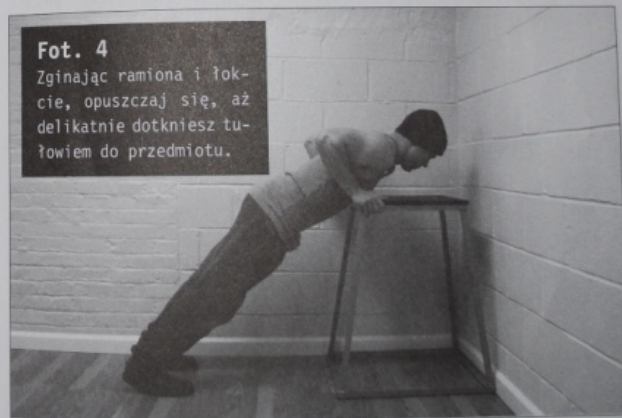
Pompki pochylone powinny być wykonywane pod kątem 45 stopni. Jeśli nie jesteś w stanie spełnić wymogów progu początkowego, pracując pod tym kątem,

zmniejsz nachylenie (zbliz się bardziej do pionu), opierając dłonie na wyższym przedmiocie. Gdy opanujesz trening w ten sposób, stopniowo przechodź do coraz mniejszych kątów, aż z łatwością będziesz ćwiczyć pochylony o 45 stopni. Trudniejsze kąty można uzyskać, trenując na coraz niższych stopniach schodów.



Fot. 3

Mając stopy jedna blisko drugiej, a całe ciało ustawione w jednej linii, przechyl się do przodu i złap wybrany przedmiot wyprostowanymi rękoma, rozstawionymi na szerokość barków.



Fot. 4

Zginając ramiona i łokcie, opuszczaj się, aż delikatnie dotkniesz tułowiem do przedmiotu.

KROK 3

POMPKI NA KOLANACH

Wykonanie

Uklęknij na podłodze, mając stopy blisko siebie, a dłonie płasko oparte przed sobą na podłodze. Ręce powinny być wyprostowane, rozstawione na szerokość barków i ustawione pionowo. Oprzyj kostkę jednej nogi na drugiej. Utrzymuj biodra prosto (nieprzekręcone skośnie) i w jednej linii z tułowiem oraz głową. To jest pozycja wyjściowa (fot. 5).

Czyniąc z kolan oś ruchu, zginaj ramiona i łokcie, aż klatka piersiowa znajdzie się mniej więcej na szerokość pięści od podłogi (fot. 6). Zrób pauzę, wypchnij się do pozycji wyjściowej i powtarzaj.

Rentgen ćwiczenia

Pomпки na kolanach są ważnym ćwiczeniem do opanowania przez początkujących, ponieważ jest to najłatwiejszy rodzaj pompek wykonywanych w pozycji leżącej. Z tego powodu stanowią istotne ogniwo łączące dwa pierwsze kroki (wykonywane na stojąco) z dalszymi trudniejszymi technikami na leżąco.

Pomпки na kolanach są często preferowane przez kobiety, którym brakuje siły górnej partii ciała do robienia pełnych pompek, jednak ćwiczenie to ma też niemal do zaoferowania dla mężczyzn; jest to dobry punkt wyjścia dla osoby otyłej czy bez kondycji. Skoro zaś w tej pozycji można stosunkowo łatwo „pompować” górną część ciała, jest to też znakomita forma rozgrzewki przed próbami wykonania trudniejszych wariantów.

Cele treningowe

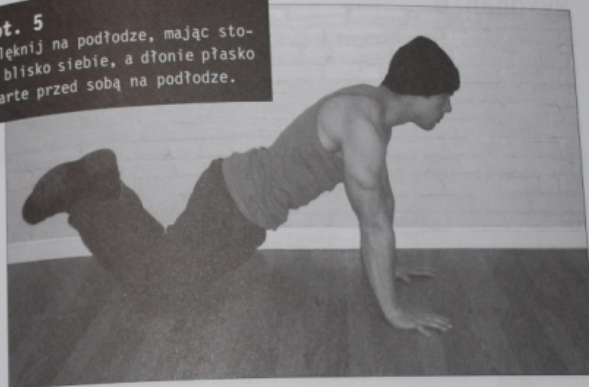
- Próg początkowy: 1 seria 10 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 15 powtórzeń
- Próg przejścia: 3 serie po 30 powtórzeń

Doskonalenie techniki

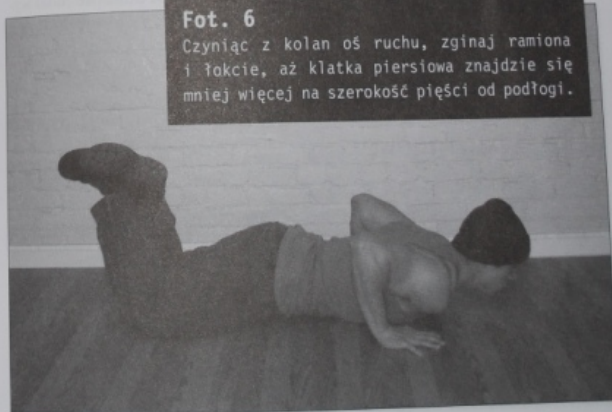
Jeśli okazuje się, że nie jesteś w stanie wykonać pełnych pompek na kolanach, zmniejsz zakres ruchu. Nie obniżaj się aż do samego dołu (schodź wyżej niż na odległość pięści od podłogi). Zastosuj wyższą liczbę powtórzeń (około dwudzie-

stu) w mniejszym zakresie ruchu, który możesz spokojnie wykonać, a potem z treningu na trening (zachowując wyższą liczbę powtórzeń) dodawaj po kilka centymetrów do zakresu ruchu.

Fot. 5
Uklęknij na podłodze, mając stopy blisko siebie, a dłonie płasko oparte przed sobą na podłodze.



Fot. 6
Czyniąc z kolan oś ruchu, zginaj ramiona i łokcie, aż klatka piersiowa znajdzie się mniej więcej na szerokość pięści od podłogi.



KROK 4

PÓŁPOMPKI

Wykonanie

Wychodząc z pozycji klęczącej, oprzyj dłonie na podłodze i wyprostuj nogi do tyłu za siebie. Dłonie powinny być rozstawione na szerokość barków i znajdować się pionowo pod szczytem klatki piersiowej. Nogi i stopy mają być blisko siebie. Napnij mięśnie ciała, tak by plecy, biodra i nogi pozostawały zablokowane w jednej linii.

Zaczynając z wyprostowanymi rękoma, obniż się mniej więcej o połowę ich długości, czyli do poziomu, na którym łokcie zegną się pod kątem prostym. Znakomitym sposobem określenia głębokości zejścia jest skorzystanie z piłki do kosza lub nogi. Ustaw się tak, by piłka leżała wprost pod twoimi biodrami. To jest pozycja wyjściowa (fot. 7).

Zginaj ramiona i łokcie, aż delikatnie dotkniesz piłkę biodrami (fot. 8). W wypadku większości osób będzie to dobry, obiektywny wskaźnik prawidłowej pozycji dolnej. Zrób w tym miejscu pauzę przed silnym wypchnięciem się do pozycji wyjściowej.

Rentgen ćwiczenia

Bardzo ważne jest prawidłowe opanowanie tego ćwiczenia. Mnóstwo ludzi wykonuje pompki błędnie, tj. wypinając tyłek, czyli zginając się w biodrach. Robią tak, ponieważ mają zbyt słabe mięśnie talii i grzbietu. Prezentowane ćwiczenie przygotowuje talię i grzbiet do nieruchomego utrzymywania wyprostowanego stawu biodrowego.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 8 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 12 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 25 powtórzeń

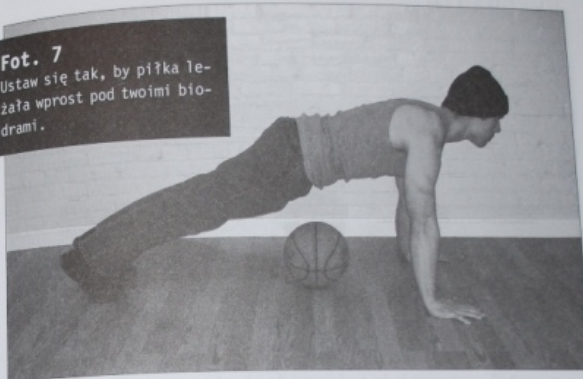
Doskonalenie techniki

Jeśli nie jesteś w stanie zrobić półpompek, skróć zakres ruchu w takim stopniu, byś mógł wykonać technikę tak, jak opisano. Jeżeli w celu kontroli głębokości zejścia korzystasz z piłki do koszykówki, połóż ją bliżej kolan niż bioder. Opusz-

czając się z pozycji wyjściowej do dotknięcia piłki kolanami, wykonasz ćwierćpompek. Kiedy będziesz w stanie wykonać ponad dziesięć ćwierćpompek, przesunij piłkę wyżej wzdłuż bioder. Postępuj tak na kolejnych treningach, aż piłka znajdzie się pod biodrami.

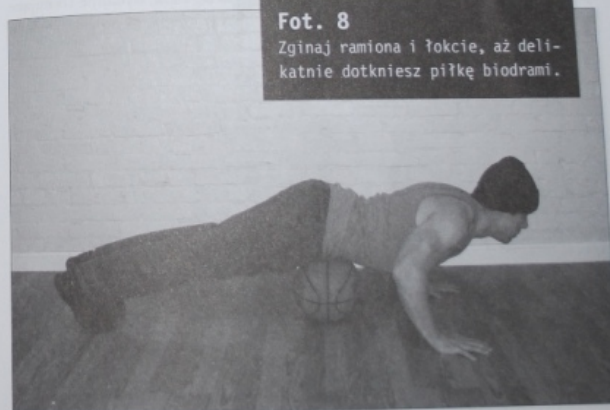
Fot. 7

Ustaw się tak, by piłka leżała wprost pod twoimi biodrami.



Fot. 8

Zginaj ramiona i łokcie, aż delikatnie dotkniesz piłkę biodrami.



KROK 5

PEŁNE POMPKI

Wykonanie

Wychodząc z pozycji klęczącej, oprzyj dłonie na podłodze i wyprostuj nogi do tyłu za siebie. Dłonie powinny być rozstawione na szerokość barków i znajdować się pionowo pod szczytem klatki piersiowej. Wyprostuj ręce. Biodra mają być w jednej linii z plecami. To jest pozycja wyjściowa (fot. 9).

Zginaj ramiona i łokcie, aż mostek znajdzie się na szerokość pięści od podłogi. W więziennych turniejach „licznik” kładzie zaciśniętą pięść na podłodze od strony małego palca i zalicza powtórzenie, kiedy zawodnik dotknie klatką piersiową do kostki kciuka jego dłoni. Jeżeli chcesz zachować właściwą głębokość pompek, ćwicząc samemu, skorzystaj z piłeczki tenisowej czy bejsbolowej (fot. 10). Po „pocałowaniu” piłki mostkiem zrób małą pauzę i wypchnij się do góry.

Rentgen ćwiczenia

Opisywana technika to „klasyczna” pompka – ćwiczenie, które większość z nas pamięta z zajęć wf. w szkole. Można się spokojnie założyć, że jeśli powie się słowo „pompka”, większość ludzi będzie miała odruchowo w głowie obraz pełnych pompek. Jest to znakomite ćwiczenie na górną partię ciała, wydajnie trenujące ramiona, klatkę i obręcz barkową. W żadnym razie nie jest to jednak najcięższa forma pompek. Pod względem trudności plasuje się na piątej pozycji z dziesięciu.

Cele treningowe

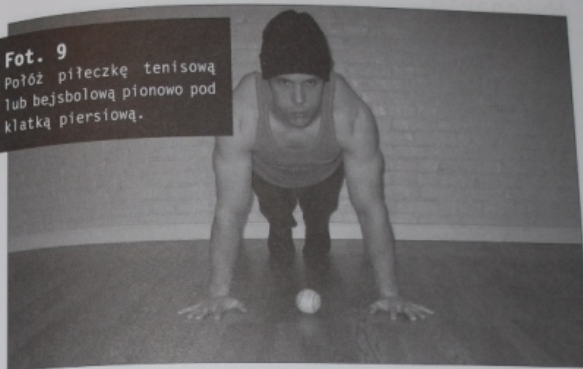
- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 20 powtórzeń

Doskonalenie techniki

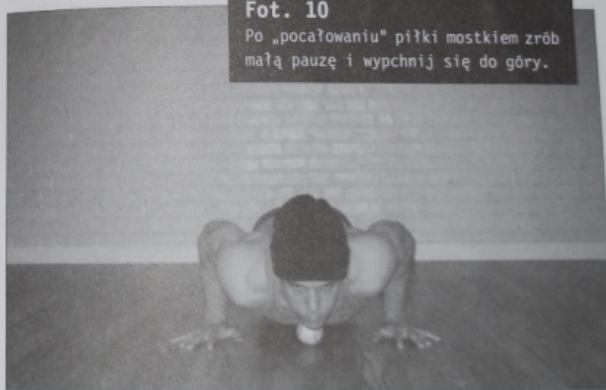
Zdziwiłbyś się, jak wielu ludzi – nawet rośli, umięśnionych byków – nie jest w stanie prawidłowo wykonać pełnych pompek. Jeżeli należysz do tej grupy, wróć do półpompek z piłką koszykową. Jeśli osiągnąłeś próg przejścia kroku czwartego, potrafisz zrobić 25 powtórzeń z zejściem do piłki pod biodrami. Z treningu na trening przesuwaj piłkę stopniowo o kilka centymetrów coraz dalej w stro-

nę głowy, zachowując tę samą liczbę powtórzeń. Gdy będziesz mógł już schodzić od wyprostowanych rąk do pozycji, w której dotykasz piłkę szczęką, ponownie spróbuj pełnych pompek.

Fot. 9
Połóż piłeczkę tenisową lub bejsbolową pionowo pod klatką piersiową.



Fot. 10
Po „pocałowaniu” piłki mostkiem zrób małą pauzę i wypchnij się do góry.



KROK 6

POMPKI WĄSKIE

Wykonanie

Zacznij ćwiczenie w takiej samej pozycji jak pełne pompki (krok piąty), z tym że dłonie mają stykać się palcami. Nie musisz kłaść jednej dłoni na drugiej czy starać się o utworzenie rombu z kciuków i palców wskazujących. Wystarczy, by stykały się czubki palców wskazujących. Z pozycji z wyprostowanymi rękoma (fot. 11) opuszczasz się, aż klatką piersiową delikatnie dotkniesz grzbietu dłoni (fot. 12). Zrób krótką pauzę i wypchnij się do pozycji wyjściowej.

Rentgen ćwiczenia

Ćwiczenie to jest stare jak świat. Stanowi bardzo istotny element w zestawie pompek, ale często bywa pomijane na rzecz bardziej szpanerskich technik, takich jak pompki plometryczne (z kłaśnięciem) czy w pochyleniu. To wielka szkoda, ponieważ pompki wąskie są ważnym narzędziem ułatwiającym dojście do opanowania pompek jednoręcz. Większość sportowców ma kłopoty z pompkami na jednej ręce, ponieważ trudno jest im wypchnąć się z pozycji dolnej, w której ręka jest zgięta pod bardzo ostrym kątem. Wynika to ze słabości łokcia zgiętego ponad kąt prosty.

Ze względu na specyficzne ułożenie dłoni w pompkach wąskich, aby zejść do dołu, zawodnik naturalnie zgina rękę w łokciu pod kątem większym niż w klasycznych pompkach. To zwiększone zgięcie łokcia trenuje triceps oraz wzmacnia ścięgna łokcia i nadgarstka. W rezultacie zawodnicy, którzy dobrze opanują to ćwiczenie, mają dużo mniej trudności z pompkami na jednej ręce, gdy przychodzi na nie czas.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 20 powtórzeń

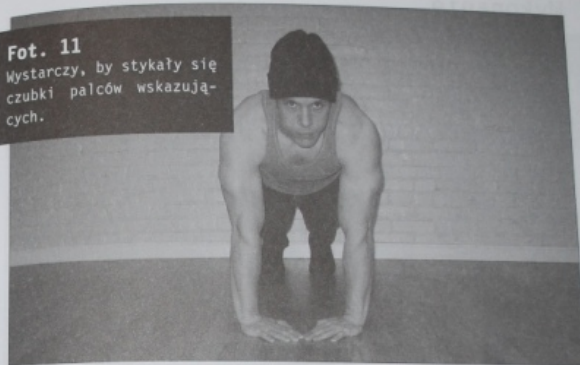
Doskonalenie techniki

Jeżeli nie jesteś w stanie wykonać pompek wąskich, mając zetknięte palce palce dłoni (jak opisałem powyżej), wróć po prostu do pełnych pompek i z trenin-

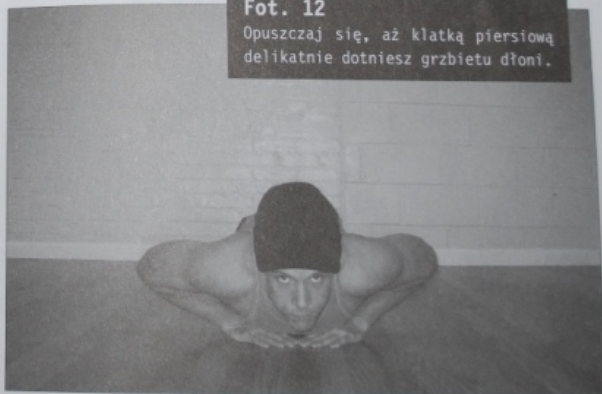
SKAZANY NA TRENING

gu na trening przybliżaj dłonie coraz bardziej do siebie, zachowując wymaganą liczbę powtórzeń.

Fot. 11
Wystarczy, by stykały się czubki palców wskazujących.



Fot. 12
Opuszczaj się, aż klatką piersiową delikatnie dotkniesz grzbietu dłoni.



KROK 7

POMPKI NIERÓWNE

Wykonanie

Ustaw się w klasycznej pozycji do pompek; stopy są blisko jedna drugiej, nogi, biodra i plecy w jednej linii, ręce wyprostowane, dłonie oparte na podłodze pionowo pod szczytem klatki piersiowej. Stabilnie opierając się na jednej ręce, ponownie pod szczytem klatki piersiowej. W celu lepszego zachowania równowagi obie dłonie leżą drugą na piłce do kosza. W celu lepszego zachowania równowagi obie dłonie powinny znajdować się pionowo pod barkami. To jest pozycja wyjściowa (fot. 13).

Gdy uchwycisz już równowagę, postaraj się jak najrówniej rozłożyć ciężar ciała na obie dłonie. Z początku nie będzie to łatwe, ale nie poddawaj się. Zginaj ramiona i łokcie, aż delikatnie dotkniesz klatkę piersiową dłoni leżącej na piłce (fot. 14). Zrób małą przerwę przed wypchnięciem się z powrotem do pozycji wyjściowej.

Rentgen ćwiczenia

Jest to pierwsze z zaawansowanych ćwiczeń typu pompki, które pozwala przejść od wariantów wykonywanych oburącz do odmian jednorącz. Zamiast piłki możesz skorzystać z jakichś stabilnych przedmiotów (np. cegieł lub pustaków), ale piłka jest najlepsza. Konieczność jej stabilizacji wprowadza do gry rzadko używane mięśnie barkowe pierścienia rotatorów, wzmacniając je przed intensywniejszymi ćwiczeniami przewidzianymi w następnych krokach. Można wziąć ewentualnie piłkę futbolową, ale koszykówka jest the best, ponieważ jej chropowata powierzchnia ułatwia uchwyt dłonią.

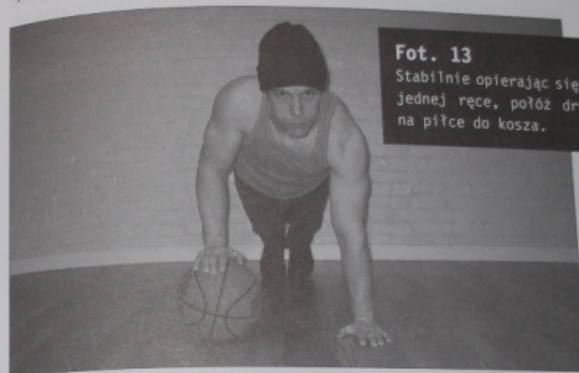
Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg przejścia: 2 serie po 20 powtórzeń (z każdej strony)

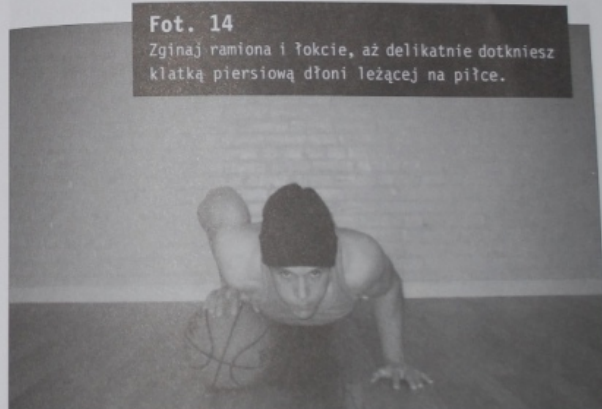
Doskonalenie techniki

Każdy, kto nauczył się poprawnie wykonywać pompki wąskie, powinien być dobrze przygotowany do tego ćwiczenia. Jeśli z początku masz problemy, wynikają one raczej z braku koniecznej koordynacji niż z niewystarczającej siły. W takim razie spróbuj skorzystać ze stabilnego przedmiotu (np. cegieł) zamiast

z ruchliwej piłki. Gdy będziesz już wykonywać 20 powtórzeń w oparciu ręką na jednej położonej na płask cegle, spróbuj ułożyć dwie cegły jedna na drugiej. Kiedy będziesz już umiał wykonać 20 powtórzeń na stosie trzech cegieł, ponownie spróbuj ćwiczyć z piłką.



Fot. 13
Stabilnie opierając się na jednej ręce, połóż drugą na piłce do kosza.



Fot. 14
Zginaj ramiona i łokcie, aż delikatnie dotkniesz klatkę piersiową dłoni leżącej na piłce.

KROK 8

PÓLPOMPKI NA JEDNEJ RĘCE

Wykonanie

Przyjmij górną pozycję do klasycznych pompek, kładąc pod biodrami piłkę do kosza, jak w kroku czwartym. Jedną dłoń ulóż pionowo pod mostkiem, opierając się na wyprostowanej ręce. Drugą połóż w dole pleców. To jest pozycja wyjściowa (fot. 15).

Zginaj ramię i łokieć, aż biodra zejść do szczytu piłki. To jest pozycja końcowa (fot. 16). Zrób przerwę i wypchnij się w górę do pozycji wyjściowej. Jeśli twój triceps jest zbyt słaby, będziesz miał skłonność do przekręcania tułowia w trakcie ruchu. Nie pozwól na to – całe ciało powinno pozostawać wyprostowane. Jest to naczelną zasadą we wszystkich pompkach.

Rentgen ćwiczenia

W kroku ósmym przechodzimy od pracy bilateralnej (dwustronnej) do unilateralnej (jednostronnej). Jest to ważny etap w całym zestawie. Szlifowanie półpompek na jednej ręce nauczy zawodnika, jak zachowywać równowagę i ustawienie ciała, co jest konieczne do opanowania pełnych pompek jednorącz. Ponieważ tylko jedna ręka przenosi tu siłę napędową, ćwiczenie to przygotowuje również stawy dłoni, nadgarstka i barku do kolejnych kroków.

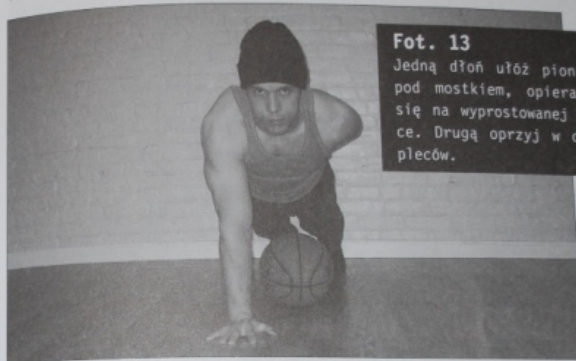
Półpompek na jednej ręce są fundamentalnym ćwiczeniem w tym zestawie i trzeba je doskonale opanować z podanych wyżej powodów. Jednak nie wymagają one znacznego zgięcia łokcia, toteż nie należy wykonywać ich samych jako podsumowania całego programu treningowego pompek. Zawsze powinno następować po nich ćwiczenie, w którym łokieć są zgięte w dolnym położeniu powyżej kąta prostego; zatem należałoby dodać pompki wąskie albo nierówne.

Cele treningowe

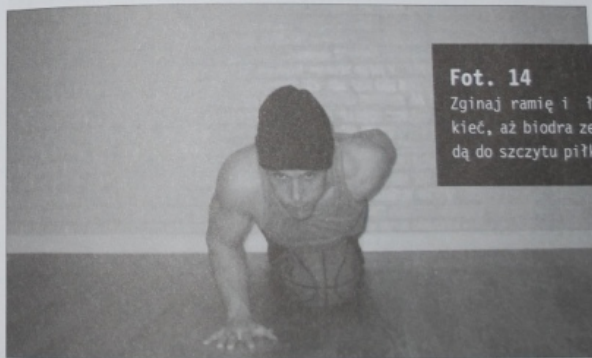
- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg przejścia: 2 serie po 20 powtórzeń (z każdej strony)

Doskonalenie techniki

Jeśli nie możesz zrobić półpompek na jednej ręce, zacznij od ćwierćpompek, kładąc piłkę pod kolanami. Stopniowo zwiększaj zakres ruchu, posuwając z treningu na trening piłkę coraz bardziej w stronę bioder, podobnie jak było to w półpompkach (krok czwarty).



Fot. 13
Jedną dłoń ulóż pionowo pod mostkiem, opierając się na wyprostowanej ręce. Drugą oprzyj w dole pleców.



Fot. 14
Zginaj ramię i łokieć, aż biodra zejść do szczytu piłki.

KROK 8

PÓŁPOMPKI NA JEDNEJ RĘCE

Wykonanie

Przyjmij górną pozycję do klasycznych pompek, kładąc pod biodrami piłkę do kosza jak w kroku czwartym. Jedną dłoń ułóż pionowo pod mostkiem, opierając się na wyprostowanej ręce. Drugą połóż w dole pleców. To jest pozycja wyjściowa (fot. 15).

Zginaj ramię i łokieć, aż biodra zejść do szczytu piłki. To jest pozycja końcowa (fot. 16). Zrób przerwę i wypchnij się w górę do pozycji wyjściowej. Jeśli twój triceps jest zbyt słaby, będziesz miał skłonność do przekręcania tułowia w trakcie ruchu. Nie pozwól na to – całe ciało powinno pozostawać wyprostowane. Jest to naczelną zasadą we wszystkich pompkach.

Rentgen ćwiczenia

W kroku ósmym przechodzimy od pracy bilateralnej (dwustronnej) do unilateralnej (jednostronnej). Jest to ważny etap w całym zestawie. Szlifowanie półpompek na jednej ręce nauczy zawodnika, jak zachowywać równowagę i ustawienie ciała, co jest konieczne do opanowania pełnych pompek jednoręcz. Ponieważ tylko jedna ręka przenosi tu siłę napędową, ćwiczenie to przygotowuje również stawy dłoni, nadgarstka i barku do kolejnych kroków.

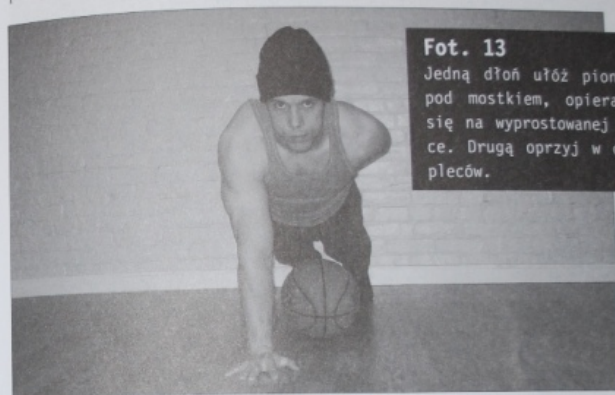
Półpompy na jednej ręce są fundamentalnym ćwiczeniem w tym zestawie i trzeba je doskonale opanować z podanych wyżej powodów. Jednak nie wymagają one znacznego zgięcia łokcia, toteż nie należy wykonywać ich samych jako podsumowania całego programu treningowego pompek. Zawsze powinno następować po nich ćwiczenie, w którym łokieć są zgięte w dolnym położeniu powyżej kąta prostego; zatem należałoby dodać pompki wąskie albo nierówne.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg przejścia: 2 serie po 20 powtórzeń (z każdej strony)

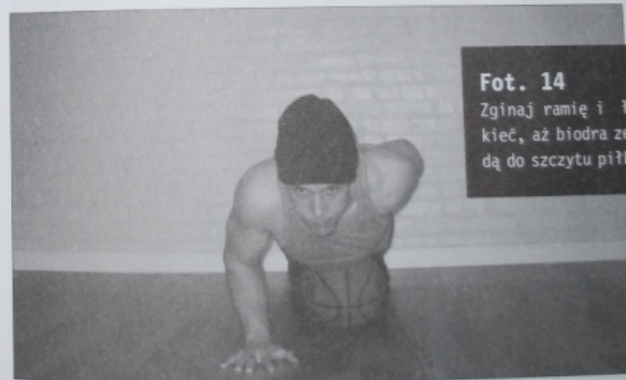
Doskonalenie techniki

Jeśli nie możesz zrobić półpompek na jednej ręce, zacznij od ćwierćpompek, kładąc piłkę pod kolanami. Stopniowo zwiększaj zakres ruchu, posuwając z treningu na trening piłkę coraz bardziej w stronę bioder, podobnie jak było to w półpompkach (krok czwarty).



Fot. 13

Jedną dłoń ułóż pionowo pod mostkiem, opierając się na wyprostowanej ręce. Drugą oprzyj w dole pleców.



Fot. 14

Zginaj ramię i łokieć, aż biodra zejść do szczytu piłki.

KROK 9

POMPKI Z DŹWIGNIĄ

Wykonanie

Przyjmij klasyczną pozycję do pompek; ciało jest w jednej linii, wsparte na stopach i jednej dłoni opartej płasko na podłodze wprost pod mostkiem. Wolną rękę połóż na piłce do koszykówki, odsuniętej nieco w bok od tułowia. Powinna leżeć na tyle daleko, byś mógł do niej sięgnąć, kładąc na niej płasko dłoń. Obie ręce mają być wyprostowane. To jest pozycja wyjściowa (fot. 17).

Powoli i z zachowaniem pełnej kontroli obniżaj się, aż klatka piersiowa znajdzie się na szerokość pięści od podłogi. Podobnie jak w pełnych pompkach, gdy trenujesz sam, możesz skorzystać z piłeczki tenisowej do odmierzania głębokości zejścia. Czynność opuszczania się sprawi, że piłka przetoczy się bardziej w bok (fot. 18). Zrób niewielką pauzę w pozycji dolnej i wypchnij się z powrotem.

Rentgen ćwiczenia

Prawidłowo wykonywane pompki z dźwignią niemal nie ustępują trudnością pełnym pompkom na jednej ręce. Właśnie dlatego ćwiczenie to jest tak wartościowe w przedostatnim kroku zestawu. Przekonasz się, że ręka spoczywająca na piłce może wnieść do ruchu tylko minimalną dozę siły ze względu na swe położenie stabilizujące piłkę z boku ciała. Zmusza to drugą rękę do bardzo wyłączonej pracy.

Jeśli nie jesteś jeszcze wystarczająco silny, by wychodzić z dolnej pozycji w pompkach na jednej ręce, możesz korzystać z pomocy tego ćwiczenia tak długo, aż nabierzesz odpowiedniej mocy.

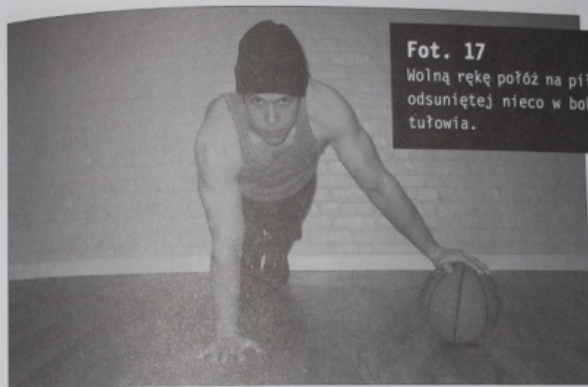
Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg przejścia: 2 serie po 20 powtórzeń (z każdej strony)

Doskonalenie techniki

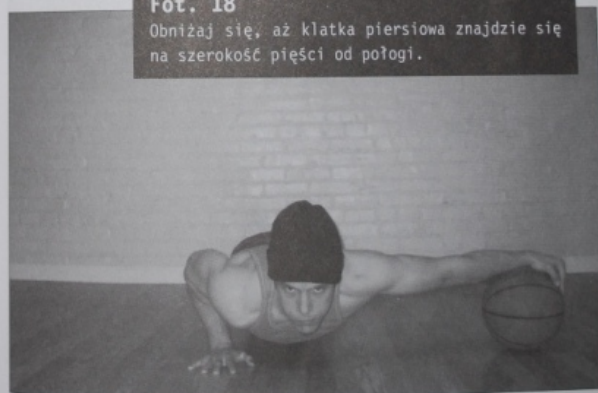
Ze względu na specyficzną dźwignię, trudno jest wywrzeć wielką siłę ręką wyciągniętą w bok. By ułatwić ćwiczenie, zegnij w łokciu rękę leżącą na piłce, przy-

ciągając piłkę bliżej tułowia. Nie przesadz z tym jednak; wciągnięcie piłki aż pod tułów przekształciłoby ćwiczenie w pompki nierówne z kroku siódmego. W miarę jak z czasem będziesz nabierał siły, stopniowo odsuwaj piłkę coraz dalej w bok, aż wykonasz ćwiczenie z wyprostowaną ręką.



Fot. 17

Wolną rękę połóż na piłce, odsuniętej nieco w bok od tułowia.



Fot. 18

Obniżaj się, aż klatka piersiowa znajdzie się na szerokość pięści od podłogi.

POMPKI NA JEDNEJ RĘCE

Wykonanie

Uklękaj na podłodze, kładąc na niej jedną dłoń wprost naprzeciw siebie. Wyciągnij nogi do tyłu, aż rozprostujesz się cały, opierając się na palcach stóp. Plecy i biodra mają być w jednej linii. Przenieś ciężar ciała tak, by ręka podporowa była ustawiona prosto w dół pod klatką piersiową – nie skośnie w bok od ciebie czy do przodu przed ciebie. Gdy złapiesz stabilną równowagę, oprzyj drugą dłoń w dół pleców. To jest pozycja wyjściowa (fot. 19).

Zginaj ramię i łokieć, obniżając się z zachowaniem pełnej kontroli, aż twoja szczęka znajdzie się na szerokość pięści od podłogi (fot. 20). Zrób chwilę przerwy i wypchnij się do pozycji wyjściowej.

Rentgen ćwiczenia

Pompy na jednej ręce, wykonywane czysto technicznie, stanowią złoty standard siły klatki i łokci. Poza tym są bardzo widowiskowe.

Wielu sportowców twierdzi, że wykonują to ćwiczenie bez problemu, ale nie daj się nabrać. Kiedy mówi: „sprawdzam” i mają wyłożyć karty na stół, robione przez nich pompy często okazują się jedną wielką pomyłką – nogi są szeroko rozstawione, tułów powyręczany w najdziwniejsze strony, by ułatwić ćwiczenie, a goście i tak wysilają się eksplozywnie, robiąc płytkie powtórzenia na słabych, rozdygotanych rękach. Nie ma wątpliwości, że prawdziwy mistrz pompek na jednej ręce to rzadki okaz. Powiększ liczbę osobników tego wymierającego gatunku.

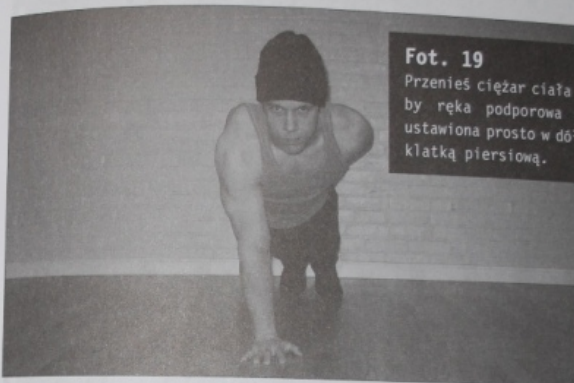
Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń (z każdej strony)
- Standard elitarny: 1 seria 100 powtórzeń (z każdej strony)

Doskonalenie techniki

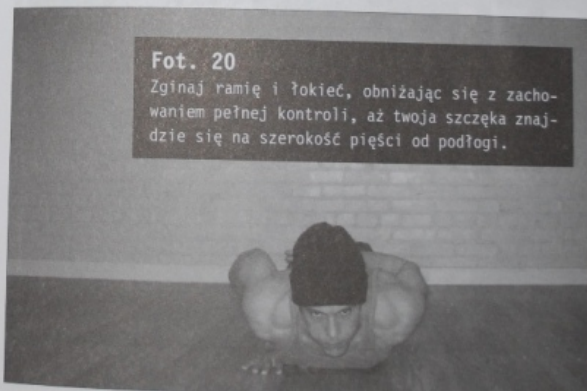
Jeśli porządnie opanowałeś pompy z dźwignią, pompy na jednej ręce powinny być w twoim zasięgu. Jeżeli mimo wszystko trudno jest ci wykonać 5 powtórzeń z zachowaniem dobrej formy, wróć do kroku dziewiątego i dojdź do idealnego

technicznie wykonywania 20 powtórzeń pompek z dźwignią. Jeśli już to potrafisz, a nadal masz kłopot z pompkami na jednej ręce, przed powtórным spróbowaniem etapu mistrzowskiego dojdź do 30 powtórzeń w kroku dziewiątym.



Fot. 19

Przenieś ciężar ciała tak, by ręka podporowa była ustawiona prosto w dół pod klatką piersiową.



Fot. 20

Zginaj ramię i łokieć, obniżając się z zachowaniem pełnej kontroli, aż twoja szczęka znajdzie się na szerokość pięści od podłogi.

KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA

KROK 1	POMPKI PRZY ŚCIANIE strony 68-69	Dojdź do 3 serii po 50, potem zacznij krok 2.
KROK 2	POMPKI POCHYLONE strony 70-71	Dojdź do 3 serii po 40, potem zacznij krok 3.
KROK 3	POMPKI NA KOLANACH strony 72-73	Dojdź do 3 serii po 30, potem zacznij krok 4.
KROK 4	PÓŁPOMPKI strony 74-75	Dojdź do 2 serii po 25, potem zacznij krok 5.
KROK 5	PEŁNE POMPKI strony 76-77	Dojdź do 2 serii po 20, potem zacznij krok 6.

KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA

KROK 6	POMPKI WĄSKIE strony 78-79	Dojdź do 2 serii po 20, potem zacznij krok 7.
KROK 7	POMPKI NIERÓWNE strony 80-81	Dojdź do 2 serii po 20, potem zacznij krok 8.
KROK 8	PÓŁPOMPKI NA JEDNEJ RĘCE strony 82-83	Dojdź do 2 serii po 20, potem zacznij krok 9.
KROK 9	POMPKI Z DŹWIGNIĄ strony 84-85	Dojdź do 2 serii po 20, potem zacznij krok 10.
MISTRZOWSKI KROK 10	POMPKI NA JEDNEJ RĘCE strony 86-87	Wyczyn wytrzymałościowy: 1 seria 100 powtórzeń

Co dalej?

Cokolwiek innego można by o tobie powiedzieć, umiejętności wykonywania przez ciebie pełnych pompek na jednej ręce głęboko, powoli i wielokrotnie – z zachowaniem nienagannej techniki – stanowi niezwykle osiągnięcie. O ile nie przekroczyłeś siedemdziesiątki ani nie obciąża cię trwale kalectwo, będziesz w stanie dojść do tego celu, jeśli sumiennie przyłożysz się do pracy w ramach opisanych dziesięciu kroków.

Inną sprawą jest, jak szybko ten cel zrealizujesz. Będzie to zależało m.in. od twojej determinacji, ilości tkanki tłuszczowej w ciele, długości ramion, naturalnej siły. Pewne jest tylko jedno: zaciśnij zęby i weź się do roboty, a dojdiesz tam, gdzie inni odpadają. Wiedź też, że doskonałość jest podróżą, a nie punktem docelowym. To, dokąd postanowisz pójść dalej po opanowaniu pompek na jednej ręce, zależy od twoich innych priorytetów.

Jedną z możliwości jest zwiększenie liczby powtórzeń. Ze zdumieniem odkryjesz, jak to łatwe, gdy opanuje się jakieś ćwiczenie z masą własnego ciała. Tylko jedno powtórzenie więcej co trening czy co dwa treningi, a wkrótce twój krępa wzrośnie niebotycznie. Dla poważnie zmotywowanych dwie serie po 50 powtórzeń to budzący szacunek, ale w pełni osiągalny cel średnioterminowy.

Dwie serie po 50 powtórzeń to fantastyczny wyczyn. Powinno się go uważać za świadectwo elitarnego poziomu mistrzostwa. Jeśli dotrzesz do takiego wyniku, będziesz mógł wyzwać na pojedynek w pompkach praktycznie każdego zawodnika w dowolnej hali sportowej na świecie i nie zdoła ci dorównać. Jednak dla ambitnego sportowca obdarzonego odpowiednim potencjałem ostatecznym celem wytrzymałości mięśniowej jest oczywiście seria stu powtórzeń. Dobrze widzisz – sto powtórzeń w jednej serii! Uniesienie ciężaru całego swego ciała na jednej ręce stokrotnie raz za razem może wydawać się zadaniem przeznaczonym wyłącznie dla nadczłowieka, jednak można je wykonać po właściwym treningu. W chwili pisania tej książki rekord Guinnessa w największej liczbie pompek na jednej ręce wykonanych w ciągu trzydziestu minut należy do kanadyjskiego atlety Douga Prudena. Wycisnął on fenomenalną liczbę 1382 powtórzeń! Nie ma więc żadnej wymówki, dlaczego zmotywowany do treningu facet miałby nie dojść do 100 powtórzeń.

Chociaż rozwój wytrzymałości to ciekawy i dający wiele satysfakcji skutek uboczny, ostatecznie jestem zdania, że trening z masą ciała powinien być przede wszystkim dyscypliną siłową. Zwiększanie liczby powtórzeń podnosi wytrzymałość, ale gdy dochodzisz do liczb dwucyfrowych, nie wpływa już znacznie na poziom siły. Jeżeli będziesz chciał dalej nabierać mięśni i mocy, będziesz musiał

znaleźć sposoby, by pompy na jednej ręce stały się trudniejsze. Na początku powinno się to robić przez zadbanie o perfekcyjną technikę – spowolnij ruch, by zagwarantować, że nawet najmniejszy rozpęd nie ujmuje obciążenia mięśniom. Gdy twoje ruchy będą już sennie powolne i płynne, spróbuj dołączyć izometryczne napięcie mięśni antagonistycznych. Z grubsza oznacza to, iż w trakcie ruchu dodatkowo maksymalnie napina się ręce, barki i plecy, tak że trzeba walczyć o każdy kolejny centymetr ruchu. Taki rodzaj ćwiczeń to prawdziwa mordęga, która wysoko podnosi poprzeczkę treningu.

Jeśli mimo wszystko pompy na jednej ręce nie będą sprawiać ci większych kłopotów, skup więcej uwagi i energii na doskonaleniu pompek w staniu na jednej ręce (str. 288–289). Ćwiczenie to trenuje mięśnie pchające górnej części ciała podobnie jak pompy na jednej ręce, jest jednak trudniejsze ze względu na kąt pracy oraz na fakt, że unosimy całe ciało (nie podpieramy się na nogach).

Zastosowanie tej taktyki sprawi, że ćwiczenia z masą ciała będą przez całe lata podnosić twój poziom siły, aż dojdiesz do swojej granicy genetycznej.

Trening z ciężarkami nie jest konieczny do perfekcyjnego wydobycia siły ciała. Jeżeli jednak czujesz, że *musisz* poprobować ciężarów, skorzystaj może z techniki łączonych. Gdy pompy na jednej ręce staną się naprawdę łatwe, spróbuj robić je, trzymając w drugiej ręce hantlę. To pokaże różnicę, jaka dzieli faceta z żelaza od koleśka pompującego na maszynie dziecinne obciążenia.

Największy siłacz świata Eugen Sandow. Dążąc do wypromowania zalet pompek wśród zgłodniałej gadzietów opinii publicznej, Sandow poświęcił całe lata na próby wynalezienia maszyny do pompek. W późniejszym okresie życia porzucił te eksperymenty, dochodząc do wniosku, że wersje tego ćwiczenia z samą masą ciała są jednak bardziej wartościowe.



Odmiany

Istnieją niezliczone odmiany podstawowego typu pompek. Większość treningów powinieneś przeznaczać na opanowywanie opisanych wcześniej dziesięciu kroków, lecz okazjonalnie możesz mieć ochotę poeksperymentować z poniższymi wariantami – np. na koniec sesji albo gdy zmagasz się z jakąś kontuzją czy po prostu dla urozmaicenia.

Pomпки na poręczach

To klasyczne ćwiczenie z lekcji wychowania fizycznego w szkole średniej. Złap się dwóch równoległych drążków lub oprzyj się dłońmi na dwu powierzchniach po bokach ciała, oderwij stopy od podłoża i zginaj ramiona i łokcie, aby się obniżyć. Schodź do momentu, gdy ramiona będą równoległe z ziemią, a potem wypchnij się do góry. Staraj się zachować tułów wyprostowany i ustawiony pionowo. Ćwiczenie to można sobie ułatwić, opierając stopy na czymś na poziomie bioder. W tym wariacie dłoń można oprzeć za sobą, np. na łóżku, stole, ławce. Obie te wersje nie są prawdziwymi pompkami, ale aktywnie trenują wiele tych samych mięśni pchających. Wywierają też potężny, dynamiczny wpływ na mięśnie najszerze grzbietu.

Pomпки w staniu na rękach

Patrz rozdział 10.

Pomпки skośne

Pomпки skośne (*decline pushups*) zwane są niekiedy błędnie pochylonymi (*incline pushups*). Chodzi w nich po prostu o robienie pompek w pozycji ze stopami postawionymi na jakiejś powierzchni powyżej poziomu podparcia dłoni. W więzieniu wielu gości korzysta po prostu z pryczy, ale można podejść wyżej, wybierając biurko czy zlew. Niektórzy posuwają się wręcz do opierania stóp wysoko na ścianie, ale trzeba sporego napięcia ciała, by utrzymać taką pozycję. Uniesienie stóp utrudnia ćwiczenie, przenosząc większą część masy ciała na rękę. Z uwagi na zmieniony kąt ćwiczenie to działa na barki i wyższe partie klatki piersiowej intensywniej niż pomпки poziome.

Niemniej nie zalecam swoim uczniom poświęcania zbyt dużo czasu temu ćwiczeniu, ponieważ pomпки w staniu na rękach (rozdział 10) przynoszą te same korzyści w bardziej skoncentrowany sposób. Jeżeli więc wykonujesz pomпки w staniu na rękach, powtarzasz się, robiąc (mniej efektywne) pomпки skośne, i ryzykujesz przetrenowanie.

Pomпки szerokie

Jest to przeciwieństwo pompek wąskich. Zamiast ustawiać dłonie jedna przy drugiej, rozstawia się je szerzej niż zwykle (aż do dwukrotności rozstawu barków). Odmiana ta zdejmując wielką część obciążenia z tricepsów i stawów łokciowych, przekazując je na mięśnie piersiowe w obszarze, gdzie łączą się z przodem barku. Mówiąc językiem laika, trenują bardziej klatkę niż tricepsy. Ćwiczenie to nie da ci znacznie większej siły do robienia klasycznych pompek, ponieważ klatka piersiowa i obręcz barkowa są zwykle i tak silniejsze niż staw łokciowy; uporczywe wykonywanie tego ćwiczenia jedynie pogłębi tę różnicę. Mimo to jest to pożyteczne ćwiczenie, jeśli z jakiegoś powodu zależy ci na szczególnym wyrobieniu mięśni piersiowych.

Pomпки Supermana

Pełne pomпки wykonywane są zwykle w pozycji, w której dłoń opiera się wprost pod barkami lub pod szczytem klatki piersiowej. Pomпки Supermana robi się, mając ręce wyciągnięte niemal na całą długość przed sobą. W pozycji takiej wyglądasz tak, jakbyś fruwał – stąd nazwa. Ze względu na wyjątkową dźwignię ruchu pomпки Supermana silnie oddziałują na górną partię mięśni piersiowych większych i mniejszych, a także na mięśnie najszerze grzbietu oraz ścięgna w pachach. Na minus trzeba im jednak zaliczyć, że ze względu na ułożenie rąk zminimalizowany jest zakres ruchu, a w konsekwencji barki i tricepsy pracują znacznie mniej niż w konwencjonalnych pompkach. Z tego powodu ćwiczenie to (podobnie jak pomпки szerokie) nie doda ci siły do zwykłych pompek. Jeśli nie starasz się zaradzić relatywnej słabości w obszarze klatki piersiowej, na twoim miejscu bym ich unikał.

Gekony (pompy jaszczurze)

Są cztery stopnie trudności w gekonach. W najłatwiejszym wariancie zawodnik wykonuje pełną pompkę, mając kostkę jednej nogi zaplecioną na drugiej, tak że tylko jedna stopa opiera się na podłodze. Czasem nazywa się to pompką trzy-punktową (*three-point pushup*). W drugim wariancie w trakcie robienia pompek unosi się jedną nogę nad podłogę i trzyma unieruchomioną za sobą. Manewr ten podwaja izometryczny udział stabilizatorów ruchu: mięśni nóg, bioder, talii i pleców. Wymaga też intensywniejszego zachowywania równowagi i większego skupienia niż w normalnych pompkach. W trzeciej wersji obie nogi są oparte na podłodze, za to jedna ręka jest wyciągnięta przed siebie na jednym poziomie z głową. Jest to zasadniczo pompka na jednej ręce, tyle że wolna ręka jest skierowana do przodu, a nie spoczywa wygodnie na plecach.

W czwartym, najtrudniejszym wariancie gekona łączy się wymogi dwu poprzednich. Jedną rękę unosi się i wyprostowuje się przed sobą, a przeciwną nogę unosi i wyciąga do tyłu, po czym wykonuje się pompki. Utrzymywanie stabilności podczas robienia tego ćwiczenia wymaga znacznej siły górnej partii ciała oraz stalowych dolnych pleców. W pozycji tej sportowiec wygląda jak jaszczurka, podnosząca na zmianę łapki na spieczoną słońcem pustyni, i stąd nazwa „gekon”. Pompki takie to bajeranckie ćwiczenie końcowe, które warto włączyć do treningu, jeśli masz na to dość siły. Pamiętaj o wykonywaniu takiej samej liczby powtórzeń na każdą stronę, by zapewnić symetryczny rozwój ciała.

Pompki pliometryczne

Znane również jako pompki z kłaśnięciem. Jest to standardowa pompka, ale wykonywana eksplozywnie. Uszywniając ciało jak kolek, szybko zejść do pozycji dolnej, po czym odepchnij się energicznie tak, by dłonie na moment oderwały się od podłogi. W tym ułamku sekundy, gdy są w powietrzu, kłaśnij, po czym opadnij na dłonie i powtórz ćwiczenie. Im energiczniej się odepchniesz, tym wyżej wylecisz nad podłogę i będziesz w stanie klasnąć więcej razy. Niektórzy potrafią zrobić trzy, a nawet cztery kłaśnięcia. Niezwykle trudną odmianą są pompki, w których przed kłaśnięciem odpychasz się jednorącz.

Pompki z kłaśnięciem wyrabiają szybkość, stanowiąc wyśmienity dodatek do programu treningowego od czasu do czasu. Mogą być jednak przyczyną urazów, toteż wdrażaj się w nie stopniowo i nawet nie myśl o próbowaniu ich, dopóki nie opanujesz przynajmniej pompek nierównych (krok siódmy).

Pompki rozciągające

Są to standardowe pompki, ale w pozycji, w której opierasz ręce na dwu wyższych przedmiotach po bokach tułowia. Można zakupuć w tym celu specjalne uchwyty do pompek, ale taki sam efekt da położenie dłoni na siedzeniach dwu krzeseł. Kiedy wykonuje się pompki na płaskiej powierzchni (takiej jak po prostu podłoga), zakres ruchu jest ograniczony przez „zderzenie” z tą powierzchnią. Natomiast gdy ręce są oparte na jakimś podwyższeniu, można zejść głębiej niż do punktu, w którym zaczynałaby się już podłoga. Stopy mogą być oparte niżej od dłoni lub na tym samym poziomie albo wyżej, jeśli skorzystamy z łóżka, biurka, drugiego krzesła itp.

Nie jestem wielkim zwolennikiem takich pompek. Rozciąganie mięśni w czasie ich jednoczesnego obciążania jest bolesne oraz prowadzi do zwiększenia bolesności po treningu, jednak wynika to wyłącznie z mikrourazów w tkance mięśniowej i nie oznacza, że mięśnie urosną czy wzmocnią się. Rozciąganie mięśni nie zwiększa ich wielkości ani mocy. Jeśli chcesz czuć palenie w mięśniach piersiowych, rób pompki rozciągające. Jeśli chcesz być wszechstronnie umięśniony i silny, wykonuj dziesięć kroków, a daj sobie spokój z tym wariantem.

Pompki scyzorykowe

Opierając się na podłodze na palcach stóp, ułóż dłonie na podłożu w takiej odległości przed sobą, by zgiąć się po kącie około 90 stopni w biodrach (stąd skojarzenie ze scyzorykiem). Dłonie powinny być rozstawione na szerokość barków, a tors ma być prosty pomimo zgięcia ciała w biodrach. Zachowaj łagodne ugięcie nóg w kolanach.

Zginając ramiona i łokcie, schodź coraz niżej, aż „pocałusz” brodą podłogę w punkcie między dłońmi. Następnie broda unosi się po łuku, w miarę jak opuszczasz biodra, by dotknąć nimi podłogi. Kończąc ruch, powinieneś mieć ręce i nogi wyprostowane, barki uniesione wysoko, a biodra opuszczone. Zachowując wyprostowane ręce, wypychaj pośladki w górę i do tyłu, aż znajdziesz się w pozycji wyjściowej, a potem powtórz całość.

Ćwiczenie to jest łagodniejsze dla mięśni górnej partii ciała niż zwykłe pompki, natomiast ruch zginania i prostowania buduje silne i gibkie biodra. Z tego powodu pompki scyzorykowe są popularne wśród zawodników sztuk walki i zapasników. Niekiedy nazywa się je kocimi pompkami („kotkami”) lub występują pod hinduską nazwą *dand*.

„Nurkujący bombowiec”

Ćwiczenie to było popularne w latach 70. w amerykańskich oddziałach *marines*. Jest podobne do pompek szczykowych, tyle że w trakcie powrotu w górę do pozycji wyjściowej zgina się łokieć (w pompkach szczykowych zgina się łokieć, gdy biodra idą w dół, a ręce są proste, gdy biodra idą w górę). Powtórne zgięcie rąk zwiększa zaangażowanie ramion, jednak zmniejsza skuteczność ćwiczenia pod względem wyrabiania gibkości.

Pompki diagonalne

Przyjmij pozycję jak w pompkach szczykowych. Ciało powinno być zgięte w talii, biodra wysoko w powietrzu, a nogi i ręce niemal całkiem wyprostowane. Trzymanie nóg blisko jedna drugiej utrudnia ćwiczenie.

Zegnij ramiona i łokcie, ale zamiast opuszczać biodra (jak w pompkach szczykowych czy „bombowcu”), zachowaj ciało unieruchomione pod kątem 90 stopni. Zginaj ręce dalej, aż szczytem czoła dotkniesz delikatnie do podłogi, po czym odepchnij się z powrotem. Przez cały czas wykonywania kolejnych powtórzeń w serii ciało musi pozostawać zgięte pod tym samym kątem. Łatwiej jest tego dopełnić, gdy pięty są zablokowane pod ścianą.

Ćwiczenie to trenuje barki lepiej niż konwencjonalne pompki i jest atrakcyjne do wykonywania. Jeśli jednak chcesz naprawdę dobrze przećwiczyć barki, znacznie lepszą opcją są pompki w staniu na rękach, podobnie jak w wypadku pompek skośnych.

„Deska”

„Deska” nie jest w zasadzie pompką. Jest to statyczny wyczyn siłowy, ulubiony przez siłaczy z drugiego Złotego Wieku, choć swymi korzeniami sięga daleko głębiej w przeszłość. Nasi pradziadkowie lubili to ćwiczenie nie bez powodu. „Deska” wymaga wielkiej siły niemal od każdego mięśnia ciała, a także dobrej równowagi i koordynacji. No dodek stanowi popisowy numer na spotkania towarzyskie!

Oprzyj dłonie na podłodze rozstawione na szerokość barków. Zegnij ręce, kotwicząc łokcie w bokach tułowia, i pochyl się do przodu, aż stopy uniosą się w powietrze przy zablokowanych nogach. Aby utrzymać taką pozę, musisz mieć

plecy i nogi sztywne jak deska – stąd nazwa. Dość trudno jest wyobrazić sobie to ćwiczenie bez pomocy wizualnej, toteż dołączam fotografię.

Nielatwo jest odstawić taki numer. Kluczem do opanowania go są wytrwałość oraz rozwój elementarnej siły dzięki praktykowaniu dziesięciu kroków. Rób to, a gwarantuję, że dojdiesz do takiego rezultatu. „Deska” była popularna w środowisku siłaczy kanadyjskich, toteż znana jest w Ameryce również pod francuską nazwą *planche*.



Mistrz potrafi zrobić „dechę” niemal w każdych warunkach. Tutaj ekspert balansuje w tej pozycji na poręczu.

Pochylone skłony „tygryskowe”

Ćwiczenie to jest często wykonywane za kratkami przez kulturystów, którzy nie chcą stracić wielkości ramion. Choć robi się je z masą własnego ciała, bardziej przypomina wyprasty przedramion ze sztangą na triceps niż prawdziwą pompkę, ponieważ trenuje właśnie mięśnie trójąłowe ramienia, a nie piersiowe czy barki.

Pochyl się w przód pod kątem 45 stopni, opierając dłonie na jakimś stabilnym przedmiocie przed sobą. W więzieniu zwykle nadaje się do tego umywalka, ale w domu można skorzystać np. z kuchennego blatu. Można też ćwiczyć, opierając się na wysokości klatki piersiowej o ścianę. Mając łokieć skierowany do dołu, zginaj go, ale bez zginania rąk w stawie barkowym. Schodź tak daleko,

jak jesteś w stanie albo aż tułów zetknie się z przodem bioder, następnie od-
pchnij się z powrotem. Po wielokrotnych powtórzeniach tricepsy będą błagały
o litość.

Pompki maltańskie

Jest to bardzo osobiwa odmiana pompek, wykonywana często przez gimnasty-
ków, ponieważ ćwiczenie to upodobało się do treningu na obręczach. General-
nie wygląda podobnie jak zwykłe pompki pełne, tyle że dłonie są oparte na po-
ziomie bioder i rozstawione stosunkowo daleko w bok od tułowia. Gdyby
narysować jedną linię przez środek tułowia, a drugą od lewej dłoni do prawej,
z grubsza utworzyłyby one równoramienny krzyż maltański – stąd nazwa.

Ruch, którego wymaga ten typ pompek, trudno jest docenić, dopóki nie zo-
baczysz się, jak wykonuje go prawdziwy ekspert. Ćwiczenie to oddziałuje zarówno
na bicepsy, jak i tricepsy, może być jednak dość brutalne dla stawów łokcio-
wych. O ile nie jesteś gimnastykiem, na twoim miejscu bym je pominął.

PRZYSIADY

UDA SILNE JAK DŹWIG

Przeciętny człowiek kojarzy siłę z górną częścią ciała. Wielkiego, silnego face-
ta rozpoznaje się przede wszystkim po szerokich barach, potężnej klatce i gru-
bych ramionach. Nikt tak naprawdę nie myśli o nogach. Jeśli poprosisz kogoś
– nawet małego brzdąca – by naprężył mięśnie, podwinie rękaw i pokaże ci na-
pięty biceps. Nikt nie ściągnie spodni i nie pokaże ci naprężonego uda!

Postawa ta znajduje odzwierciedlenie w treningu przeciętnego bywalca si-
łowni. Wejdziesz do dowolnej siłowni na świecie i sprawdzisz, co dzieje się w sali z cię-
żarkami. Zobaczysz tam facetów, którzy trenują barki, torsy i ramiona. Nastole-
tnie chłopaki ustawiają się w kolejce do wyciskania sztangi na ławce
i praktycznie przepychają się jeden przed drugim do „modlitewnika” na ugię-
cia przedramion czy do wyciągu górnego, by napompować tricepsy. Zapewne
dziewięćdziesiąt procent ćwiczeń siłowych wykonywanych w salach gimnastycz-
nych na świecie dotyczy górnej partii ciała, a sądzę, że około pięćdziesięciu pro-
cent z tego to trening rąk. W przeciętnej siłowni tylko sporadycznie spotka się
kogoś, kto wykonuje poważny trening nóg.

Przed zapuszkowaniem jeden z moich towarzyszy w San Quentin był regu-
larnym bywalcem bodaj najruchliwszej siłowni na świecie – The Gold Gym w ka-
lifornijskiej Venice Beach (znanej też jako „Muscle Beach” – dosł. Plaża Mię-
śni). Do grona członków tej siłowni zalicza się pewnie więcej poważnych
kulturystów i elitarnych zawodników sportów siłowych niż gdziekolwiek indziej.
Ów współwziewien powiedział mi kiedyś, że klatki do przysiadów zamontowano
tam na samym końcu sali. Mimo że odwiedzał The Gold Gym regularnie przez
lata, nigdy nie widział kolejki do tych urządzeń. Przez większą część dnia stały
praktycznie nieużywane. Jeśli tak wygląda sytuacja w słynnej na cały świat Gold
Gym, czegoż innego można się spodziewać gdzie indziej?

o litość.

Pompki maltańskie

Jest to bardzo osobiwa odmiana pompek, wykonywana często przez gimnastyków, ponieważ ćwiczenie to upodabnia się do treningu na obręczach. Generalnie wygląda podobnie jak zwykłe pompki pełne, tyle że dłonie są oparte na poziomie bioder i rozstawione stosunkowo daleko w bok od tułowia. Gdyby narysować jedną linię przez środek tułowia, a drugą od lewej dłoni do prawej, z grubsza utworzyłyby one równoramienny krzyż maltański – stąd nazwa.

Ruch, którego wymaga ten typ pompek, trudno jest docenić, dopóki nie zobaczy się, jak wykonuje go prawdziwy ekspert. Ćwiczenie to oddziałuje zarówno na biceps, jak i triceps, może być jednak dość brutalne dla stawów łokciowych. O ile nie jesteś gimnastykiem, na twoim miejscu bym je pominął.

UDA SILNE JAK DŹWIG

Przeciętny człowiek kojarzy siłę z górną częścią ciała. Wielkiego, silnego faceta rozpoznaje się przede wszystkim po szerokich barach, potężnej klatce i grubych ramionach. Nikt tak naprawdę nie myśli o nogach. Jeśli poprosisz kogoś – nawet małego brzdąca – by naprężył mięśnie, podwinie rękaw i pokaże ci napięty biceps. Nikt nie ściągnie spodni i nie pokaże ci naprężonego uda!

Postawa ta znajduje odzwierciedlenie w treningu przeciętnego bywalca siłowni. Wejdziesz do dowolnej siłowni na świecie i sprawdzisz, co dzieje się w sali z ciężarkami. Zobacysz tam facetów, którzy trenują barki, torsy i ramiona. Nastoletnie chłopaki ustawiają się w kolejce do wyciskania sztangi na ławce i praktycznie przepychają się jeden przed drugim do „modlitewnika” na ugięcia przedramion czy do wyciągu górnego, by napompować tricepsy. Zapewne dziewięćdziesiąt procent ćwiczeń siłowych wykonywanych w salach gimnastycznych na świecie dotyczy górnej partii ciała, a sądzę, że około pięćdziesięciu procent z tego to trening rąk. W przeciętnej siłowni tylko sporadycznie spotka się kogoś, kto wykonuje poważny trening nóg.

Przed zapuszkowaniem jeden z moich towarzyszy w San Quentin był regularnym bywalcem bodaj najruchliwszej siłowni na świecie – The Gold Gym w kalifornijskiej Venice Beach (znanej też jako „Muscle Beach” – dosł. Plaża Mięśni). Do grona członków tej siłowni zalicza się pewnie więcej poważnych kulturystów i elitarnych zawodników sportów siłowych niż gdziekolwiek indziej. Ów współwziewien powiedział mi kiedyś, że klatki do przysiadów zamontowano tam na samym końcu sali. Mimo że odwiedzał The Gold Gym regularnie przez lata, nigdy nie widział kolejki do tych urządzeń. Przez większą część dnia stały praktycznie nieużywane. Jeśli tak wygląda sytuacja w słynnej na cały świat Gold Gym, czegoż innego można się spodziewać gdzie indziej?

jak jesteś w stanie albo aż tułów zetknie się z przedramionami. Następnie od-
pchnij się z powrotem. Po wielokrotnych powtórzeniach tricepsy będą błagały
o litość.

Pompki maltańskie

Jest to bardzo osobliwa odmiana pompek, wykonywana często przez gimnasty-
ków, ponieważ ćwiczenie to upodobia się do treningu na obręczach. General-
nie wygląda podobnie jak zwykłe pompki pełne, tyle że dłonie są oparte na po-
ziomie bioder i roztawione stosunkowo daleko w bok od tułowia. Gdyby
narysować jedną linię przez środek tułowia, a drugą od lewej dłoni do prawej,
z grubsza utworzyłyby one równoramienny krzyż maltański – stąd nazwa.

Ruch, którego wymaga ten typ pompek, trudno jest docenić, dopóki nie zo-
baczy się, jak wykonuje go prawdziwy ekspert. Ćwiczenie to oddziałuje zarów-
no na bicepsy, jak i tricepsy, może być jednak dość brutalne dla stawów łokcio-
wych. O ile nie jesteś gimnastykiem, na twoim miejscu bym je pominął.

PRZYSIADY

UDA SILNE JAK DŹWIG

Przeciętny człowiek kojarzy siłę z górną częścią ciała. Wielkiego, silnego face-
ta rozpoznaje się przede wszystkim po szerokich barach, potężnej klatce i gru-
bych ramionach. Nikt tak naprawdę nie myśli o nogach. Jeśli poprosisz kogoś
– nawet małego brzdąca – by naprężył mięśnie, podwinie rękaw i pokaże ci na-
pięty biceps. Nikt nie ściągnie spodni i nie pokaże ci naprężonego uda!

Postawa ta znajduje odzwierciedlenie w treningu przeciętnego bywalca si-
łowni. Wejdź do dowolnej siłowni na świecie i sprawdź, co dzieje się w sali z cię-
żarkami. Zobacysz tam facetów, którzy trenują barki, torsy i ramiona. Nastole-
tnie chłopaki ustawiają się w kolejce do wyciskania sztangi na ławce
i praktycznie przepychają się jeden przed drugim do „modlitewnika” na ugię-
cia przedramion czy do wyciągu górnego, by napompować tricepsy. Zapewne
dziewięćdziesiąt procent ćwiczeń siłowych wykonywanych w salach gimnastycz-
nych na świecie dotyczy górnej partii ciała, a sądzę, że około pięćdziesięciu pro-
cent z tego to trening rąk. W przeciętnej siłowni tylko sporadycznie spotka się
kogoś, kto wykonuje poważny trening nóg.

Przed zapuszkowaniem jeden z moich towarzyszy w San Quentin był regu-
larnym bywalcem bodaj najruchliwszej siłowni na świecie – The Gold Gym w ka-
lifornijskiej Venice Beach (znanej też jako „Muscle Beach” – dosł. Plaża Mię-
śni). Do grona członków tej siłowni zalicza się pewnie więcej poważnych
kulturystów i elitarnych zawodników sportów siłowych niż gdziekolwiek indziej.
Ów współwiceprezident powiedział mi kiedyś, że klatki do przysiadów zamontowano
tam na samym końcu sali. Mimo że odwiedzał The Gold Gym regularnie przez
lata, nigdy nie widział kolejki do tych urządzeń. Przez większą część dnia stały
praktycznie nieużywane. Jeśli tak wygląda sytuacja w słynnej na cały świat Gold
Gym, czegoż innego można się spodziewać gdzie indziej?

Źródło mocy

W rzeczywistości jednak postawa taka jest przejawem wielkiego nieporozumienia. Faktyczna siła sportowca tkwi w jego biodrach i nogach, nie w tułowiu i rękach. O ile nie sztyjemy w powietrzu czy nie siedzimy z uniesionymi nogami, podstawą wszelkich ruchów kończyn górnych są siły przenoszone poprzez nogi. Siła górnej partii ciała jest ważna w wielu sytuacjach sportowych, ale jeśli nie jest ona osadzona na potężnym fundamencie dolnej części ciała, staje się całkowicie bezużyteczna.

Prawdziwi zawodnicy sportów siłowych rozumieją to znacznie lepiej niż amatorscy fighterzy czy „kulturyści” trenujący przed sezonem plażowym. Wielkie bicepsy i nabrzmiałe żyły na piersiach mogą się dobrze prezentować, ale niewiele wnoszą do mocy maksymalnej ciała. Weźmy na przykład klasyczną dyscyplinę olimpijską: podrzut. Jest to bodaj najbardziej ekstremalny przykład całościowej siły ciała. Jednak mimo że ciężarówiec trzyma sztangę powyżej głowy, zasadniczą część siły do wykonania ćwiczenia pochodzi z ud. Sztangi nie wyskaka się ramionami! Jest na to daleko zbyt ciężka. Przyjrzyj się, gdy będzie najbliższa transmisja z zawodów w podnoszeniu ciężarów. Zawodnik podrywa sztangę na wysokość barków, a potem nurkuje pod gryf i unosi go nieco wyżej siłą nóg. Następnie ugina nogi i z zablokowanymi rękoma obniża się do pozycji pełnego przysiadu. Z tej pozycji podnosi się, by zakończyć ćwiczenie. Górna część ciała i ręce mają w istocie drugorzędne znaczenie w podrzucie. Ciężarowcy olimpijscy odznaczają się masywnymi udami, ponieważ na przysiady przeznaczają więcej czasu treningowego niż na jakiegokolwiek inne ćwiczenie. Rozumieją, jak ważne są mocne nogi.

Najcięższym ćwiczeniem znanym człowiekowi jest zapewne martwy ciąg, w którym zawodnik podnosi z podłogi obciążoną sztangę na wysokość bioder. Rekord świata należy obecnie do sławnego trójboisty Andy'ego Boltona, który w trakcie oficjalnie przeprowadzanej próby podniósł 1003 funty. To ponad pół tony! Choć ćwiczenie to trenuje chyba każdy mięsień w ciele, hwia część wysiłku przypada na uda i biodra, w szczególności na mięśnie pośladkowe, tylną grupę mięśni ud i mięśnie czworogłowe (z przodu ud).

Nogi odgrywają istotną rolę w generowaniu siły nawet w takich ćwiczeniach nastawionych na górną partię ciała jak wyciskanie na ławce. Skazani na wózek inwalidzki zawodnicy paraolimpijscy mogą mieć potężne torsy, ale zawsze wyciskają na ławce bez porównania mniejsze ciężary niż ich pełnosprawni koledzy, ponieważ nie są w stanie przekazywać siły napędowej poprzez nogi. Zważywszy na te przykłady wyraźnie widać, że prawdziwa moc pochodzi z dolnej, nie z górnej części ciała.

Podane sytuacje są wzięte z dyscyplin siłowych, jednak nadmierne akcentowanie rozwoju górnej partii ciała spotyka się u przedstawicieli niemal każdej dyscypliny. Wielu sportowców uświadamia sobie rolę siły dolnej części ciała nieestetycznie dopiero wtedy, gdy doznają kontuzji nóg. Po urazie kolana czy naderwaniu mięśni z tyłu ud odczuwa się tę rolę aż nadto boleśnie. Spróbuj zrobić ruchy „górnej części ciała”, takie jak cios pięścią, pchanie czy ciągnięcie, kiedy masz uraz nogi, a przekonasz się, że są niemal niewykonalne. Nie mówiąc oczywiście o ruchach dolnej partii: bieganiu, skokach w górę i w dal, kopnięciach itd. Większość ruchów sportowych wywodzi się z dolnej części ciała; jest sprawą bezdyskusyjną, że w znacznej mierze zależą one od siły nóg. Natomiast zaangażowanie górnej części ciała jest dość mikre.

W sportach zespołowych od dawna krąży powiedzenie, że zawodnik jest tak młody jak jego nogi. Z reguły ten „motorek” w nogach jest właśnie pierwszym elementem, którego zaczyna brakować, gdy sportowiec się starzeje. Utratę siły nóg można opóźnić, a nawet aktywnie odwrócić, ale nie uczyni tego żadna, choćby największa dawka ćwiczeń na górną partię ciała. Musisz nauczyć się trenować nogi. W rozdziale tym dowiesz się wszystkiego, co powinieneś wiedzieć na ten temat.

Nowoczesne metody mogą odtrenować nogi

Istnieje multum ćwiczeń na nogi. Wiele z nich izoluje poszczególne mięśnie w udach. Wyprasty nóg i „szyfki” (patrz str. 135) izolują mięśnie czworogłowe; uginanie nóg izoluje mięśnie dwugłowe; przeprosty koncentrują się na mięśniach pośladkowych; Są dziesiątki maszyn i ćwiczeń z wyciągami, które oddziałują na konkretne mięśnie czy ich grupy.

Ta rozmaitość nowoczesnych technik treningowych nie jest jednak dla zawodnika błogosławieństwem. W większości wypadków działa wręcz na jego niekorzyść. Jest tak właśnie z tego powodu, że wiele nowych ćwiczeń opracowano w celu wyizolowania określonych mięśni. Praktyka taka może być użyteczna dla zaawansowanego kulturysty, który chce pokreślić pewne wybrane rejony ciała, ale czyni bardzo niewiele z punktu widzenia ogólnej masy mięśniowej czy siły funkcjonalnej, ponieważ mięśnie nóg wyewoluowały do tego, by pracować jako spójny system, a nie jako osobne części. W praktyce obecny trend, by trenować nogi wieloma izolowanymi ćwiczeniami, może nawet obniżać siłę funkcjonalną

i zmniejszać ogólne wysportowanie, ponieważ odzwyczajają układ nerwowy od uruchamiania naturalnych odruchów mięśni nóg w synergiczny, skoordynowany sposób.

Najlepszym sposobem na wyrobienie sobie naprawdę mocnych, atletycznych nóg jest stosowanie jak najmniejszej liczby ćwiczeń, pod warunkiem że oddziałują one na jak największą część mięśni nóg. Idealem byłoby wykonywanie pojedynczego ćwiczenia, o ile tylko znajdzie się takie, które dynamicznie trenowałoby wszystkie mięśnie dolnej partii ciała.

Ćwiczenie takie istnieje, a co więcej, znane jest sportowcom od niepamiętnych czasów. Ze względu na wielkie znaczenie dla kultury fizycznej na całym świecie występuje pod wieloma nazwami. W krajach anglojęzycznych nazywa się *squat* lub *deep knee-bend*. W Indiach – gdzie opiera się na nim praktycznie cała kultura fizyczna – jest to *baithak*. Chodzi oczywiście o przysiad.

Mięśnie trenowane w przysiadzie

Niektórzy mogą obruszyć się na myśl, że cała dolna partia ciała miałaby być trenowana w pojedynczym ćwiczeniu, jednak w wypadku przysiadów reputacja ta jest w pełni uzasadniona.

Co dokładnie składa się na przysiad? Zasadniczo rozumiem przez niego opuszczenie tułowia przez zgięcie trzech głównych par stawów dolnej części ciała: biodrowych, kolanowych i skokowych. W opisach przysiadów autorzy często skupiają się na samych kolanach (po angielsku ćwiczenie to bywa nawet nazywane „ugięciami kolan” – *knee-bends*). Jednak w rzeczywistości, aby zrobić nieasystowany przysiad do samego dołu, trzeba zgiąć te trzy pary stawów. Gdybyś próbował zgiąć tylko kolana bez wykonywania jednocześnie ruchu w stawie skokowym oraz pochylania się w przód w biodrach, przewróciłbyś się do tyłu. Nie można wykonać przysiadu bez ruchu w tych trzech osiach. Te główne stawy dolnej partii ciała zostały przygotowane przez ewolucję do współpracy w uniesione.

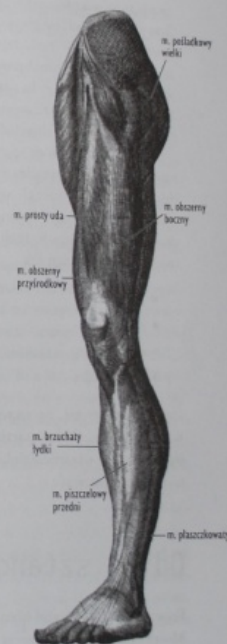
Pochylenie w biodrach wymaga przede wszystkim pracy potężnego mięśnia pośladkowego wielkiego, a także pośladkowego małego (położonego nieco wyżej) i średniego (leżącego z boku). Poza tym zaangażowanych jest ponad tuzin drobniejszych mięśni, np. gruszkowaty czy naprężacz powieży szerokiej. Jak wiadomo, o sile łańcucha decyduje siła jego najsłabszego ogniw. Zasada ta w pełni sprawdza się w odniesieniu do obręczy biodrowej. Mimo że te pozostałe mięśnie są stosunkowo niewielkie, ich siła ma żywotne znaczenie dla sprawności i mocy bioder.

Ze względu na ruch do przodu udział w wykonywaniu przysiadu mają też mięśnie wzdłuż kręgosłupa oraz w talii, zwłaszcza ważne mięśnie lędźwiowe. Ponadto pełny przysiad wywiera ucisk na narządy wewnętrzne; w konsekwencji wzmacniają się też mięśnie poprzeczne i proste brzucha, stanowiące swoisty gorset dla tych organów.

Zgięcie w stawie kolanowym ćwiczy mięsień czworogłowy z przodu uda. Jak jego nazwa wskazuje, zbudowany jest z czterech głów: mięśnia obseznego bocznego, który rozciąga się po zewnętrznej stronie uda, obseznego pośrodkowego (głębokiego mięśnia w centralnej części uda), prostego udowego, wyraźnie widocznego z przodu nogi, oraz obseznego przyśrodkowego, leżącego po wewnętrznej stronie uda przy kolanie. Poszczególne głowy odrywają nieco inne role w prostowaniu kolana; to, która z nich jest obciążona w największym stopniu, zależy od głębokości ruchu. Ruch aż do pełnego wyprostowania ćwiczy przede wszystkim głowę obszerną pośrodkową, a płytszy – obszerną boczną. Niemniej wszystkie cztery dostają porządną wycisk w pełnych przysiadach. W kręgach kulturystycznych dobrze wiadomo, że przysiady są najlepszym ćwiczeniem na budowanie mięśni czworogłowych.

Przysiad ćwiczy też mięśnie półścięgniste, półbłoniaste i dwugłowy – zestaw mięśni z tyłu uda. Fakt, iż przysiady trenują też tę grupę jest dziś mało znany, a w rezultacie sportowcy dodatkowo ćwiczą te mięśnie na specjalnych maszynach do ugięcia nóg. To wielka szkoda, bo ugięcia nóg zmuszają te mięśnie do przyjmowania najgorszej możliwej pozycji mechanicznej z punktu widzenia wytwarzania siły i w konsekwencji nie dodają im wiele masy ani mocy. Dawni siłacze i kulturyści rozumieli, iż przysiady oddziałują na całe udo – tak z przodu, jak i z tyłu – i w rezultacie większość z nich skupiała się tylko na tym ćwiczeniu w odniesieniu do nóg. Prowadziło to do wzmocnienia całego ciała.

Jeżeli nie wierzysz, że przysiady działają też na tylną grupę mięśni ud, przetestuj to sam. Chwyć udo od tyłu w trakcie robienia przysiadu, a poczujesz, że mięśnie w tym rejonie potężnie



się naprężają. Teoretycznie podczas ruchu ciała nie powinien zachodzić jednocześnie skarc ich oraz mięśni czerwogłowych, ponieważ są to antagoniści (mięśnie, leżące po przeciwnych stronach kończyny). Jednak tak się dzieje i to bardzo wyraźnie. Kinezołodzy nazywają to zjawisko paradoksem Lombarda.

Kość udowa jest najdłuższą i najmocniejszą w całym szkielecie. Gdy człowiek obniża się w przysiadzie, dolna część kości idzie do przodu. Sprawia to, że również piszczel i strzałka (kości goleń, łączące się z udową w stawie kolanowym) odpowiednio przesuwają się do przodu. To zaś powoduje automatyczne napięcie kostki, rozciągnięcie mięśni łydek i ścięgna Achillesa oraz skurczenie i skrócenie mięśnia pierszelowego przedniego. Kiedy człowiek podnosi się, staw skokowy musi wrócić do pierwotnej pozycji. Ten pozornie drobny ruch ostro trenuje wszystkie mięśnie podudzia – nie tylko łydki (płaski mięsień płaszczkowaty oraz wyraźnie zarysowany brzuchaty), lecz również mniejsze mięśnie i ścięgna stawu skokowego. W celu utrzymania stabilności ciała podczas przysiadu silnie muszą się uruchomić nawet mięśnie stopy. Wiele kulturystów w ogóle nie trenuje łydek w oddzielnych ćwiczeniach – przysiady zapewniają ich masę i siłę.

Dzięki przysiadom wszystkie wymienione mięśnie i wiele innych podlega energicznemu, dynamicznemu treningowi. Ale co jeszcze ważniejsze, pracują one wszystkie w synergii, w sposób *autentyczny*, przez co rozumiem sposób pozostający w doskonałej harmonii z tym, jak mięśnie współpracują ze sobą w warunkach naturalnych. Jeśli spojrzymy na elementarną kinetykę fundamentalnych ruchów, takich jak

- bieg,
- tupanie,
- skoki,
- sprężanie się,
- siadanie,
- silne pchanie (np. auta),
- wstawanie,
- silne ciągnięcie (np. liny) –

– przekonamy się, że wszystkie wymagają ugięcia nóg i bioder, podobnie jak w przysiadzie. Dolna partia ciała – a w zasadzie całe ciało – może wywierać ogromną siłę właśnie dzięki temu, że wszystkie mięśnie nóg potrafią synergicznie współpracować.

Odłóż sztangę

Poprzedni podrozdział brzmiał trochę jak wykład anatomii. Przepraszam za to. Moim celem było dostarczenie ci jak najwięcej argumentów, wykazujących, że

przysiad jest najdoskonalszym ćwiczeniem na dolną część ciała i że trenuje praktycznie każdy mięsień w tym obszarze. Niezależnie, czy się z tym zgadzasz, czy nie, mam nadzieję, że zbliżyłem się przynajmniej do przekonania cie, iż przysiad to cholernie ważne ćwiczenie.

Nie było natomiast jeszcze mowy o tym, dlaczego przysiady z masą ciała gorącej nad przysiadami z obciążeniem sztangą. Przecież jest to taki sam ruch, prawda? A na pierwszy rzut oka robienie przysiadów ze sztangą wydaje się nawet skuteczniejsze, skoro zawodnik stopniowo zwiększa obciążenie w miarę nabierania siły.

Skoro doczytałeś książkę z tego miejsca, łatwo możesz przewidzieć, jaka jest moja filozofia w tym względzie. Przysiady bez dodatkowego obciążenia „roznigiatają na miazgę” te ze sztangą!

Z przysiadami ze sztangą (oraz z ćwiczeniami na maszynach, które je imitują) wiąże się cały szereg problemów. Główny wynika z tego, iż w nogach ulokowane są największe i najsilniejsze mięśnie całego ciała. Oznacza to, że w celu trenowania ich konieczne są wielkie obciążenia. Ponieważ mięśnie te mają dobrą zaprawę już przez sam fakt dźwigania ciała przez okrągły dzień, szybko adaptują się do treningu. W konsekwencji trzeba wciąż stosować coraz większe ciężary. Z czasem systematycznie trenujący zawodnicy muszą brać gigantyczne obciążenia po to tylko, by uzyskiwać dalsze postępy. W ich wypadku nie należy do rzadkości załadowywanie gryfów ponad 500 funtami (225 kg) żelastwa, a mówimy tu o genetycznie przeciętnych ludziach, niewspomaganych dopingiem!

Kiedy robi się przysiady z obciążeniem, wielka, masowna sztanga musi opierać się na szczycie pleców (niektórzy trzymają gryf na szczycie klatki piersiowej, ale ruch jest wtedy niewygodny, można spowodować uraz górnej części ciała, a poza tym konieczne jest zmniejszenie tonażu). Umieszczenie takiego ciężaru na szczycie pleców ogromnie obciąża kręgosłup. To z kolei powoduje kompresję kręgów i ściśnięcie krążków międzykręgowych, co prowadzi do całego spektrum konsekwencji od naciągnięcia mięśni i lumbago po rwę kulszową i wypuklenie (lub pełną przepuklinę) jądra miazdżystego w krążkach międzykręgowych. Umieszczenie wielkiego ciężaru na szczycie kręgosłupa skłania również do przesadnego pochylenia się w przód w trakcie przysiadu, co może przeciążyć mięśnie dolnej partii pleców. Może także powodować dość dośrodkowe przekręcanie się kolan, co zwiększa oddziaływanie sił tnących na staw kolanowy. Wszystkie te problemy są spotęgowane w wypadku wysokich zawodników, ponieważ długie kości nóg są znacząco niekorzystne z punktu widzenia biomechaniki ruchu. Im wyższy jesteś, w tym większym stopniu wspomniane problemy będą cię dotyczyły. To nie przypadek, że wszyscy najznamienitsi mistrzowie w przysiadach ze sztangą są niscy.

Przysiady z masą ciała nie są zależne od zewnętrznych obciążeń, zatem żadne ciężary nie wpijają się w plecy czy barki, zmuszając ciało do przybierania nie-naturalnej pozycji, która podrażnia kręgosłup i stawy. W „wciążennej zaprawie” postęp dokonuje się przez opanowywanie serii coraz trudniejszych ruchów, której zwieńczeniem jest przysiad na jednej nodze. Zalety takiego ćwiczenia są przeogromne. Pierwszą i oczywistą jest *sila*. Gdy ważący 90 kg mężczyzna nauczy się robić przysiad na jednej nodze, w zasadzie odpowiada to wykonaniu przysiadu na obu nogach z obciążeniem 180 kg na plecach. Przysiady ze sztangą rozwijają tylko mięśnie z tyłu bioder, natomiast te na jednej nodze – ze względu na uniesienie drugiej – wyrabiają również mięśnie z przodu i po bokach bioder (por. fot. 40). Zapewnia to harmonijny rozwój oraz zapobiega nawracającym problemom z biodrami, które prześladowały wielu zawodników robiących przysiady ze sztangą.

Kolejną ważną zaletą jest wyrabianie *równowagi*. Mało kto ma powód, by stać w ciągu dnia na jednej nodze, toteż niewielu ludzi zdaje sobie sprawę, jak wielkiej umiejętności zachowania równowagi to wymaga. Ostre ćwiczenie mięśni w trakcie ruchu w górę i w dół – z towarzyszącym mu sapaniem i stępaniem – to niewiarygodnie intensywny trening koordynacji. Ponadto przysiad na jednej nodze jest dużo bardziej funkcjonalny niż ten ze sztangą, ponieważ w praktyce życia i sportu większość ruchów wiąże się z faworyzowaniem jednej nogi w danej chwili; pomyśl np. o kopnięciach, wskakiwaniu na coś, wspinaniu się na ścianę. Fakt, iż przysiady z masą ciała są bardziej naturalnym typem ruchu niż ćwiczenie z zewnętrznym obciążeniem, sprawia też, że ciało szybciej regeneruje się po sesjach. Zaskakujące, ale prawdziwe. Przysiady na jednej nodze sprzyjają nawet doskonaleniu łączności umysł-ciało oraz pogłębianiu koncentracji, gdyż każda noga wykonuje radykalnie inne zadanie przez cały czas ćwiczenia. Nie ma wątpliwości, że przysiady na jednej nodze są klasą dla siebie.

Kilka myśli na temat przysiadów

O tym, jak poprawnie robić przysiady, napisano całe tomy. Ja jestem głęboko przekonany, że przysiady należy wykonywać przez cały okres kariery sportowcy – jest to jedno z garstki naprawdę bezcennych ćwiczeń. Z tego zaś powodu sportowcy powinni umieć sami oceniać swoje możliwości oraz uwarunkowania fizyczne w tym zakresie, i to przez długie lata (chcesz chyba pozostać silny przez całe życie, prawda?). W rezultacie spontanicznie rozwinie się twoja własna indywidualna technika.

Na dalszych stronach podaję pewne wskazówki techniczne (pod hasłem *Rentgen*), ale zamiast przedstawiać formalną listę reguł do spełnienia, wrzucam tam raczej pewne spostrzeżenia, które mają pomóc ci w pójściu własną drogą. W niektórych sytuacjach lepiej jest mieć kompas niż zestaw sztywnych wskazań. Przysiady należą właśnie do tej kategorii. Czytaj, eksperymentuj, rozwijaj, trenuj. Nie ma znaczenia, czy zgadzasz się z podanymi wytycznymi, czy nie. Niechaj będą dla ciebie po prostu punktem wyjścia. I bierz się do przysiadów!

- Zależnie od głębokości ruchu w przysiadzie wyrabia się inne mięśnie. Pełny zakres ruchu w równym stopniu rozwija wszystkie mięśnie. Z tego względu powinienś dążyć do opanowania pełnych przysiadów. Niektóre z dziesięciu kroków to półprzysiady, ale występują tylko jako etapy w procesie nauki. Ruchy częściowe muszą być zawsze wykonywane w połączeniu z pełnymi.
- Co oznacza pełny zakres ruchu w wypadku przysiadu? Jest to obniżenie się w takim stopniu, że tył ud uciska łydki i nie można zejść już niżej, po czym podnosisz się siłą ud i kolan, aż nogi są w pełni wyprostowane. Nie, co nie spełnia tych wymagań, nie jest pełnym przysiadem.
- Niektórzy uważają, że schodzenie do samego dołu w przysiadzie jest szkodliwe dla kolan. To nieprawda. Szkodzi tylko wówczas, gdy z góry masz jakieś problemy z kolanami – choć nawet wtedy może przyczynić się do złagodzenia dolegliwości. Jeżeli nie jesteś przyzwyczajony do niskiej pozycji, ryzykujesz naciągnięcie ścięgien w kolanach, ale jeśli będziesz dokładnie przestrzegał podanych kroków, kolana odpowiednio wzmocnią się i z łatwością poradzą sobie z pełnymi przysiadami. Nie ma obaw!
- Analogicznie wielu kulturystów obawia się pełnego wyprostowania nóg w górnej pozycji. Argumentują, że daje to chwilę odpoczynku mięśniom ud, zmniejszając ich wysiłek. To prawda, że pełne wyprostowanie nóg zdejmuje na moment obciążenie z mięśni, ale o ile tylko ten przelotny odpoczynek przekłada się na większy poziom siły wkładany w następne powtórzenie, jest to tylko zaleta. Podczas przysiadów prostuj nogi całkowicie.
- Zachowuj taką samą kontrolę w negatywnej fazie ruchu (w dół) jak w pozytywnej (w górę). Nie opadaj bezwładnie. Obniżaj się, korzystając z siły mięśni.
- W trakcie schodzenia pochylaj się do przodu, ale bez przesady. Nadmiernie akcentowałoby to biodra, a oszczędzało uda. Pewne pochylenie do przodu jest konieczne, ale nie wpadaj w nawyk zginania się na pół.
- W pozycji dolnej będziesz niejako „siadał” w przysiadzie. Myślenie właśnie o siadaniu pomaga niektórym zawodnikom schodzić bardziej naturalnie,

gdyż sprzyja prawidłowemu ustawieniu bioder – co jest eleganckim sposobem powiedzenia, że tyłek powinien wystawać do tyłu.

- Pozycja dolna jest najtrudniejszym etapem ruchu do kontrolowania. Zasadą ta sprawdza się niemal we wszystkich ćwiczeniach, ale szczególnie w wypadku przysiadu. Pomimo trudności – zwłaszcza w przysiadzie na jednej nodze – absolutnie nie wolno ci „odbijać się”, opadając szybko, a potem sprężyć się wyskakując w górę. Może to poważnie i *trwałe* uszkodzić tkankę chrzęstną w kolanach. Zamiast tego powoli buduj wymaganą siłę ściągając przez sumienne opanowanie pierwszych kroków.
- Jak w wypadku wszystkich ćwiczeń „wielkiej szóstki”, zalecam jednosekundową przerwę w pozycji dolnej. Jest to znakomity sposób na uniknięcie niebezpiecznego odbijania się.
- Pauza na dole to dobry nawyk, ale nie jest panaceum. Pomimo robienia jej i tak można oszukiwać. By wyjść z pozycji dolnej, niektórzy mają skłonność bujnąć się do przodu. Daje to siłę rozpędu i ułatwia podniesienie się o kilka pierwszych centymetrów, jednak powoduje niepożądane obciążenie kolan. Pozostani w pozycji siedzącej i wypchnij się w górę czystą siłą nóg. Jeżeli nie potrafisz tego zrobić, oznacza to, że jesteś jeszcze zbyt słaby na dany wariant ćwiczenia. Cofnij się o krok i popracuj na tym etapie.
- Niektórzy zauważają, że podczas przysiadów muszą odrywać pięty od podłogi, toteż podkładają sobie pod nie deskę czy jakiś klocek, by ułatwić ćwiczenie. To zły zwyczaj. Potrzeba oderwania pięt nie ma nic wspólnego z zachowywaniem równowagi czy typem budowy ciała, natomiast wiąże się z niedostatkiem ruchomości w stawie skokowym i gibkości ścięgna Achillesa. Jeśli masz sztywne ścięgna i więzadła, staw skokowy nie będzie w stanie zgiąć się wystarczająco i pięty się uniosą. Nie podkładaj deski. Cierpliwie rozciągaj łydki, aż będziesz w stanie ćwiczyć bez wspomagania.
- Jak wspomniałem wcześniej, przysiady trenują mnóstwo mięśni, w tym największe w ciele. Jest to ich wielka zaleta, ma jednak tę wadę, że ćwiczenie wymaga wielkiego wysiłku. Jest to jedna z przyczyn, z których tak bardzo spadła ich popularność, a obmyślono liczne substytuty. Zaciśnij zęby i wytrzymaj. Z biegiem miesięcy ciało i umysł przyzwyczają się do bólu i przysiady staną się znośniejsze. Hm, możesz nawet je polubić (potencjalnie)...
- Wykonując przysiady, trzymam ręce wyprostowane przed sobą. Pomaga to w zachowaniu równowagi w pozycji dołej – jakaś część masy ciała jest przesucona do przodu, co przeciwdziała skłonności do przewracania się w tył, szczególnie u wyższych osób. Niektórzy wolą wziąć się pod boki, oprzeć dło-

nie na barkach albo spleść ręce na piersiach. Przekonaj się, jaka wersja jest najbardziej naturalna dla ciebie zależnie od wykonywanego ćwiczenia.

- Wielu ludzi unika przysiadów, obawiając się, że zaostrzą one dawne kontuzje kolan. W rzeczywistości zwykle dzieje się przeciwnie. Pobudzone ukrwienie oraz zwiększony zakres ruchu w pełnych przysiadach usuwa szkodliwe złoże i rozciąga stare tkanki bliznowate, łagodząc bolesność. Kolana i otaczające je mięśnie oraz ścięgna nabierają siły i gibkości, przez co zmniejsza się ryzyko przyszłych urazów.
- Najczęstszą kontuzją kolana jest zerwanie więzadła krzyżowego przedniego. Więzadło to przebiega w skos kolana i trzyma je razem. Do jego całkowitego zerwania lub częściowego naderwania dochodzi często, jeśli jakaś siła oddziałująca na kolano przekręca je, podczas gdy stopa stoi płasko na podłożu. Kontuzje takie są powszechne w piłce nożnej, rugby, zapasach, sztukach walki, w zasadzie we wszystkich dyscyplinach kontaktowych. Kolana są bardzo złożonymi strukturami i niekiedy jednocześnie rozrywa się chrzęstna płytka, zwana łąkotką. Jeżeli więzadło nie zostało chirurgicznie zrekonstruowane – a nawet jeśli zostało – kontuzjowane kolano może być bardzo niestabilne i bywa, że od czasu do czasu „wyskakuje”. Niemniej przysiady nie zaskodzą, a wręcz pomogą sportowcowi w takiej sytuacji. Kolano ma silną pozycję w trakcie przysiadu; niemal niemożliwe jest, by doszło do jego rozchwiania czy przemieszczenia, o ile zachowana jest prawidłowa pozycja stóp. Przysiady wzmacniają natomiast mięsień czworogłowy, który spełnia rolę substytutu zerwanego więzadła, zwiększając integralność kolana podczas wykonywania ruchów.
- Jeśli po doznaniu kontuzji przysiady powodują u ciebie ból lub jeśli kolano się blokuje, zwykle przyczyną jest fragment oderwanej chrząstki. Żadne ćwiczenia temu nie zaradzą; chirurg musi usunąć odlamany kawałek chrząstki. Jest to zabieg minimalnie inwazyjny i z reguły jeszcze tego samego dnia wychodzi się ze szpitala. Jeżeli opisana sytuacja odnosi się do ciebie, ukróć swoje cierpienia i idź na zabieg.

KROK 1

PRZYSIAD W STANIU NA BARKACH

Wykonanie

Połóż się na plecach, mając głęboko zgięte kolana. Odepchnij się stopami od podłogi, jakbyś miał ją kopnąć, jednocześnie zapierając się rękoma, aż stopy znajdą się wysoko w powietrzu. Po przyjęciu tej pozycji podeprzyj się dłońmi w dolne pleców, trzymając ramiona mocno przywarte do podłogi. Jesteś teraz w pozycji „świecy”, oparty na barkach i szczycie pleców oraz tylnej powierzchni ramion. Pamiętaj, by utrzymywać ciężar ciała stale na tych powierzchniach i nie dopuszczać do obciążenia karku. Ciało powinno być wyprostowane bez wygięcia w biodrach. To jest pozycja wyjściowa (fot. 21).

Zachowując maksymalnie pionowe ustawienie tułowia, zginaj nogi w biodrach i kolanach, aż dotkniesz kolanami do czoła. To jest pozycja końcowa (fot. 22). Wyciągnij nogi prosto do góry, aż znajdziesz się ponownie w pozycji wyjściowej. Powtórz.

Rentgen ćwiczenia

Jest to świetne ćwiczenie wstępne dla każdej osoby, która chce zacząć trenować przysiady. Ze względu na odwrotne ustawienie ciała praktycznie nie występuje tu obciążenie kolan i dolnego odcinka pleców, toteż jest to znakomita wersja dla ludzi cierpiących na urazy pleców i kolan, którzy chcą wrócić (np. po operacji) do uprawiania dyscyplin, wymagających intensywnej pracy nóg. Pod względem siły ćwiczenie to jest trudniejsze dla górnej części ciała niż dolnej, niemniej rozluźnia napięte stawy, poszerza zakres ruchomości i ustawia nowicjuszy na drodze do perfekcyjnej techniki.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 10 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 25 powtórzeń
- Próg przejścia: 3 serie po 50 powtórzeń

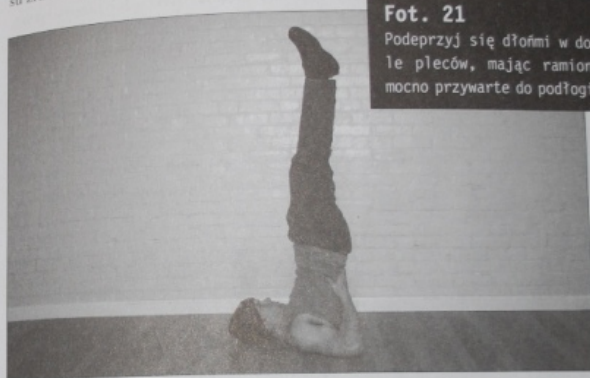
Doskonalenie techniki

Nie każdy zdoła dotknąć kolanami do czoła za pierwszym razem. Postaraj się zwiększyć głębokość ruchu z treningu na trening, a stawy wkrótce na to pozwolą.

Ćwiczenie jest praktycznie niewykonalne dla osób z wielkim brzuchem, ponieważ będzie przeszkadzał. Pomoże trenowanie z pustym żołądkiem aż do czasu zrzucenia zbędnych kilogramów.

Fot. 21

Podeprzyj się dłońmi w dolne pleców, mając ramiona mocno przywarte do podłogi.



Fot. 22

Zachowując maksymalnie pionowe ustawienie tułowia, zginaj nogi w biodrach i kolanach, aż dotkniesz kolanami do czoła.



KROK 2

PRZYSIADY SCYZORYKOWE

Wykonanie

Stań naprzeciw stabilnego przedmiotu, sięgającego ci do kolan, a przynajmniej do szczytu goleni (mogą się do tego nadawać niska ława, stolec albo szafka nocna). Nogi powinieneś mieć rozstawione na szerokość barków lub nieco większą. Utrzymując je w miarę proste, zegnij się w biodrach aż do oparcia dłoni na wybranym przedmiocie. Pochyl się odrobinę do przodu, tak by przenieść część ciężaru na ręce. To jest pozycja wyjściowa (fot. 23).

Starając się utrzymywać tułów jak najbardziej równoległe do podłogi, zginaj się w kolanach i biodrach, aż uda zetkną się z łydkami i nie będziesz mógł schodzić niżej. Będzie to również wymagało zgięcia rąk w łokciach. Jest to pozycja końcowa (fot. 24). Korzystając z siły nóg i rąk, wypchnij się do pozycji wyjściowej. W żadnym momencie ćwiczenia nie wolno odrywać pięt od podłogi.

Rentgen ćwiczenia

W przysiadach scyzorykowych tułów jest wychylony do przodu, tak iż nie znajduje się bezpośrednio nad nogami. W rezultacie część potrzebnej siły pochodzi z rąk. Ćwiczenie to jest mniej więcej w połowie tak trudne jak przysiad pełny (krok 3.) i znakomicie nadaje się do przygotowania mięśni i ścięgien dolnej partii ciała do dalszych etapów pracy. Prawdłowo wykonywane, zapewni też początkującym równowagę i gibkość ścięgna Achillesa, konieczne do opanowania dolnej pozycji przysiadu pełnego.

Cele treningowe

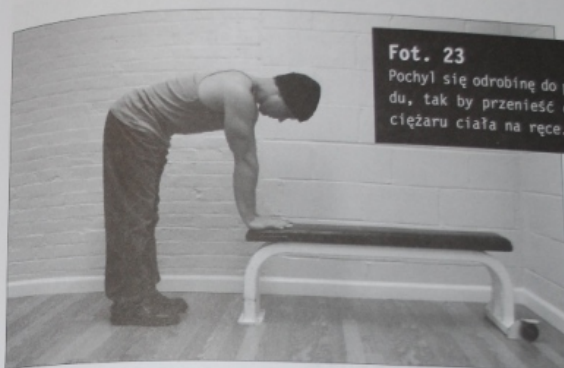
- Próg początkowy: 1 seria 10 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 20 powtórzeń
- Próg przejścia: 3 serie po 40 powtórzeń

Doskonalenie techniki

Ćwiczenie jest najtrudniejsze w dolnej pozycji, gdy nogi przejmują większą część ciężaru ciała. Jeśli masz tu problem, pogłębiaj schodzenie stopniowo, zwiększając zakres przysiadu po kilka centymetrów z treningu na trening. Alternatywnym spo-

SKAZANY NA TRENING

sobem jest aktywniejsze zaangażowanie rąk, tak by zdjąć trochę obciążenia z nóg i pomóc sobie w wyjściu do góry. Z czasem staraj się korzystać z rąk w coraz mniejszym stopniu, polegając na samych nogach, w miarę jak stają się mocniejsze.



Fot. 23
Pochyl się odrobinę do przodu, tak by przenieść część ciężaru ciała na ręce.



Fot. 24
Zginaj się w kolanach i biodrach, aż uda zetkną się z łydkami i nie będziesz mógł zejść niżej.

KROK 3

PRZYSIADY WSPOMAGANE

Wykonanie

Stań wyprostowany, mając nogi rozstawione na szerokość barków lub nieco większą. Ręce powinieneś mieć wyciągnięte przed siebie, zwrócone spodem dłoni do dołu i oparte na stabilnym przedmiocie, sięgającym ci powyżej bioder. Może to być np. wysoki stół, solidnie zamocowany zlew albo oparcie fotela. To jest pozycja wyjściowa (fot. 25).

Powoli obniżaj się przez zgięcie bioder i kolan, zachowując możliwie wyprostowane plecy, aż uda zetkną się z ławkami i nie będziesz mógł schodzić niżej. To jest pozycja końcowa (fot. 26). Zrób moment przerwy i wypchnij się w górę, korzystając przede wszystkim z siły nóg. By zdjąć z nich nieco obciążenia – zwłaszcza w najniższej pozycji – delikatnie podciągaj się rękoma przez wywieranie nacisku skierowanego do dołu na przedmiot, którego się trzymasz. Staraj się utrzymywać ręce stosunkowo proste. Przez cały czas ćwiczenia pięty powinny pozostawać płasko na ziemi.

Rentgen ćwiczenia

Jest to ostatnie ćwiczenie przed przejściem do półprzysiadów. Stanowi idealne ogniwo pomiędzy przysiadem szczyrkowym (w którym nogi dźwigają już sporą część masy ciała) a półprzysiadem (w którym na nogach spoczywa praktycznie cała masa ciała). Ćwiczenie to kontynuuje proces zwiększania gibkości i siły kończyn dolnych. Wyrabia kondycję ścięgien, więzadeł i tkanek miękkich kolan. Jest dobrym sposobem dalszego doskonalenia techniki, przede wszystkim zdolności do wypchnięcia się z pozycji dolnej siłą mięśni, a nie rozpędu.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 10 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 15 powtórzeń
- Próg przejścia: 3 serie po 30 powtórzeń

Doskonalenie techniki

Trudno jest znaleźć ćwiczenie, w którym można by łatwiej „regulować” poziom siły wymaganej od nóg. Jeśli chcesz użyć dolnej części ciała, po prostu wypro-

wadź większą siłą z rąk, a w miarę nabierania pewności w pozycji dolnej korzystaj z niej w coraz mniejszym stopniu.



Fot. 25

Ręce powinieneś mieć wyciągnięte przed siebie, zwrócone spodem dłoni do dołu i oparte na stabilnym przedmiocie, sięgającym ci powyżej bioder.



Fot. 24

Powoli obniżaj się przez zgięcie nóg w biodrach i kolanach, zachowując możliwie wyprostowane plecy.

KROK 4

PÓŁPRZYSIADY

Wykonanie

Stań, mając nogi rozstawione na szerokość barków lub nieco większą. Nie ustawiaj stóp idealnie równolegle względem siebie; niech kierują się odrobinę na zewnątrz (prawa w prawo, lewa w lewo). Ręce ulóż w wygodnej dla siebie pozycji, np. opierając na biodrach czy barkach (fot. 27) albo zaplatając na piersi. To jest pozycja wyjściowa. Zginaj nogi w stawach biodrowych i kolanowych, aż w kolanach utworzy się kąt prosty, czyli uda znajdują się równolegle do podłogi. Jest to pozycja końcowa (fot. 28).

Na początku możesz zerkać do lustra lub poprosić o pomoc kolegę, póki ciało nie zapamięta prawidłowej głębokości ruchu. Nie spiesz się z powrotem i nie odbijaj. Zrób pauzę, zastygając w dolnej pozycji na sekundę (odlicz do jednego), i wracaj do pozycji wyjściowej, zachowując pełną kontrolę nad ruchem. Przez cały czas utrzymuj wyprostowane plecy, a pięty przywarłe do podłogi. Kolana powinny być zwrócone dokładnie w tym samym kierunku co stopy; nigdy nie pozwalaj, by w trakcie przysiadu przekręcały się skośnie do środka. W spełnieniu tego warunku pomaga skierowanie stóp nieco na zewnątrz.

Rentgen ćwiczenia

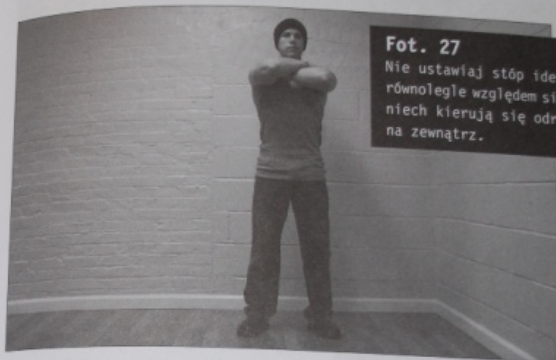
Jest to pierwsze ćwiczenie w zestawie przysiadów, w którym musisz dźwigać całą ciężar ciała, nie korzystając z żadnej pomocy. Z tego względu należy mu się szacunek. Nauczy cię zachowywania równowagi oraz podstawowych prawideł ustawienia ciała w stosunku do grawitacji, co jest konieczne do perfekcyjnego wykonywania trudniejszych odmian przysiadów. Zaczynasz też uczyć się optymalnej pozycji kolan i stóp, dostosowanej do twojej unikalnej budowy ciała. Uda mają tu duży zapas siły w górnej pozycji i z tego powodu wymagana liczba powtórzeń jest wyższa niż zwykle. Dzięki opanowaniu tego ćwiczenia szczególnej siły nabiorą biodra i przysiadkowe mięśnie ud.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 8 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 35 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 50 powtórzeń

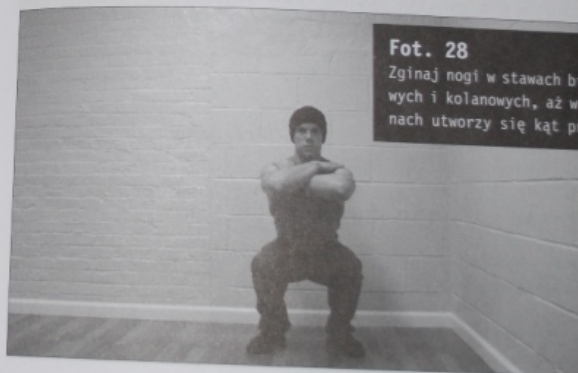
Doskonalenie techniki

Jeśli nie potrafisz wykonać półprzysiadu zgodnie z podanymi zaleceniami, zacznij od ćwierćprzysiadów i dodawaj po kilka centymetrów do zakresu ruchu, ilekroć będziesz do tego zdolny.



Fot. 27

Nie ustawiaj stóp idealnie równolegle względem siebie; niech kierują się odrobinę na zewnątrz.



Fot. 28

Zginaj nogi w stawach biodrowych i kolanowych, aż w kolanach utworzy się kąt prosty.

KROK 5

PEŁNE PRZYSIADY

Wykonanie

Stań wyprostowany, mając stopy rozstawione na szerokość barków lub nieco większą, zależnie jak wolisz. Palce stóp skieruj trochę na zewnątrz. Ręce oprzyj w wygodnym dla siebie ustawieniu. To jest pozycja wyjściowa (fot. 29). Zginaj nogi w biodrach i kolanach, zachowując proste plecy. Gdy biodra zejść mniej więcej do pozycji równoległej z podłogą, przemieść część ciężaru ciała do tyłu, tak jakbyś miał usiąść. Obniżaj się dalej w kontrolowanym tempie, aż uda spoczną na łydkach. To jest pozycja końcowa (fot. 30). Zrób krótką pauzę przed wychnięciem się w górę siłą samych nóg. Ruch do góry powinien być odwróceniem ruchu do dołu. Nie odrywaj pięt od podłogi i nie pozwalaj, by kolana skręcały się skośnie do środka.

Rentgen ćwiczenia

Jest to klasyczne ćwiczenie z masą ciała, wykonywane na całym świecie od tysięcy lat. Nie bez powodu – pełne przysiady wzmacniają kolana oraz dodają siły i sprawności sportowej każdemu mięśniowi ud i pośladków, a także mięśniom bioder i przykregostopowym. Ćwiczona jest też cała goleń, w tym łydki, mięsień piszczelowy przedni, staw skokowy, a nawet mięśnie podeszwy i palców stóp. Przysiady pomagają zachować młodzieńczy wigor w nogach.

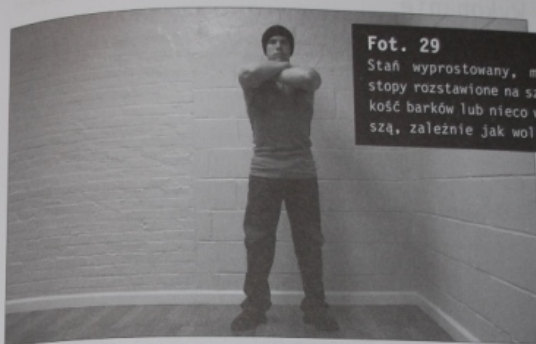
Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 30 powtórzeń

Doskonalenie techniki

Jeśli spełniłeś wymogi progu przejścia z poprzedniego kroku, pełne przysiady nie powinny sprawiać ci większego problemu. Ze względu na dźwignię siły ćwiczenie jest najtrudniejsze w pozycji dolnej. Szczególnie wyraźnie odczuwają to ludzie wysocy, u których kości udowe są długie. Jeżeli nie jesteś w stanie spełnić progu początkującego, wróć do półprzysiadów i w miarę nabierania siły powoli

dodawaj po kilka centymetrów do głębokości ruchu. Wykonuj ruch powoli i zdlaw pekę, by się odbić albo zakolysać w przód na palce. Stosuj czystą siłę mięśni albo nie zwracaj głowy!



Fot. 29

Stań wyprostowany, mając stopy rozstawione na szerokość barków lub nieco większą, zależnie jak wolisz.



Fot. 30

Obniżaj się w kontrolowanym tempie, aż uda spoczną na łydkach.

KROK 6

PRZYSIADY WĄSKIE

Wykonanie

Stań wyprostowany, mając złączone pięty, a stopy skierowane nieco pod kątem na zewnątrz (prawa w prawo, lewa w lewo). Ręce powinieneś mieć wyciągnięte prosto przez siebie. To jest pozycja wyjściowa (fot. 31). Zginaj biodra i kolana, aż uda oprą się na łydkach i nie będziesz mógł zejść niżej. Klatka piersiowa będzie dorykać wierzchu ud (fot. 32). Nie unosź pięt. Aby zapobiec wywróceniu się do tyłu, będziesz może musiał napiąć mięśnie z przodu goleni i wygiąć palce do góry, tak by przesunąć się do przodu. Wróć do pozycji wyjściowej, korzystając z siły samych nóg.

Rentgen ćwiczenia

Ćwiczenie to ma wszystkie zalety pełnych przysiadów, ale bardziej akcentuje udział mięśni czworogłowych. Z czasem ogromnie wzmacnia kolana oraz mięśnie z przodu goleni i pośladkowe (napręża tyłek lepiej niż jakiegokolwiek ćwiczenia na maszynie).

Cele treningowe

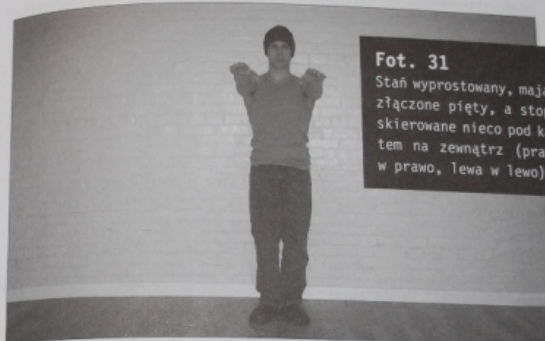
- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 20 powtórzeń

Doskonalenie techniki

Wielu trenujących, którzy po łepkach przechodzili przez poprzednie kroki, ma problemy z przysiadami wąskimi. Największym jest skłonność do utraty równowagi w fazie dolnej i upadania do tyłu. Skłonność ta potęguje się u osób, mających długie uda. Wynika z niedostatku siły przednich mięśni goleni i z nieprawidłowej koordynacji równowagi. Jeśli zbyt szybko podeszysz do przejścia do tego etapu, wróć do kroku trzeciego i poprawnie realizuj program. Jeżeli mimo to będziesz miał kłopoty, cofnij się do pełnych przysiadów i z treningu na trening stawiaj stopy nieco bliżej jedna drugiej.

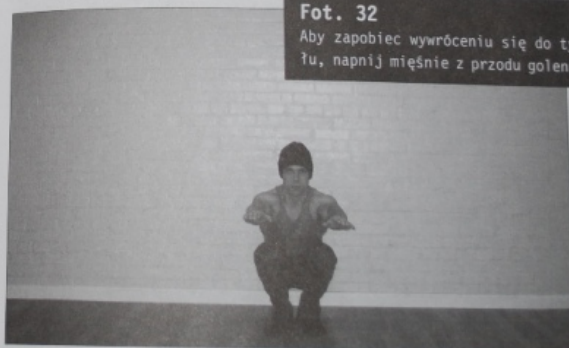
Wyciągnięcie rąk przed siebie pomaga przenieść część masy ciała do przodu. Pomocne bywa też trzymanie w wyprostowanych rękach jakiegoś obciążenia, np. lekkiej hantli, książki czy butelki wody, ale staraj się unikać tego, jeśli tylko możesz.

Ćwiczenie to jest wielkim wyzwaniem dla niektórych zawodników z powodu ich budowy ciała. Jeśli jest tak w twoim wypadku, akceptowalne może być ukończenie tego kroku w pozycji, w której masz pięty oddalone od siebie na szerokość dłoni.



Fot. 31

Stań wyprostowany, mając złączone pięty, a stopy skierowane nieco pod kątem na zewnątrz (prawa w prawo, lewa w lewo).



Fot. 32

Aby zapobiec wywróceniu się do tyłu, napij mięśnie z przodu goleni.

KROK 7

PRZYSIADY NIERÓWNE

Wykonanie

Stać wyprostowany, opierając jedną stopę płasko na podłodze, a drugą na piłce do koszykówki, ustawionej trzydzieści kilka centymetrów przed tobą. Nogi powinny być rozstawione na szerokość barków lub nieco większą. Ręce masz mieć wyciągnięte wprost przed siebie. To jest pozycja wyjściowa (fot. 33).

Zginaj kolano i biodra, aż udo nogi stojącej na podłodze dotknie łydki. Nie będziesz w stanie schodzić już głębiej, mimo że druga noga pozostanie swobodna. To jest pozycja końcowa (fot. 34). Na etapie uczenia się tej pozycji możesz wywracać się do tyłu, toteż na wszelki wypadek zapewnij sobie wystarczająco dużo miejsca za sobą. (Uwaga ta odnosi się do wszystkich przysiadów głębokich.) Zrób krótką przerwę i wypchnij się obiema nogami do pozycji wyjściowej. W żadnym momencie ćwiczenia nie możesz odrywać pięt od podłogi, bujać się do przodu ani odbijać, mimo że z początku możesz mieć instynktowną ochotę robić to wszystko. Korzystaj z czystej siły mięśni.

Rentgen ćwiczenia

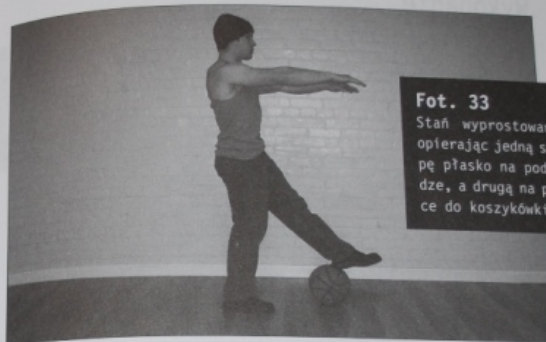
Jest to znaczący krok, który przybliży cię do przysiadów na jednej nodze. Wszystkie poprzednie ćwiczenia w tym zestawie oddziaływały na nogi symetrycznie, rozwijając je obie w równym stopniu. Teraz – ze względu na uniesienie oraz konieczność kontrolowania niestabilnego przedmiotu – noga oparta na piłce nie ma znacznego udziału siłowego w ruchu. Zasadniczą część pracy wykonuje druga noga, nabywając przy tym wielkiej mocy, a jednocześnie korzysta z pewnego wsparcia drugiej w wypchnięciu ciała z trudnej pozycji dolnej. Przysiady nierówne efektywnie doskonalą też koordynację i równowagę.

Doskonalenie techniki

Ćwiczenie to wymaga większych umiejętności i siły niż poprzednie kroki. Jeśli trudno jest ci utrzymać równowagę, opierając nogę na piłce, skorzystaj z jakiegoś stabilnego przedmiotu (np. stosu trzech ułożonych na płask cegieł). Jeżeli mimo to masz problemy, weź coś niższego od piłki (np. jedną cegłę) i zwiększaj wysokość podparcia powoli w miarę nabierania pewności ruchu.

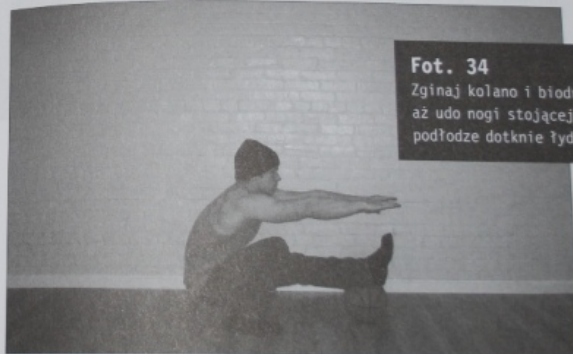
Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg przejścia: 2 serie po 20 powtórzeń (z każdej strony)



Fot. 33

Stać wyprostowany, opierając jedną stopę płasko na podłodze, a drugą na piłce do koszykówki.



Fot. 34

Zginaj kolano i biodra, aż udo nogi stojącej na podłodze dotknie łydki.

KROK 8

PÓŁPRZYSIADY NA JEDNEJ NODZE

Wykonanie

Stać wyprostowany na jednej nodze, mając drugą uniesioną przed sobą w powietrzu. Jej stopa powinna być uniesiona mniej więcej do poziomu drugiego uda, a cała noga trzymana prosto (bądź niemal prosto). Ręce wyciągnij przed siebie. To jest pozycja wyjściowa (fot. 35).

Zginaj biodro i kolano nogi podporowej, aż będzie zgięta w kolanie pod kątem 90 stopni. Udo tej nogi ustaw się wówczas mniej więcej równolegle z podłogą. Na tym etapie druga noga powinna nadal unosić się trochę nad ziemią. To jest pozycja końcowa (fot. 36). Zrób moment przerwy, zachowując napięcie mięśni, i wypnij się z powrotem, korzystając wyłącznie z siły jednej nogi. Plecy mają być płaskie, a pięta stopy podporowej przylegać przez cały czas do podłogi.

Rentgen ćwiczenia

Jest to pierwszy w pełni unilateralny (jednostronny) ruch w zestawie przysiadów. Jego opanowanie stanowi istotne stadium, ponieważ uczy zawodnika, jak utrzymywać równowagę, bez czego nie ma co zabierać się do przysiadów na jednej nodze. W ćwiczeniu tym zawodnik zaczyna też przyzwyczajać się do trzymania niepracującej nogi w górze przez dłuższy czas. Nie jest to wcale łatwe, gdyż wymaga wielkiej siły zginaczy bioder – mięśni, które u większości ludzi są dosyć słabe. Ponieważ całą masę ciała dźwiga tylko jedna noga, bardzo szybko rozwija się jej siła, ale tylko w górnym odcinku ruchu. Z tego powodu zawodnik wykonujący to ćwiczenie powinien zawsze zrobić po nim też jakieś inne, które wymaga pełnego zakresu ruchu, najlepiej przysiady wąskie lub nierówne.

Cele treningowe

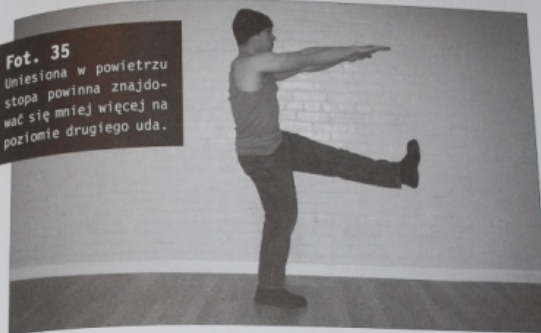
- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg przejścia: 2 serie po 20 powtórzeń (z każdej strony)

Doskonalenie techniki

Ćwiczenie to nie powinno być kłopotliwe dla kogoś, kto pokonał próg przejścia z przysiadów nierównych. Jeśli mimo wszystko masz z nim problemy, zacznij od jeszcze mniejszego zakresu ruchu i stopniowo go pogłębiaj.

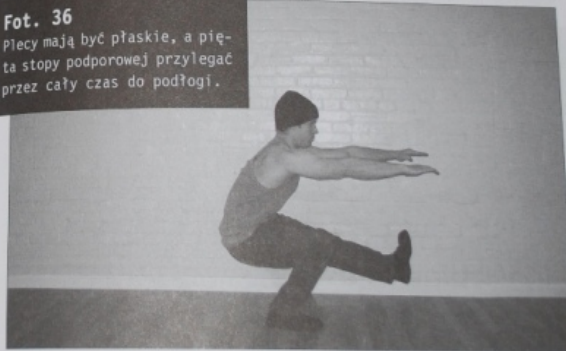
Fot. 35

Uniesiona w powietrzu stopa powinna znajdować się mniej więcej na poziomie drugiego uda.



Fot. 36

Plecy mają być płaskie, a pięta stopy podporowej przylegać przez cały czas do podłogi.



KROK 9

PRZYSIADY NA JEDNEJ NODZE Z ASYSTĄ

Wykonanie

Położ piłkę do kosza przy nodze, na której będziesz ćwiczył. Stań wyprostowany na jednej nodze, mając drugą uniesioną przed sobą w powietrzu jak w kroku ósmym. Rękę po stronie uniesionej nogi wyciągnij przed siebie, a drugą opuść wzdłuż tułowia (fot. 37). Zginaj biodro i kolano nogi podporowej, aż jej udo dotknie piłki i nie będziesz już mógł schodzić niżej. Mocno oprzy się opuszczoną ręką na piłkę. To jest pozycja końcowa (fot. 38). Wróć do pozycji wyjściowej, korzystając głównie z siły nogi, ale naciskaj też ręką w dół na piłkę, by pomóc sobie na pierwszych centymetrach wstawania. Pięty mają przylegać płasko do podłogi.

Rentgen ćwiczenia

Faza dolna jest najtrudniejsza we wszystkich wersjach przysiadu, a zasada ta sprawdza się szczególnie w wypadku ćwiczenia na jednej nodze. Krok dziewiąty pozwoli ci bezpiecznie zmierzyć się z tym problemem, zapewniając asystę ręki w przechodzeniu kilku krytycznych centymetrów na dół. Ćwiczenie to wzmacnia więzadła i ścięgna kolan, zapewniając zawodnikowi uzasadnione poczucie pewności przed podejściem do stadium mistrzowskiego, czyli przed pełnym przysiadem na jednej nodze. Ponadto zmusza do bardziej wyłożonej pracy zginacze biodra drugiej nogi, tak by utrzymywać ją uniesioną wyżej niż w poprzednim kroku, co może wymagać pewnego treningu. Poświęć na ten etap odpowiednio dużo czasu.

Cele treningowe

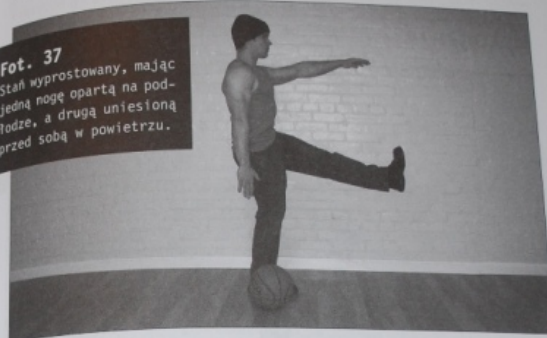
- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg przejścia: 2 serie po 20 powtórzeń (z każdej strony)

Doskonalenie techniki

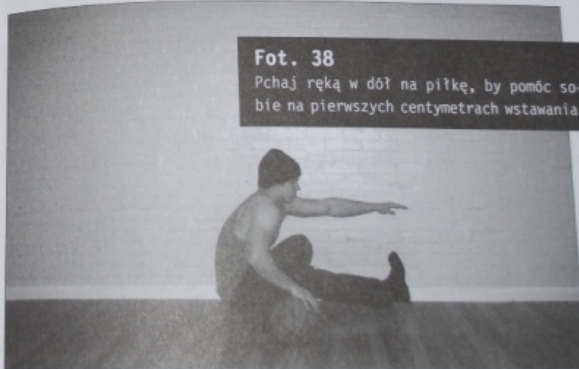
Jeśli nie możesz spełnić wymogów początkujących, wykonuj mimo wszystko trening unilateralny, ale skorzystaj z podpórki wyższej od piłki, opierając się np.

na siedzeniu krzesła albo na ławie stołowej. Umożliwi to korzystanie z pomocy ręki przez dłuższy odcinek ruchu niż w wypadku piłki. Po opanowaniu ćwiczenia w takiej wersji, stopniowo wybieraj coraz niższe przedmioty, aż będziesz gotów wykonywać przysiady z piłką.

Fot. 37
Stań wyprostowany, mając jedną nogę opartą na podłodze, a drugą uniesioną przed sobą w powietrzu.



Fot. 38
Pchaj ręką w dół na piłkę, by pomóc sobie na pierwszych centymetrach wstawania.



PRZYSIADY NA JEDNEJ NODZE

Wykonanie

Stań prosto. Unieś jedną nogę w powietrze, aż stopa znajdzie się mniej więcej na poziomie uda drugiej. Uniesiona noga ma być maksymalnie wyprostowana. Nie powinno to być dla ciebie trudne, jeśli przeznaczyłeś wystarczająco dużo czasu na opanowanie poprzednich kroków. Ręce wyciągnij na wprost siebie. To jest pozycja wyjściowa (fot. 39).

Zginaj biodro i kolano nogi podporowej. Zachowuj kontrolę nad schodzeniem; nie pozwól, byś po prostu opadł. Schodź płynnie, aż udo pracującej nogi uciśnie łydkę i nie będziesz już mógł obniżyć się bardziej. Tuleń dotknie wierzchniej części pracującego uda. To jest pozycja końcowa (fot. 40). Utrzymując napięcie, zrób jednosekundową przerwę, odliczając: „jeden”. Wypchnij się do pozycji wyjściowej, korzystając wyłącznie z siły nogi. Nie może pomagać ci żaden rozpęd. Zachowuj proste plecy. Uniesioną nogę trzymaj cały czas nad podłogą, a piętę pewnie przyciśniętą do ziemi. Zrób małą pauzę w pozycji wyjściowej i powtarzaj.

Rentgen ćwiczenia

Ćwiczenie to jest królem wszelkich przysiadów. Można je wręcz uznać za ostatnie słowo w treningu całej dolnej części ciała, i kropka. Zwiększa siłę pleców, bioder, ud, goleni i stóp, potęguje wytrzymałość i maksymalizuje sprawność sportową. Z biegiem czasu przemienia patyczkowate nogi w niewzruszone filary ze stalowymi mięśniami czworogłowymi, twardymi jak skała pośladkowymi oraz grubymi, kształtnymi łydkami. Mistrz opisanych przysiadów nigdy nie straci „pary” w nogach, a ponadto zabezpieczy się przed dolegliwościami bioder i urazami kolan.

Cele treningowe

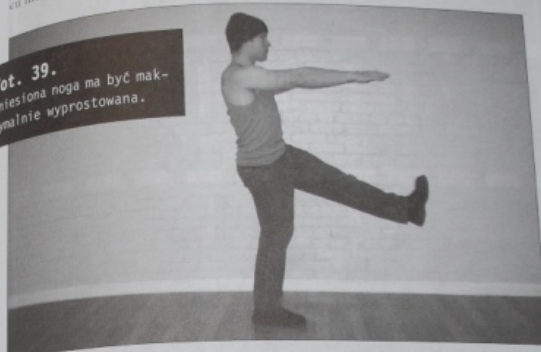
- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń (z każdej strony)
- Standard elitarny: 2 serie po 50 powtórzeń (z każdej strony)

Doskonalenie techniki

Jeśli nie możesz spełnić wymogów początkujących, wróć do kroku dziewiątego i skorzystaj z przedmiotu odrobinę niższego od piłki, np. z trzech cegieł ułożonych na sobie. Bierz coraz niższe podpórki do wypychania się w górę, aż w końcu nie będziesz potrzebował żadnego dodatkowego wspomagania.

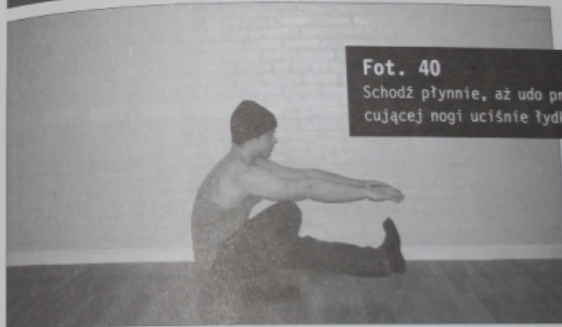
Fot. 39.

Uniesiona noga ma być maksymalnie wyprostowana.



Fot. 40

Schodź płynnie, aż udo pracującej nogi uciśnie łydkę.



KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA

KROK 1	PRZYSIADY W STANIU NA BARKACH strony 110-111	Dojdź do 3 serii po 50, potem zacznij krok 2.
KROK 2	PRZYSIADY SCYZORYKOWE strony 112-113	Dojdź do 3 serii po 40, potem zacznij krok 3.
KROK 3	PRZYSIADY WSPOMAGANE strony 114-115	Dojdź do 3 serii po 30, potem zacznij krok 4.
KROK 4	PÓŁPRZYSIADY strony 116-117	Dojdź do 2 serii po 50, potem zacznij krok 5.
KROK 5	PEŁNE PRZYSIADY strony 118-119	Dojdź do 2 serii po 30, potem zacznij krok 6.

KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA

KROK 6	PRZYSIADY WĄSKIE strony 120-121	Dojdź do 2 serii po 20, potem zacznij krok 7.
KROK 7	PRZYSIADY NIERÓWNE strony 122-123	Dojdź do 2 serii po 20, potem zacznij krok 8.
KROK 8	PÓŁPRZYSIADY NA JEDNEJ NODZE strony 124-125	Dojdź do 2 serii po 20, potem zacznij krok 9.
KROK 9	PRZYSIADY NA JEDNEJ NODZE Z ASYSTĄ strony 126-127	Dojdź do 2 serii po 20, potem zacznij krok 10.
MISTRZOWSKI KROK 10	PRZYSIADY NA JEDNEJ NODZE strony 128-129	Wyczyn wytrzymałościowy: 2 serie po 50 powtórzeń

Co dalej?

Gdy opanujesz już technikę przysiadu na jednej nodze, przeznacz trochę czasu na dojście do większej liczby powtórzeń. Zresztą jest to rada, którą warto przestrzegać w odniesieniu do wszystkich kroków mistrzowskich. Zdolność do wykonywania wielokrotnych nienaganych powtórzeń gwarantuje sprawność mięśni i pełną kontrolę nad nimi. Jak daleko się posuniesz, zależy wyłącznie od ciebie. Znałem wiczyńców, którzy potrafili wycisnąć ponad setkę powtórzeń w tym ćwiczeniu – po kilka razy w ciągu dnia! Sam w trakcie swojej odsiadki doszedłem do liczby trzydziestofowej i mogłem jechać dalej, ale przekonałem się, że tak długie serie przysiadów mnie nudzą. Jeśli jesteś zmotywowany, stosunkowo młody (poniżej sześćdziesiątki) i nie otyły, 50 powtórzeń na każdą nogę stanowi godny szacunek i osiągalny dla ciebie cel długofalowy. To aż o pięćdziesiąt powtórzeń więcej, niż może wykonać przeciętny, napuszony kulturysta.

Powiedzmy, że jesteś już na etapie, w którym potrafisz wykonać pięćdziesiąt perfekcyjnych technicznie przysiadów na jednej nodze. Brawo! A co dalej?

Odruchową reakcją jest szukanie sposobów dalszego potęgowania siły. Tak właśnie myślą kulturyści i ciężarowcy. Nieustannie kombinują, jakby tu dodać jeszcze po jednym talerzu po obu stronach gryfu albo zwiększyć obciążenie w hack-przysiadzie czy wyciskaniu nogami. W niektórych wypadkach te poszukiwania mogą ciągnąć się bardzo długo; natura przystosowała nogi do nabierania ogromnej siły. Ich ścięgna są mocne, a uda i biodra mają pod dostatkiem komórek mięśniowych – fakt, który można łatwo wyzyskać w dążeniu do przystroju siły. Facet-góra, ciężarowiec przekwalifikowany na zapaśnika, Mark Henry robi przysiad z obciążeniem prawie 1000 funtów (455 kg), nie korzystając z żadnego technicznego udogodnienia. Panie – dalekie od myśli o pozostaniu w tyle – też potrafią zbudować niezwykle muskularne nogi. Kobiety rzadko są w stanie dorównać mężczyznom pod względem siły górnej partii ciała, jednak są zdolne do generowania ogromnej siły nóg, ponieważ ich biodra i uda są naturalnie dobrze rozwinięte ze względu na przystosowanie do rodzenia dzieci. Amerykanka Becca Swanson – bodaj najsilniejsza dziewczyna na świecie – zrobiła przysiad z obciążeniem grubo przewyższającym 800 funtów (362 kg), mimo iż waży 60 kg mniej niż Henry. Mocarne nogi u kobiet nie są niczym nowym. W czasach przed średniowieczem, jeśli w okresie orki brakowało wołów, kmięć sterował radłem (panując nad nim siłą tułowia i rąk), podczas gdy jego żona ciągnęła je po polu, korzystając z siły nóg i pośladków.

Zatem – przyjmując, że osiągnąłeś już poziom ekspercki w przysiadach na jednej nodze – powinienem powiedzieć ci teraz, jak masz dalej pomnażać tę si-

łę, prawda? Wyjawię tajemnice wiczyennej wiedzy ze wskazówkami i trikami, jak mieć tej mocy jeszcze więcej? Nic z tego. Jestem gorącym zwolennikiem wytrąbiania siły, ale uważam, że w odniesieniu do dolnej partii ciała pęd do ciągłego dodawania oporu jest błędny. Oczywiście łatwo jest zwiększyć obciążenie w przysiadzie na jednej nodze. Dawni silacze robili to na co dzień. Weź hantle i trzymaj blisko przy klatce piersiowej albo zarzuć sobie sztangę na plecy, jak na reklamowanej fotografii. Trenujący w ten sposób Bert Assirati potrafił wykonywać przysiady na jednej nodze z obciążeniem 200 funtów (90 kg). Amerykańska mistrzyni w pchnięciu kulą Connie Price-Smith brała aż 245 funtów (111 kg) obciążenia.

Wielkie liczby robią wrażenie, ale w praktyce często towarzyszą im kontuzje. Większość poważnych trójboistów prześladowała dolegliwości kolan i pleców. Większość z nich prędzej czy później trafia pod nóż chirurga, a na starość nie dołączają, ponieważ w pogoni za gigantycznym tonażem przegwizdali swoje stawy kolanowe i międzykręgowe.

Nie daj się zwieść przekonaniu, że siła wszystko załatwi. Dla wiczyennego wychowawcy najważniejsza jest funkcjonalność, *sprawnosć*. W odniesieniu do nóg istotniejsza od siły jest mobilność. Po wyrobieniu siły pozwalającej na przysiad unilateralne będziesz miał nogi mocne jak tłoki silnika i niewygodnie wydolne stawy. Zwiększony trening oporowy da ci maszyniejście uda, ale niekoniecznie wzrośnie twoja sprawność sportowa. Dlatego następnym etapem – o ile już

go nie rozpoczęłeś – jest nauka *korzystania* z siły dolnej partii ciała. Przetestuj się w sprintach po schodach, skokach, pchaniu aut itd. (piszę o tym dalej w podrozdziale *Odmiany*). Wzmocni to kondycję, szybkość, zwrotność i wytrzymałość nóg, które pod względem siły są już naprawdę zaawansowane. W ich treningu nie daj się omamić magią wielkich liczb.



Atleci z dawniejszych czasów nie obawiali się stosować metod hybrydowych w treningu.

Odmiany

W kulturystyce wielkie znaczenie przywiązuje się do rozmaitych pozycji nóg i stóp w przysiadach czy wyciskaniu nogami. Wynika to z przekonania, że zależnie od tego ustawienia rozwijają się inne części mięśnia czworogłowego. Uważa się, iż szersze rozstawienie nóg akcentuje mięśnie przysiodkowe, a węższe – boczne. Gdy stopy skierowane są zewnątrz (prawa w prawo, lewa w lewo), wyrabia się „leżkę” przy kolanie (mięsień ośrodkowy przysiodkowy). Uniesienie pięty służy treningowi mięśnia prostego uda itd., itd. W rzeczywistości poszczególne głowy mięśnia czworogłowego mają tendencję do pracy zespołowej, a wpływ wywołany przez rozmaite ustawienia nóg czy stóp jest stosunkowo niewielki. Udzwinnione pozycje i kąty sprawiają natomiast, że kolana i biodra przybierają nienaturalne pozycje, co raczej prędzej niż później okazuje się nie wychodzić ciakło na dobre.

Gdy wykonujesz przysiady, znajdź postawę mocną i wygodną dla siebie i trzymaj się jej. Kiedy chcesz wprowadzić jakieś urozmaicenia, nie majstruj przy tym optymalnym ustawieniu, tylko wypróbuj jakiś zdecydowanie odmienny ruch jak te zaproponowane poniżej.

Wykroki

Wykroki stanowią klasyczny zamiennik przysiadów. Stań, mając stopy jedna blisko drugiej, i zrób wielki krok do przodu. Zginaj obie nogi w kolanach, zachowując proste plecy, aż noga wykroczna (ta z przodu) zegniesz się pod kątem prostym, a kolano drugiej niemal dotknie podłoża. Następnie unieś się do tyłu, odpychając się ze stóp, aż nogi wyprostują się w kolanach. W tym momencie możesz albo kontynuować ruch, robiąc krok wstecz i wracając do pozycji wyjściowej, albo zrobić krok w przód nogą zakroczną, wykonując wykrok ze zmianą stron. Oczywiście w celi nie mieliśmy dużo miejsca, więc wracaliśmy do pozycji wyjściowej i zmienialiśmy nogi: wykrok prawą, powrót, wykrok lewą, powrót itd. Ale jeżeli masz przed sobą otwartą przestrzeń, nie musisz wciąć wracać do pozycji wyjściowej. Możesz po prostu pójść do przodu drugą nogą. Jeśli tylko jesteś w dobrej formie, możesz przemierzać w ten sposób spore dystanse. Poznałem kiedyś kick-boksera, który ręczył za skuteczność tej metody. Nie próbował nawet liczyć powtórzeń – odmierzał trening długościami boiska futbolowego!

Wykroki wyciskane (leg press lunge)

Jest to sympatyczny wariant wykroków, w którym skupiamy się na każdej nodze po kolei. Postaw nogę na czymś sięgającym ci kolana. Dla mnie może to być łóżko, ale skorzystanie ze schodów pozwala na znalezienie optymalnej wysokości – pokażę Ci, jak to zrobić. Uniesiona noga powinna być wyciągnięta do przodu i lekko ugięta w kolanie. Następnie – utrzymując proste plecy – zginaj biodro i kolano tej nogi, aż tylna strona uda wciśnie się w dyk. Na tym etapie klatka piersiowa powinna znaleźć się blisko przodu uda. Możesz trochę zgiąć też kolano drugiej nogi, by zapewnić sobie stabilność, ale ruch ma być prowadzony głównie przez nogę wykroczną. Zrób chwilę przerwy i wypchnij się tą nogą do tyłu, aż wrócisz do pozycji wyjściowej. Ruch ten przypomina kopnięcie, ale jest naturalnie dużo wolniejszy i płynniejszy. Wykonaj zamierzoną liczbę powtórzeń, a potem zmień nogi. Kilkaś powtórzeń odczujesz się następnego ranka uroczym bólem w mięśniach czworogłowych.

„Syzyfki”

Złap się czegoś stabilnego w celu utrzymania równowagi. Stań prosto, mając stopy związane (albo niemal związane) i uginaj kolana, zachowując biodra unieruchomione w wyprost. Będzie to wymagało wzniesienia się na palce stóp oraz niewielkiego wychylenia tułowia do tyłu. Z początku ćwiczenie to wydaje się dość skomplikowane, ponieważ człowiek chce się automatycznie zgiąć w talii w przód, ale w końcu załapiesz, o co chodzi. Większość siły jest przekazywana przez kolana, dlatego nigdy nie zginaj ich bardziej niż do 90 stopni. Na początku nawet ten kąt będzie się wydawał nieosiągalny, toteż dochodzi do niego etapami. W pozycji dolnej zrób krótką pauzę, po czym wypchnij się do pozycji wyjściowej i powtarzaj.

Jest to niecodzienna technika i poza zwyczajnym dodawaniem powtórzeń trudno wymyśleć tu jakąś progresję. Warto jednak mieć to ćwiczenie w swoim arsenale; nie wymaga ono istotnego zgięcia w biodrach, zatem pozwala zadbać o kondycję mięśni czworogłowych w okresie rehabilitacji po urazie dolnej partii pleców.

Są pewne kontrowersje na temat pochodzenia jego nazwy (po ang. *sissy squat*). Większość źródeł zdaje się utrzymywać, że wynika ona z dźwigni, która utrudnia pracę, sprawiając, że nawet siłacz poczuje się jak *sissy*, tj. osesek. Jednak mój mentor Joe Hartigen zarzekł się, iż nazwa ćwiczenia wzięła się od imienia mitycznego Syzyfa. Z mitologii greckiej wiemy, że Syzyf został skazany

Odmi any

W kulturystyce wielkie znaczenie przywiązuje się do rozmaitych pozycji nóg i stóp w przysiadach czy wyciskaniu nogami. Wynika to z przekonania, że zależy nie od tego ustawienia rozwija się inne części mięśnia czworogłowego. Uważa się, iż szerokie rozstawienie nóg akcentuje mięśnie przysiodkowe, a węższe – boczne. Gdy stopy skierowane są zewnątrz (prawa w prawo, lewa w lewo), wyrabia się „leżkę” przy kolanie (mięsień obszerny przysiodkowy). Uniesienie pięci stopy treningowi mięśnia prostego uda itd., itd. W rzeczywistości poszczególne głowy mięśnia czworogłowego mają tendencję do pracy zespołowej, a wpływ wywołany przez rozmaite ustawienia nóg czy stóp jest stosunkowo niewielki. Udziałowe pozycje i kąty sprawiają natomiast, że kolana i biodra przybierają nienaturalne pozycje, co raczej prędzej niż później okazuje się nie wychodzić ci, a na dobre.

Gdy wykonujesz przysiady, znajdź postawę mocną i wygodną dla siebie i trzymaj się jej. Kiedy chcesz wprowadzić jakieś urozmaicenia, nie majstruj przy tym optymalnym ustawieniu, tylko wypróbuj jakiś zdecydowanie odmienny ruch jak te zaproponowane poniżej.

Wykroki

Wykroki stanowią klasyczny zamiennik przysiadów. Stań, mając stopy jedna blisko drugiej, i zrób wielgachny krok do przodu. Zginaj obie nogi w kolanach, zachowując proste plecy, aż noga wykrocza (ta z przodu) zegnij się pod kątem prostym, a kolano drugiej niemal dotknie podłoża. Następnie unieś się do tyłu, odprężając się ze stóp, aż nogi wyprostują się w kolanach. W tym momencie możesz albo kontynuować ruch, robiąc krok wstecz i wracając do pozycji wyjściowej, albo zrobić krok w przód nogą zakroczną, wykonując wykrok ze zmienną stroną. Oczywiście w celu nie mieliśmy dużo miejsca, więc wracaliśmy do pozycji wyjściowej i zmienialiśmy nogi: wykrok prawą, powrót, wykrok lewą, powrót itd. Ale jeżeli masz przed sobą otwartą przestrzeń, nie musisz wciąż wracać do pozycji wyjściowej. Możesz po prostu pójść do przodu drugą nogą. Jeśli tylko jesteś w dobrej formie, możesz przemierzać w ten sposób spore dystanse. Poznałem kiedyś kick-boksera, który ręczył za skuteczność tej metody. Nie próbował nawet liczyć powtórzeń – odmierzał trening długościami boiska futbolowego.

Wykroki wyciskane (*leg press lunge*)

Jest to sympatyczny wariant wykroków, w którym skupiamy się na każdej nodze po kolei. Postaw nogę na czymś sięgającym ci kolana. Dla mnie może to być łóżko, ale skorzystanie ze schodów pozwala na znalezienie optymalnej wysokości – poeksperymentuj z różnymi stopniami. Uniesiona noga powinna być wyciągnięta do przodu i lekko ugięta w kolanie. Następnie – utrzymując proste plecy – zginaj biodro i kolano tej nogi, aż tylna strona uda wciśnie się w łydkę. Na tym etapie klatka piersiowa powinna znaleźć się blisko przodu uda. Możesz trochę zgiąć też kolano drugiej nogi, by zapewnić sobie stabilność, ale ruch ma być prowadzony głównie przez nogę wykroczną. Zrób chwilę przerwy i wypchnij się tą nogą do tyłu, aż wrócisz do pozycji wyjściowej. Ruch ten przypomina kopnięcie, ale jest naturalnie dużo wolniejszy i płynniejszy. Wykonaj zamierzoną liczbę powtórzeń, a potem zmień nogi. Kilkaś powtórzeń odczujesz się następnego ranka uroczym bólem w mięśniach czworogłowych.

„Syzyfki”

Złap się czegoś stabilnego w celu utrzymania równowagi. Stań prosto, mając stopyłączone (albo niemal łączone) i uginaj kolana, zachowując biodra unieruchomione w wyproście. Będzie to wymagało wzniesienia się na palce stóp oraz niewielkiego wychylenia tułowia do tyłu. Z początku ćwiczenie to wydaje się dość skomplikowane, ponieważ człowiek chce się automatycznie zgiąć w talii w przód, ale w końcu załapiesz, o co chodzi. Większość siły jest przekazywana przez kolana, dlatego nigdy nie zginaj ich bardziej niż do 90 stopni. Na początku nawet ten kąt będzie się wydawał nieosiągalny, toteż dochodź do niego etapami. W pozycji dolnej zrób krótką pauzę, po czym wypchnij się do pozycji wyjściowej i powtarzaj.

Jest to niecodzienna technika i poza zwyczajnym dodawaniem powtórzeń trudno wymyśleć tu jakąś progresję. Warto jednak mieć to ćwiczenie w swoim arsenale; nie wymaga ono istotnego zgięcia w biodrach, zatem pozwala zadbać o kondycję mięśni czworogłowych w okresie rehabilitacji po urazie dolnej partii pleców.

Są pewne kontrowersje na temat pochodzenia jego nazwy (po ang. *sissy squat*). Większość źródeł zdaje się utrzymywać, że wynika ona z dżwigni, która utrudnia pracę, sprawiając, że nawet silacz poczuje się jak *sissy*, tj. ośselek. Jednak mój mentor Joe Hartigen zarzekł się, iż nazwa ćwiczenia wzięła się od imienia mitycznego Syzyfa. Z mitologii greckiej wiemy, że Syzyf został skazany

na wtaczanie codziennie wielkiego głazu pod górę po to tylko, by świtem widzieć, jak głaz stacza się, i zaczynać pracę od nowa. Biedny Syzyf. Ale założę się, że miał potężne uda.

Przysiady indyjskie

Jest to ćwiczenie od wieków wykonywane przez hinduskich zapaśników. Mając nogi rozstawione na szerokość barków lub nieco większą, zejść do kucania, odrywając przy tym pięty od podłogi. Natychmiast – bez żadnej przerwy – wypchnij się z powrotem do góry, korzystając z siły nóg i turlając się w tył na pięty. Ten kołyszący ruch w przód z pięt i w tył na pięty generuje „huśtawkowy” rytm, w miarę jak środek ciężkości ciała przesuwa się w przód i tył, w górę i dół. Rytm ten zachęca do większej szybkości i eksplozywności niż w zwykłych przysiadach. Ten element balistyczny jest istotą przysiadów indyjskich. W cyzelowaniu i utrzymywaniu go pomaga zgranie z nim delikatnych wymachów rąk. Nie rób pauz w górnej czy dolnej fazie – by wpaść we właściwy rytm, musisz utrzymywać płynność ruchu.

Przysiady indyjskie mają swoje zalety i wady. Na minus trzeba zaliczyć, że nie mogą zastąpić zestawu zwykłych przysiadów, ponieważ jedynym sposobem wprowadzenia do nich zasady progresywności jest zwiększanie liczby powtórzeń. Wyrabia to wytrzymałość, ale nie siłę. Ponadto rozpęd wzbudzany naturalnym szybkim rytmem może u niektórych podrażniać kolana. Z drugiej strony rytmiczna natura przysiadów indyjskich sprawia, iż stanowią znakomitą, wysokopowtórzeniową opcję alternatywną dla biegu w wypadku osób, które chcą podnieść wytrzymałość dolnej partii ciała, a mają do dyspozycji bardzo ograniczoną powierzchnię. Ćwiczenie to ma też wiele zalet cardio.

Jeżeli zdecydujesz się na wykonywanie przysiadów indyjskich, wdrażaj się w program stopniowo, tak by ściegna kolan zdążyły się przyzwyczaić do pracy tego typu.

Skoki pliometryczne

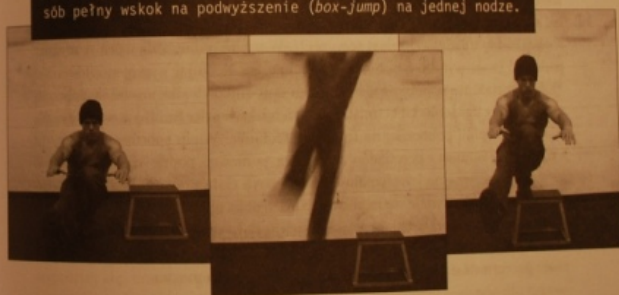
Przysiady wyrabiają masę i siłę mięśni. Aby jednak móc szybko uruchamiać tę siłę, warto od czasu do czasu dołączyć do treningu nóg trochę zadań pliometrycznych. Na szczęście eksplozywny trening nóg jest łatwy; nogi instynktownie zachowują się tak w sprincie, podskokach, kopnięciach itd.

Najbardziej skondensowaną formą treningu pliometrycznego są zapewne skoki. Są one też naturalne, bezpieczne i można wykonywać je praktycznie wszędzie. W specjalistycznych salach gimnastycznych używa się platform do tzw. *box-jumpu*.

jumpu (ćwiczenie to polega na wskakiwaniu na podwyższenie z pozycji nieruchomej). W rzeczywistości do skoków pliometrycznych nie potrzeba jednak żadnego szczególnego sprzętu. Mój pierwszy współtowarzysz w San Quentin nauczył mnie techniki „martwych skoków”, którą poznał w wojsku. Złącz stopy i kucnij, a potem skocz maksymalnie w dal. Trzymaj stopy jedna przy drugiej w chwili lądowania i postaraj się nie przekoziółkować do przodu, bo skok nie będzie zaliczony. Jest to dużo trudniejsze, niż może się wydawać, ponieważ zwykle przed skokiem bierze się jakiś rozbieg – choćby jeden, dwa kroki.

Ćwicząc eksplozywność w skokach, nastawiaj się bardziej na siłę niż na liczbę powtórzeń. Rozgrzeź się i zrób dwie, trzy serie po 4–6 powtórzeń, tyle wystarczy. W miarę nabierania wprawy będziesz skakał coraz dalej. W celi rysowaliśmy kredą kreski na posadzce i co tydzień próbowaaliśmy pobić własny rekord. Jeśli zabraknie ci miejsca (w celi o to nietrudno), zacznij wykonywać martwe skoki na jednej nodze. Stań na jednej nodze, kucnij, a potem skocz jak najdalej. Musisz wylądować na tej samej stopie, którą się odepchnąłeś, i nie przewrócić się, inaczej próba nie zostaje zaliczona.

Bardzo niewielu sportowców – choćby byli nie wiem jak silni – ma dość czystej pary eksplozywnej, by wykonać w taki sposób pełny wskok na podwyższenie (*box-jump*) na jednej nodze.



Jeżeli podoba ci się praca unilateralna, możesz też popробować *box-jumpingu* na jednej nodze. To zaawansowane ćwiczenie polega na wskoczeniu z przysiadu na jednej nodze na jakiś podwyższenie (patrz na dołączone zdjęcia) – ale nawet nie próbuj tej sztuki, o ile nie masz nadzwyczaj zdrowych i sprawnych kolan! Dobry tre-

ning sportowy zapewniają też tradycyjne skoki w dal i wznwyż, jednak, moim zdaniem, martwe skoki są najlepszą techniką, ponieważ uczą również zachowywania równowagi i kontroli, bez tego zaś eksplozywna siła traci wiele swej użyteczności.

Sprint po schodach albo po zboczach wzgórze

Było to jedno z ćwiczeń, których nigdy nie mogłem zasmakować w więzieniu, ale poznałem tam gości, którzy ręczyli za jego skuteczność. Znajdź jakąś wysoką klatkę schodową. Jedna kondygnacja w domu jednorodzinnym nie wystarczy – wypróbuj się na schodach w jakimś wieżowcu, a najlepiej na stadionie, gdy nie ma żadnych rozgrywek. Im bardziej zniechęcająco te schody wyglądają, tym lepiej. Jeśli mieszkasz na wsi, gdzie nie ma wysokich budynków, zadanie równie dobrze spełni strome zbocze jakiegoś wzgórza. Startując z dołu, wbiegnij po prostu na górę. Czy to łatwe? – Ani trochę. Bez względu na to, czy będą to schody, czy zbocze, szybkie wniesienie po nich ciężaru swego ciała jest zadaniem szalenie obciążającym dla systemów energetycznych organizmu. Już po pierwszych sekundach dostaje się zadyszki i zanim się obejrzy, nogi będą pęczniały od kwasu mlekowego. Do czasu gdy znajdziesz się u szczytu schodów (jeśli w ogóle się tam znajdziesz), nogi będą ci się trzęsły jak galareta, a ty będziesz ledwie żywy. Niezależnie jak będziesz się czuł, nie próbuj zbiegać zaraz do dołu – wyczerpanie zmniejsza koordynację i kontrolę nad ruchem, więc ryzykuje się paskudny upadek. Zamiast tego zejść. W miarę nabierania wprawy możesz podnieść swoje wyniki, poprawiając czas lub przeskakując więcej stopni naraz.

Sprinty takie są popularne w środowisku zawodników walki; to właśnie poprzednie pokolenie fighterów UFC (mistrzów takich jak Maurice Smith) ponownie zwróciło uwagę opinii publicznej na tę dawną technikę. Wielu sportowców korzysta z tej metody zamiast z przysiadów ze sztangą, ponieważ, poprawnie wykonywana, generuje maksymalną wytrzymałość dolnej partii ciała przy minimalnym zagrożeniu dla stawów. Wydaje się naprawdę bardzo obiecująca. Żałuję, że nie miałem dostępu do porządných schodów w latach szczytowej wydolności mojego organizmu. Spróbuj tego ćwiczenia, ale przestrzegam: jest bardzo intensywne i z łatwością może przyprowadzić o wymioty, jeśli będziesz się wysilał za mocno.

Pchanie auta

Kiedy byłem dzieckiem, widziałem wywiad z Dickiem Butkusem, który mówił o tym, jak wyrobił sobie niesamowitą siłę do futbolu, pchając dwutonowy wóz,

gdy jeszcze był w ogólniaku. W rezultacie miałem obsesję na punkcie pchania aut. Wydawało mi się to wyczynem dostępnym tylko dla Supermana. Kiedy tylko miałem okazję, pchałem na ulicy podrapanego forda mavericka mamy. W dzieciństwie miałem ręce cienkie jak patyczki, więc pchnięcie go o kilka metrów trwało w nieskończoność, ale, och, jaka to była satysfakcja!

Nie jestem już takim kibicem Chicago Bears (drużyny Butkusa), ale zaraz po wyjściu z więzienia ponownie odkryłem swoje zamiłowanie do pchania aut. Znajdź pusty odcinek drogi, wyłącz silnik i wrzuć luz (możesz mieć pewne kłopoty, jeśli zostawisz auto na biegu). Podejdź od tyłu samochodu i przyłóż dłoń do metalowej pokrywy bagażnika (nie chcesz chyba wywierać znacznej siły na tylną szybę – mówię to dla porządku). Ręce miej niemal wyprostowane i jak najgłębiej pochyl się do wykonywania ruchu. Zaprzyj się nogami. Gdy pokonasz bezwładność samochodu, pchanie stanie się odrobinę łatwiejsze. Ale nie za bardzo. Idąc, będziesz musiał odpychać się palcami stóp, co znakomicie robi łydkom. Porządny trening dostają całe nogi, ale także plecy, brzuch, klatka piersiowa, barki i ramiona.

Stopniowo dojdź do pchania samochodu na dystansie 100 metrów, jeśli znajdziesz tak długi odcinek pustej drogi. Odmierzaj odległość krokami – sto długich kroków wystarczy. Gdy będziesz już to umiał, mierz czas. Pokonuj taki dystans dwu-, trzykrotnie raz lub dwa razy w tygodniu i staraj się pobić swój najlepszy czas, ilekroć zdołasz. To wyrabia wręcz *niebezpieczny* poziom siły czynnościowej!

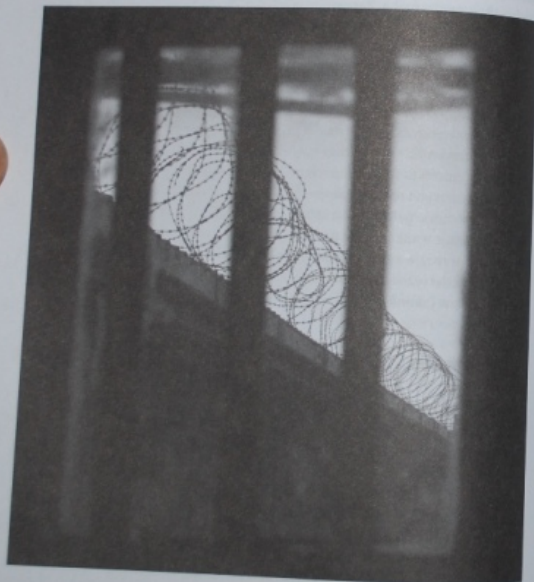
Pchanie auta jest fenomenalnym ćwiczeniem funkcjonalnym na nogi, ponieważ uczy przenosić pełnię mocy, którą wypracowałeś w przysiadach, poprzez całe ciało. Pchanie w taki sposób pomaga mięśniom zrozumieć, jak wywierać wielkie siły, co przydaje się w zapasach, sztukach walki, rugby i niemal w każdej prawdziwej atletycznej dyscyplinie sportu. Przyda się też, gdy kilku zbirów zajdzie ci drogę w jakimś ciemnym zaułku.

Sprint strażacki

Jest to metoda forsownego sprintu, która wymaga udziału partnera treningowego. Pochyl się i wciśnij bark w talię kumpla. Gdy złoży się on w pół na tobie, wyprostuj się, unosząc go nad ziemię. Jego głowa będzie zwiisać ci na plecach, a stopy będą dyndać w okolicy twoich ud. Opleć rękę wokół jego nóg dla zapewnienia większej stabilności. Jest to klasyczny chwyt ratowniczy. Przybrawszy tę pozycję, pobiegnij – możliwie szybko, ale z zachowaniem pełnego bezpieczeństwa, do mety wyznaczonej jakieś sto metrów dalej. Następnie postaw partnera na ziemi i niech teraz on przeniesie cię z powrotem. Powtarzaj tę torturę, zmieniając strony, przez tyle cykli, ile zdołasz wytrzymać.

Podobnie jak sprint po schodach i pchanie auta, ćwiczenie to jest fantastyczne na objętość czynnościową serca i płuc, wydolność krążenia, metabolizm w nogach oraz wytwarzanie energii całkowitej w organizmie. Jest to interesująca zaawansowana technika, jednak – jak każde ćwiczenie z obciążeniem dodatkowym – pociąga za sobą pewne niebezpieczeństwa. Zrób sobie najpierw dobrą rozgrzewkę, miej na sobie solidne buty, by ochronić stawy skokowe, i przez cały czas zachowuj pełne skupienie uwagi.

Metoda ta jest popularna nie tylko wśród strażaków, ale powszechnie stosowana też przez ochroniarzy i funkcjonariuszy sił specjalnych, którzy mogą dostać zadanie szybkiego ewakuowania kogoś z zagrożonego obszaru.



PODCIĄGIĘCIA

PLECY SZEROKIE JAK DRZWI

Bez względu na to, co myślisz o treningu z masą ciała, nie da się zaprzeczyć, że podciąganie na drążku robi wrażenie. Kogóż nie inspirowało oglądanie Sylwestra Stallone, który z zaciśniętymi zębami wykonywał podciągnięcia nierówne na drabinkach w *Rocky II*? W mojej ulubionej scenie filmowej tego typu szczupła, podła Linda Hamilton w *Terminatorze 2* robi podciągnięcia na nogach postawionego na sztorc metalowego łóżka. Pamiętam też, jak wiele lat temu, gdy byłem nowicjuszem w więzieniu, widziałem siwego czarnego recydywistę podciągającego się na jednej ręce z drzwi swojej celi. Przysięgłem sobie wtedy, że pewnego dnia opanuję to pozornie niemożliwe ćwiczenie.

Ludzi zawsze fascynowało podciąganie się jako wyczyn siłowy. Jest to w istocie najstarsze znane ćwiczenie na budowę masy mięśni. Łatwo znaleźć świadectwa o wykonywaniu go w czasach starożytnych. Wielu antycznych autorów opisywało tę technikę, popularną wśród wojowników, atletów, a nawet zwykłych cywili, którzy chcieli zachować pełnię sił. Mimo to nie sposób datować powstania tego ćwiczenia, ponieważ w pewnym sensie poprzedza ono gatunek ludzki. Antropolodzy mówią nam, że przed wyewoluowaniem w *Homo sapiens* nasi odlegli przodkowie niemal na pewno bytowali na drzewach, tak jak szympansy i wiele innych wielkich małp żyje do dzisiaj. Dla tych protoplastów człowieka pod-

ciąganie się na gałęziach drzew musiało być tak naturalne jak dla nas jest zniebienie kilku kroków na dwu kończynach.

Biorąc pod uwagę tę olbrzymią spuściznę anatomiczną, zaskakuje fakt, iż przeciętny trenujący człowiek poświęca tak mało myśli i uwagi mięśniom pleców. Wybierz się do dowolnej siłowni na świecie, a zobaczysz chłopaków (nawet sportowców średniej klasy, od których można by wymagać więcej), którzy bez opamiętania trenują tors w wyciskaniu na ławce i innych zadaniach na klatkę piersiową, a potem, niemal mimochodem, robią na plecy tylko kilka łatwych serii wiosłowania czy czegoś na maszynie. Być może częściowo wynika to z tego, że trudno jest zobaczyć mięśnie pleców w lustrze, więc się o nich zapomina. Ale sądzę, że rolę odgrywają też wpływy kulturowe. Mężczyźni od młodości dowiadują się, że „męskość” wiąże się z *pchaniem* – potracamy przedmioty, by pokazać swoją dominację; popychamy się i wymierzamy pchające ciosy, broniąc się w walce; rywalizując w grupie, „przepchamy się do przodu”; nawet w sensie psychologicznym można „rozpychać się”, by zapewnić sobie przestrzeń osobistą. To kobiety uczą się *przyciągać* do siebie – przyciągać dzieci, innych ludzi, przyjaciół. Od mężczyzn oczekuje się większej samodzielności – siła implikuje spychanie różnych rzeczy z drogi.

Zalety podciągania się

Być może te ostatnie myśli są przenikliwym wglądem w antropologię kulturową technik treningu. A może jestem tylko gościem, który spędził zbyt dużo czasu samotnie w celi, rozmyślając o pompkach i podciągnięciach. Może jest po trochu i tak, i tak. Ale bez względu na to, czy kupujesz moją teorię, nie da się zaprzeczyć, że większość sportowców ewidentnie nie docenia mięśni ciągnących górnej partii ciała. Kiedy myślimy o wielkich mięśniach tułowia, na początku na myśl przychodzi rozrośnięta kłata albo szerokie, zaokrąglone barki. Te mięśnie pchające są bez wątpienia bardzo ważne, jednak to generalnie pikus w porównaniu z muskulaturą górnej części pleców, czyli z mięśniami ciągnącymi.

Największym mięśniem tułowia człowieka jest m. najszerszy grzbietu, który biegnie spod pachy w dół aż poniżej linii żeber i otacza plecy jak otwierające się skrzydło. Podciągnięcia ćwiczą również większość pozostałych mięśni pleców, takich jak czworoboczny i naramienny oraz obły i równoległoboczny przy łopacie, jednak hwią część pracy wykonują mięśnie najszersze grzbietu (prawy i lewy). Zresztą są to nie tylko mięśnie bardzo duże, ale także szalenie reaktywne,

tak jakby ich komórki były genetycznie zaprogramowane do łatwego rozrastania się i wzmacniania po stymulacji. Spójrz na pozującego współczesnego kulturystę – największe wrażenie robią nie mięśnie rąk i nóg, ale właśnie najszersze grzbietu; wielu z tych facetów wygląda, jakby naprawdę mieli skrzydła na plecach. Nawet zawodnicy, którzy mają problemy z wyrabianiem masy mięśniowej i bardzo trudno im nabrać mięsa z przodu klatki, przekonują się, że po części prawidłowego treningu pleców rozrastają się niemal z dnia na dzień. Wygląda to tak, jakby mięśnie te były najważniejszymi narzędziami wykorzystywanymi przez naszych praojców i teraz tylko czekają w uśpieniu, by eksplodować przyrostem, kiedy zostaną wyrwane z letargu.

Smutna rzeczywistość jest taka, że jeśli ludzie w ogóle przeznaczają jakiś czas na trening pleców, często wykonują ćwiczenia zupełnie nieodpowiednie. Pochylają się w przód z dużym obciążeniem, by wiosłować ze sztangą czy hantlami – ćwiczenia te niezmiernie obciążają dolny odcinek kręgosłupa, nieuchronnie prowadząc do urazów i usztywnienia. Być może dlatego wyborem numerem jeden w treningu pleców stały się ostatnio maszyny. Mamy do dyspozycji wyciągi i wiosłowanie linowe oraz bardziej wyrafinowane zestawy do ćwiczeń na siedząco. Dlaczego trening na maszynach zdobył taką popularność? Bo jest łatwy! Plecy można napompować stosunkowo komfortowo i z mniejszymi ciężarami. Niestety, ponieważ trening ten jest łatwy, z rzadka przynosi jakieś wyniki, chyba że zawodnik jest już naszpitycowany dużymi dawkami steroidów. Wówczas goście ci mogą wywinąć się robiąc ćwiczenia z pierzem, a i tak będą napompowani jak balony. Napompowani – nie silni.

Zapomnij o wszystkich tych substytutach dla bywalców siłowni. Nie są ci wcale potrzebne. Najlepszym i najbezpieczniejszym ćwiczeniem, pozwalającym zbudować potężne plecy, są skromne podciągnięcia na drążku. To prawdziwy król ćwiczeń na górną partię pleców z powodów, które przedstawiłem wcześniej: ciało człowieka ewoluowało do tego, by mógł on wspinać się pionowo w górę. We współczesnym świecie nieczęsto musimy wykonywać taki ruch, ale wyposażenie genetyczne, z którym się rodzimy, nie zdaje sobie z tego sprawy. Opanuj podciąganie się, a mięśnie najszersze grzbietu będą rozrastać się jak szalone; mięśnie wokół łopatek przybiorą wygląd zwiniętych w kłębek węży; czworoboczne staną się grubsze i twardsze od żelaznych obręczy. W podciągnięciach mają swój udział również ciągnące mięśnie z przodu klatki piersiowej, przez co szybko rozrastają się i wzmacniają.

Bez dwóch zdań podciąganie się zapewni ci większe mięśnie i to szybciej niż jakiegokolwiek inne ćwiczenie na świecie. Ale to w istocie tylko miły dodatek do prawdziwej zalety podciągania się, którą jest *siła czynnościowa*. Jednym z moich dobrych przyjaciół jest były instruktor w oddziałach marines. Powiedział mi kie-

dyś, że każdego roku wśród rekrutów miał przynajmniej kilku potężnych, napakowanych kulturystów, którzy z reguły mieli się za większych twardzieli, niż byli w rzeczywistości. Wielu z nich mogło cisnąć pompki przez cały dzień, ale kiedy kazano się im podciągnąć – np. wspiąć na mur podczas zajęć desantowych czy wciągnąć się po linie – często puchli, a nawet całkiem odpadali w odróżnieniu od drobniejszych facetów. Lekceważyli trening z masą ciała i w rezultacie brakowało im umiejętności funkcjonalnych, koniecznych do sprawności.

Podciągnięcia dają też ogromnie dużo pod względem innego ważnego czynnika siły, którym jest uścisk, chwyt. Trzymanie się tego piekielnego drążka, gdy windujesz ciało w górę i dół, sprawia, że twoje dłonie i palce stają się dalece silniejsze niż u przeciętnego mężczyzny, nawet jeśli nie wykonujesz żadnego specjalnego treningu na chwyt. Wzmacniają się też zginacze na przedramieniu. Wierz albo nie, ale podciągnięcia dają porządną trening izometryczny nawet mięśniom brzucha i bioder, które w codziennym życiu nie są przyzwyczajone do utrzymywania obu nóg naraz nad ziemią. Nowicjusze, którzy biorą się do tego ćwiczenia, narzekają następnego dnia bardziej na obolały brzuch niż na plecy.

Wielkie bicepsy

Nawet kulturyści przyznają wartość podciągnięć w budowaniu pleców, natomiast niewielu ludzi zdaje sobie dziś sprawę, że jest to też najlepsze znane człowiekowi ćwiczenie na bicepsy. Większość współcześnie trenujących robi na bicepsy ugięcia przedramion, ale w rzeczywistości – niezależnie, jak wielkie weźmiesz obciążenie – ugięcia są ćwiczeniem izolowanym, gdyż powodują pracę tylko w jednym stawie (łokciowym). Natomiast podciągnięcia są ćwiczeniem wielostawowym, w którym biceps pracuje na ruch w łokciu oraz w barku. I do takiej właśnie pracy ten mięsień jest ewolucyjnie przygotowany.

Pomyśl: jeśli podciąga się 90-kilogramowy mężczyzna, jego bicepsy pracują z obciążeniem 90 kg w pełnym zakresie ruchu. Ilu znasz ludzi, którzy są w stanie czysto wykonać ugięcia z 90-kilogramową sztangą? Jeśli facet ten z czasem opanuje podciąganie jednorącz, unosi 90 kg na jednym bicepsie – odpowiednik ugięć 90-kilogramowych hantli w siłowni! Nie dziwnego, że gimnastyści mają gigantyczne bicepsy wielkości arbuza. Jeżeli naprawdę chcesz uwolnić cały potencjał masy i siły swoich bicepsów, zapomnij o ugięciach. Przerzuć się na podciąganie.

Najbezpieczniejsze ćwiczenie na górną partię pleców

To, iż ludzie z urodzenia są przystosowani do tego ćwiczenia, oznacza również, że jest ono najbezpieczniejszym z możliwych, ponieważ ruch przebiega zgodnie z naturalną biomechaniką, a nie wbrew niej. To ważna sprawa, gdyż trening pleców jest (ze względu na ryzykowne ćwiczenia) przyczyną większej liczby urazów niż jakikolwiek inny w siłowni. Większość z tych kontuzji dotyczy dolnego odcinka kręgosłupa. Z drugiej strony nie słyszano nigdy, by podciągnięcia kiedykolwiek wywołały uraz dolnej partii pleców. Powód jest prosty: Skoro nogi zwisają, nie ma zewnętrznego nacisku na kręgosłup; dolny i górny odcinek pleców zachowują naturalne krzywizny, o co dbają prostowniki grzbietu, biegnące po obu stronach kręgosłupa.

Co więcej, regularnie i poprawnie wykonywane podciągnięcia zabezpieczają ciało przed urazami. U większości ciężarowców przedni akton mięśnia naramiennego (czyli jego część obojczykowa) jest sztucznie wzmocniony przez nadreprezentację ruchów pochających w treningu. Powoduje to zachwianie równowagi obręczy barkowej, prowadzące do kontuzji oraz sztywnych, nienaturalnych ruchów, tak charakterystycznych dla kulturystów. Podciąganie się jest najlepszym znanym ćwiczeniem na tylną (grzbietową) część mięśnia naramiennego. Dodanie progresywnych podciągnięć do treningu szybko niweluje wszelkie braki równowagi i pozwala odzyskać płynną, harmonijną czynność barków, zapobiegając jego urazom w przyszłości.

Prawidłowo wykonywane podciągnięcia sprzyjają zdrowiu stawów i nie wywołują niemal żadnych kontuzji, czego nie da się powiedzieć o innych formach treningu pleców.

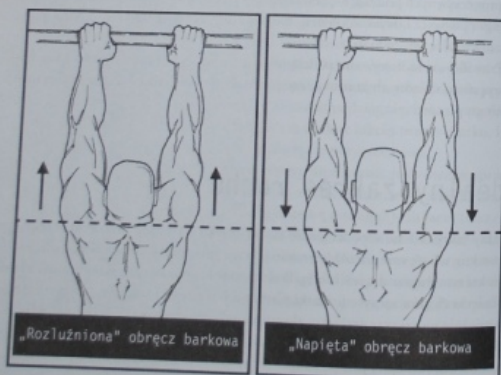
Idealny zakres ruchu

Idealny zakres ruchu w podciąganiu się na drążku w treningu siłowym przebiega od punktu, w którym ręce masz prawie (ale nie zupełnie) wyprostowane, do punktu, w którym mijasz drążek brodą. Podciąganie się ponad ten poziom, czyli aż do dotknięcia drążka szczytem klatki piersiowej, a nawet mostkiem, wyłącza z ruchu mięśnie najszerze grzbietu, akcentując słabsze mięśnie, leżące pomiędzy łopatkami. Ogranicza to potencjał siłowy oraz naraża górną partię ciała na niebezpieczeństwo. Najlepiej jest podciągać się tylko do przekroczenia drążka brodą.

Minimalne ugięcie łokci w pozycji wyjściowej służy dwu celom. Po pierwsze, zmniejsza ich obciążenie, zapobiegając przeprostowi. Po drugie, pomaga spiąć tułów przed nadchodzącym trudnym ruchem. Wbrew temu, co mogą opowiadać niektórzy kaznodziej bobyldingu, nigdy nie powinieneś rozciągać się aż do całkowitego wyprostowania rąk w dolnej pozycji. Zrobienie tego zdejmuje obciążenie z mięśni, a przenosi je na więzadła, które spajają stawy. To wysoce niepożądane. W pozycji dolnej powinieneś nie tylko mieć łokcie zgięte pod kątem około 10 stopni, ale powinieneś też mieć naprężone barki, by pozwolić na mobilizację tułowia.

Napięte barki

W celu zabezpieczenia barków konieczne jest, by zawodnik zdawał sobie sprawę z wymogu trzymania ich napiętych we **wszelkich ćwiczeniach w zwisie**. Stawy barkowe należą do kulistych. Ten typ stawu charakteryzuje się ogromną mnogością potencjalnych płaszczyzn ruchu, ale płaci się to cenę w postaci zwiększonej podatności na urazy. Gdy człowiek rozluźnia barki w trakcie zwisu z drążka, staw rozciąga się w panewce, trzymając się w całości tylko za sprawą nierozciągliwych więzadeł. Praktyka taka nie tylko podrażnia więzadła, ale w niektórych



wypadkach może doprowadzić do częściowego lub całkowitego zwichnięcia stawu. Są to sporadyczne wypadki, ale zdarzają się, zwłaszcza w sytuacji ubytku sprawności po przebytej kontuzji. Natomiast utrzymywanie napięcia w barkach otula staw gęstą siecią mięśni, chroniąc więzadła i praktycznie wykluczając ryzyko zwichnięcia.

Ćwiczenia w zwisie – szczególnie podciągnięcia i wznosy nóg – to fantastyczne techniki, którymi powinieneś cieszyć się przez całą swoją karierę, toteż od samego początku zacznij wykonywać je poprawnie. Naprężenie barków nie jest spektakularnym ruchem; z zewnątrz bywa ledwie zauważalne. Polega na pociągnięciu stawu barkowego o kilka centymetrów w dół (por. rysunki na stronie obok). Łatwo robi się to przez silne naprężenie mięśni najszerzych grzbietu. Miej cały tułów spięty w trakcie ćwiczenia, a szybko złapiesz, o co chodzi.

Pewny zwis

Przedmiotem licznych sporów jest rodzaj zalecanego chwytu w podciągnięciach. Czy trzymać się nachwytem (grzbiet dłoni zwrócony do ciebie), podchwyt (odwrotnie), a może chwyt młotkowym (kciuki zwrócone do ciebie)? Co lepsze?

Zależy. Najważniejszym elementem do rozważenia jest coś, co kinezołodzy nazywają pronacją, czyli, z grubsza, odwracaniem dłoni wierzchem do góry. W kontekście podciągnięć dotyczy to prawidłowości, że dłonie automatycznie próbują obrócić się tak tym bardziej, im bliżej są tułowia. Jest to bardzo subtelny naturalny ruch, występujący u każdego. Może wydawać ci się zupełnie drobnym i zwykle nie zakłóca wykonywania standardowych podciągnięć, ale zaczyna odgrywać coraz większą rolę, w miarę jak wykonujesz bardziej zaawansowane ćwiczenia w zestawie.

Należy z tego zapamiętać, że na wczesnych etapach możesz korzystać z dowolnego chwytu, jaki ci najbardziej odpowiada. Na fotografiach pokazany jest zazwyczaj nachwyt, gdyż jest to najsilniejsza forma chwytu u większości ludzi, ale obie pozostałe też są dopuszczalne. Gdy jednak przejdziesz do kroków następujących po pełnych podciągnięciach, naturalna skłonność do pronacji może sprawić, że usztynwiona pozycja dłoni przestanie być wygodna. Jeśli tak będzie, eksperymentuj. W miarę jak ćwiczenie staje się coraz trudniejsze, często bardziej naturalny i mocniejszy okazuje się chwyt młotkowy. Niemniej ludzie mający silne bicepsy i nie odczuwający zbyt opisanego efektu mogą preferować podchwyt. Niektórzy sportowcy przez całą karierę z powodzeniem sto-

sują nachwyty i nie doświadczają żadnych problemów. Stosuj więc taką wersję, która zdaje ci się najbardziej służyć.

Najlepszy chwyt w zaawansowanych technikach podciągania się wymaga użycia zawieszonych obręczy, jakie stosują gimnastycy. Jest to idealne rozwiązanie, ponieważ lina, na której umocowana jest obręcz, pozwala dłoniom na tak wielki, czy tak mały zakres ruchu pronacyjnego, jaki jest naturalny. Sztwno zamocowany drążek wymusza stałą pozycję dłoni, ograniczając taką elastyczną ruchomość. Jeśli w trakcie podciągania zaczynają ci dokuczać problemy z nadgarstkami, łokciami czy barkami, w usunięciu ich może pomóc zastosowanie obręczy, które umożliwią ręką znaleźć naturalnego toru ruchu.

"Wierzganie"

Należy podciągać się siłą mięśni, a nie rozpędu. Kiedy człowiekowi brak tej siły, ma tendencję do wierzgania kolanami, by nadać sobie rozmach do ukończenia zadania. Ten sposób oszukiwania doczekał się po angielsku specjalnej nazwy: *kippling*.

Wierzganie takie obarcza stawy niepotrzebnym obciążeniem, daje fałszywe poczucie siły oraz sprzyja niedbałości technicznej. Z tego powodu nigdy nie powinno mieć miejsca u początkujących, którzy muszą trzymać się idealnej techniki – dwie sekundy pod górę, sekunda pauzy, dwie sekundy zejścia i znowu sekunda pauzy. Nie należy korzystać z żadnego rozpędu. Jeśli jest on konieczny dla ciebie, by wykonać założoną liczbę powtórzeń, cofnij się do łatwiejszego wariantu ćwiczenia, który możesz robić bez oszukiwania.

Kiedy nabierzesz już siły w podciąganiu się i będziesz w stanie wykonywać krok piąty bez oszustw, będziesz mógł zacząć produktywnie wykorzystywać „wierzganie” w treningu. Zrób czysto tyle powtórzeń, ile możesz (przynajmniej trzy, cztery), a potem użyj *kipplingu*, by wygenerować siłę do jeszcze jednego, dwu, czy nawet trzech. Pozwoli ci to przekroczyć osobiste bariery i rozwinąć większą wytrzymałość mięśniową niż bez tego. Ale nie korzystaj z tego triku jak z substytutu siły mięśni. Uciekaj się do „wierzgania” dopiero na końcu serii, nigdy na początku.

Pamiętaj też, że kiedy chcesz przejść do kolejnego kroku w zestawie, jedynymi powtórzeniami, które liczą się do przekroczenia progu przejścia, są te wykonane bez *kipplingu*.

Gdzie zawisnąć?

Do wieku XIX w USA rolę celi często spełniała po prostu klatka (zwłaszcza w więzieniach lokalnego szeryfa). Od góry miała pręty, osiemnastowieczni skazanci nie mieli więc problemu z ćwiczeniem na nich podciągnięć. Pręty stopniowo wypadały jednak z łask z powodu zwiększania ryzyka samobójstwa i obecnie więźniowie muszą podciągać się na stelażach na placu.

Ty też będziesz musiał znaleźć sobie jakieś miejsce. Ciało człowieka cechuje się ogromną zdolnością adaptacji. Jeśli będziesz uważny, przekonasz się, że można podciągać się wszędzie – z poziomej belki, gałęzi, owiniętej czymś rurki grzewczej, nawet z krawędzi dachu czy balkonu (patrz np. str. 175). Jeżeli chcesz mieć możliwość trenowania w domu, sugeruję zainwestować w regulowany drążek do mocowania we framudze drzwi. Jest tani i dostępny w wielu sklepach. Jeszcze lepsze będzie zaaranżowanie czegoś wyższego, np. zawieszenie rury pod sufitem, bo nie będziesz musiał przejmować się podwijaniem nóg. Innym wygodnym rozwiązaniem jest położenie metalowego gryfu czy belki w otworze wejścia na strych (chodzi o kwadratowy otwór w suficie, zamykany klapą). Może to być też świetne miejsce do ćwiczenia wznosów nóg.

O ile masz takie możliwości, najlepszym sprzętem do podciągania się są, jak pisałem, zawieszone równolegle obręcze gimnastyczne. Można je nabyć, ale także zrobić samodzielnie, pod warunkiem że znajdziesz solidne metalowe obręcze, które wielkością pasują do dłoni. Po prostu przywiąż do każdej linki i gdzieś zawieś.

Waga ciała

W odróżnieniu od większości ćwiczeń „wielkiej szóstki” (np. pompek) podciąganie się wymaga unoszenia przez zawodnika całej masy swego ciała. Oznacza to, że każdy dodatkowy kilogram wagi trzeba dźwigać przez każdy kolejny centymetr ruchu. W konsekwencji im większą masę nadwagę, tym trudniej będzie ci robić postępy. Czysta masa mięśniowa nie stanowi żadnej bariery w opanowywaniu dziesięciu kroków, ale jeśli człowiek ma ponad 15 kg nadwagi z powodu bezużytecznego tłuszczu, jego szanse na przekroczenie kroku piątego czy szóstego są zanedbywalnie małe, chyba że dysponuje cyrkową siłą albo oszukuje podczas treningu.

Jeśli jesteś właśnie w takiej sytuacji, nie martw się jednak. Posuwaj się w zestawie dziesięciu kroków tak daleko, jak zdołasz, a potem pozostań przy wykonywaniu wariantu, do którego dotarłeś. Wkładaj maksymalny wysiłek w robienie tego ćwiczenia (podobnie jak w robienie pozostałych z „wielkiej szóstki”), tracąc zbędne kilogramy dzięki odpowiedniej diecie. W końcu dopnieś celu.

Cierpliwie odsiaduj wyrok

Zestaw podciągnięć stawia wyższe wymagania niż większość ćwiczeń „wielkiej szóstki” – głównie dlatego, że cała masa ciała jest poruszana siłą górnej jego partii. W rezultacie potrzeba więcej czasu na przejście dziesięciu kroków niż, powiedzmy, w wypadku pompek (w których unosimy tylko część masy ciała) lub przysiadów (w których pracują potężne mięśnie dolnej partii ciała).

Wolniejsze przechodzenie przez dziesięć kroków jest tu normą. Jeśli trenujesz naprawdę ostro, niekiedy trzeba będzie miesiąc, by awansować z jednego etapu na kolejny. Nie zrymaj się na to. Pamiętaj, że tylko *pozornie* posuwasz się powoli; konieczna jest tu olbrzymia siła, a to oznacza, że nawet mały postęp przekłada się na znaczny wzrost sprawności. Skup się na nim, a nie na kalendarzu.

Niech nie korci cię, żeby spieszyć się do następnego ćwiczenia, od jednego kroku do kolejnego. Porada ta odnosi się zresztą do wszelkiego treningu z masą ciała. Nigdy nie zapominać, że przejście do ćwiczeń umieszczonych wyżej na liście jest *znaką* przyrostu siły, jednak przyrost ten praktycznie *realizuje się* przez pełen determinacji, systematycznie powtarzany trening na etapie niższych kroków w zestawie. Gnanie do przodu nie zbuduje szybciej siły.

Zawodnicy, którzy odnoszą największe sukcesy w uprawianiu kalisteniki, dobrane rozumieją te sprawy. Nie spieszą się z przechodzeniem od jednego kroku do następnego, póki nie są naprawdę gotowi, bo inaczej nieuchronnie pojawia się porażka i rozczarowanie. Zawodnicy ci starają się raczej rozsmakowywać w ćwiczeniu, którym się aktualnie zajmują. Zgłębiają je, dają się mu pochłoniąć, czytelają detale. Szczere oddają mu swój czas i energię – jakby miała to być ostatnia rzecz, którą robią w życiu. Mają cierpliwość, by dać ciału tyle czasu, ile mu trzeba do zbudowania siły. Kiedy przychodzi właściwa pora, nie ma wątpliwości, że są gotowi do bardziej zaawansowanych zadań. Jeżeli potrafisz kultywować taką postawę, w ostatecznym rozliczeniu zajdziesz dużo dalej i dużo *szybciej*.

Zestaw podciągnięć

Wielu ludzi, zwłaszcza otyłych, boi się podciągania, mając przekonanie, iż jest to ćwiczenie nadzwyczaj trudne. Jeśli zaliczasz się do ich grona, nie ulegaj takim obawom. Gdy zaczyna się trenować technikę w prawidłowy sposób, ciało adaptuje się i całkiem szybko radzi sobie z pierwszymi krokami, tak jakby mięśnie „pamiętały” swoje dziedzictwo ewolucyjne i szybko zatrybiały, czego się od nich oczekuje.

Część obaw w stosunku do podciągnięć bierze się dziś z pewnych nieporozumień (czy wręcz zafalszowań) co do ich natury. Ludzie zwykle mają na myśli tylko jedno ćwiczenie z tej rodziny: pełne podciągnięcia. Kiedy nowicjusz bierze się do takiego zadania, wydaje się ono nieosiągalne, chyba że jest niezwykle silny albo wychudzony i lekki. Z powodu tych wczesnych doświadczeń wielu trenujących, chcąc uniknąć zawstydzenia, szerokim łukiem omija podciąganie się i w treningu pleców trzyma się podnoszenia ciężarów. To poważny błąd. W rzeczywistości istnieje mnóstwo ćwiczeń z rodziny podciągnięć, nie tylko to jedno, znane wszystkim. Oczywiście niektóre z tych ćwiczeń są jeszcze trudniejsze niż pełne podciągnięcia, ale inne są znacznie łatwiejsze.

Program „zaprawy więziennej” zawiera zestaw dziesięciu podciągnięć. Klasyczne pełne stanowi dopiero piąty krok. Zatem trenujący nie skacze od razu na głęboką wodę, tylko stopniowo dochodzi do tej umiejętności, doskonaląc się na czterech wcześniejszych etapach. Każdy z tych kroków buduje coraz większą siłę podciągania, toteż w momencie przekroczenia progu piątego kroku zawodnik nie czuje się bezradny wobec wymogów ćwiczenia. Dla wielu okazuje się ono wówczas całkiem proste.

Zestaw nie kończy się jednak na opanowaniu pełnych podciągnięć. Są przewidziane dalsze kroki, których zwieńczeniem jest najslawniejszy wyczyn siłowy wszechczasów – podciąganie się na jednej ręce.

KROK 1

PODCIĄGIENIA DO PIONU

Wykonanie

Znajdź jakąś pionową podpórę, której możesz się trzymać. Powinna być stabilna i pozwalać na bezpieczne uchwycenie się. Znakomitymi potencjalnymi kandydatami są framugi drzwi lub pionowo przebiegające rury. Stań blisko podpory; czubki palców stóp powinny znajdować się w odległości 5–10 cm od niej. Złap podpórę wygodnym chwytem. W idealnej sytuacji ręce powinny być rozstawione na szerokość barków, ale wystarczy dowolne symetryczne ułożenie. To jest pozycja wyjściowa (fot. 41). Z powodu bliskości podpory ręce są zgięte w łokciach.

Następnie, wychylając się, pozwól, by środek ciężkości twojego ciała przemieścił się do tyłu. Wyciągaj przy tym ręce aż do momentu, w którym będą niemal całkiem wyprostowane, a ciało wychylone skośnie w tył. To jest pozycja końcowa (fot. 42). Na tym etapie powinieneś odczuwać delikatne rozciąganie w górnej części pleców i może w ramionach. Zrób chwilę przerwy i pociągnij się z powrotem do pozycji wyjściowej przez jednoczesne spinanie łopatek i uginanie ramion. Zrób pauzę i powtarzaj.

Rentgen ćwiczenia

Jest to bardzo łagodne ćwiczenie. Idealne dla ludzi odbudowujących siłę pleców i rąk np. po kontuzji barku, bicepsa czy łokcia. Aktywizuje ukrwienie oraz odświeża w „pamięci ciała” tor ruchu, charakterystyczny dla podciągania się. Jest to też świetne ćwiczenie dla nowicjuszy; niska intensywność pozwala dobrze odczuć pracę mięśni w barkach i szczycie pleców, zanim zrobi się naprawdę gorąco.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 10 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 20 powtórzeń
- Próg przejścia: 3 serie po 40 powtórzeń

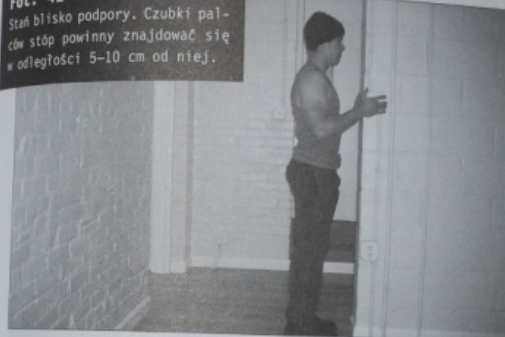
Doskonalenie techniki

Jest to łatwe ćwiczenie, które praktycznie każdy powinien być w stanie wykonać. Jeśli jesteś w trakcie rehabilitacji po urazie i proponowany ruch uraża ją-

kie obszar (masz może założone szwy), zmniejsz jego zakres, napręż barki (patrz str. 146) i nie prostuj tak bardzo rąk.

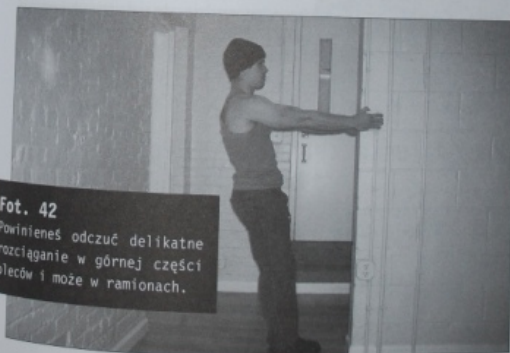
Fot. 41

Stań blisko podpory. Czubki palców stóp powinny znajdować się w odległości 5–10 cm od niej.



Fot. 42

Powinieneś odczuć delikatne rozciąganie w górnej części pleców i może w ramionach.



KROK 2 PODCIĄGIĘCIA DO POZIOMU

Wykonanie

Znajdź jakąś poziomą podpórę, której możesz się złapać i która utrzyma ciężar twojego ciała. Musi sięgać ci co najmniej do bioder. Zwykle najlepiej nadaje się do tego blat solidnego stołu. Ułóż się na podłodze, tak żeby klatka piersiowa i brzuch znalazły się pod stołem. Wyciągnij ręce do góry i złap skraj blatu nachwytem. W idealnej sytuacji dłonie są rozstawione na szerokość barków, ale, w zależności od użytej przez ciebie podpory, nie zawsze jest to możliwe.

Podciągnij się troszkę w górę, by oderwać plecy od podłogi. Zależnie od wysokości stołu zapewne będziesz musiał mieć w tym celu nieco ugięte ręce. Całe ciało ma być napięte i ułożone w jednej linii, tak by jego ciężar opierał się wyłącznie na dłoniach i piętach. To jest pozycja wyjściowa (fot. 43). Następnie płynnie podciągnij się, zachowując wyprostowane ciało (szczególnie nogi w kolanach), aż do dotknięcia klatką piersiową stołu w punkcie pomiędzy dłońmi. To jest pozycja końcowa (fot. 44). Zrób przerwę, odliczając: „jeden”, i opuść się do pozycji wyjściowej, a potem powtarzaj.

Rentgen ćwiczenia

Ćwiczenie to należy do tej samej ligi co poprzednie, ale ciało jest ułożone pod znacznie ostrzejszym kątem. W rezultacie stawia większe wymagania siłowe. Jest to znakomity etap przejściowy przed rozpoczęciem ćwiczeń w zwisie z drążka. Ruch ten wyrabia kondycję stawów, zwłaszcza łokciowych i barkowych, tak często narażanych na kontuzje.

Doskonalenie techniki

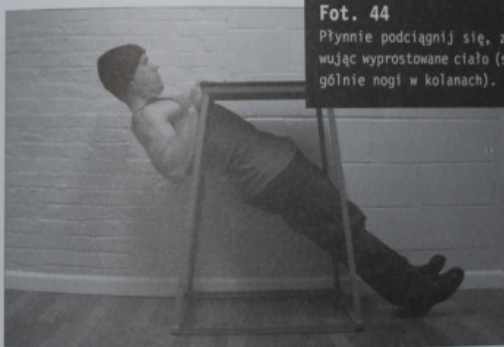
Im wyżej trzymasz się podpory, tym mniejszy jest kąt nachylenia ciała i tym łatwiejsze staje się ćwiczenie. Jeżeli więc opisane podciągnięcia są dla ciebie z początku zbyt trudne, znajdź podpórę sięgającą ci wyżej niż do bioder. Gdy będziesz już trafiać wykonać w taki sposób 30 powtórzeń, wróć do wysokości bioder.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 10 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 20 powtórzeń
- Próg przejścia: 3 serie po 30 powtórzeń



Fot. 43
Całe ciało ma być napięte i ułożone w jednej linii, tak by jego ciężar opierał się wyłącznie na dłoniach i piętach.



Fot. 44
Płynnie podciągnij się, zachowując wyprostowane ciało (szczególnie nogi w kolanach).

KROK 3 PODCIĄGANIE SCYZORYKOWE

Wykonanie

Do wykonania tego wstępnego ćwiczenia w podciąganiu się potrzebny jest wysoko zamocowany drążek poziomy oraz krzesło z oparciem lub podobny przedmiot postawiony naprzeciw drążka. Podskocz i złap drążek nachwytem. Dłonie powinny być rozstawione mniej więcej na szerokość barków. Ćwicząc na drążku, zawsze pamiętaj o zabezpieczeniu barków przez ich odpowiednie napięcie (str. 146). Nie rozluźniaj też w pełni rąk; niech będą lekko ugięte w łokciach.

Zakończ nogami, by oprzeć łydki przy kostkach na oparciu przygotowanego krzesła. Krzesło ustaw tak, byś mógł wyciągnąć nogi przed siebie. Idealnie podpórka powinna mieć taką wysokość, aby stopy wyciągniętych nóg znalazły się na poziomie miednicy (czyli nogi są zgięte pod klasycznym kątem scyzorykowym). To jest pozycja wyjściowa (fot. 45). Następnie płynnie podciągnij się, korzystając z pomocy wyprostowanych nóg, którymi masz przeć w dół na krzesło. Gdy broda minie drążek, znajdujesz się w pozycji końcowej (fot. 46). Zrób chwilę przerwy przed opuszczeniem się do pozycji wyjściowej z zachowaniem pełnej kontroli ruchu.

Zachowuj ostrożność podczas schodzenia na ziemię po zakończeniu całej serii i nigdy nie ćwicz do „upadłego”. Jeżeli rozluźnisz chwyt, zanim ustawisz stopy wprost pod sobą, ryzykujesz upadek i poważne potłuczenie się.

Rentgen ćwiczenia

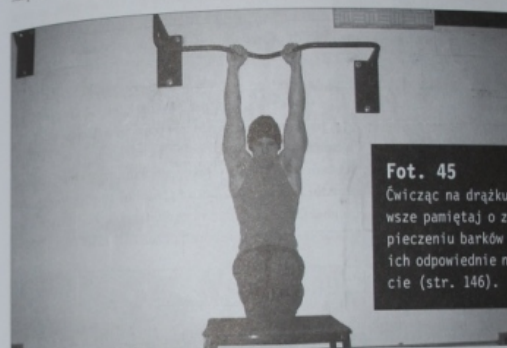
Ćwiczenie to zapewnia trening w całym zakresie ruchu podciągania pełnego, choć jest łatwiejsze, ponieważ nogi podpierają część masy ciała oraz pomagają ruszyć z pozycji dolnej.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 10 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 15 powtórzeń
- Próg przejścia: 3 serie po 20 powtórzeń

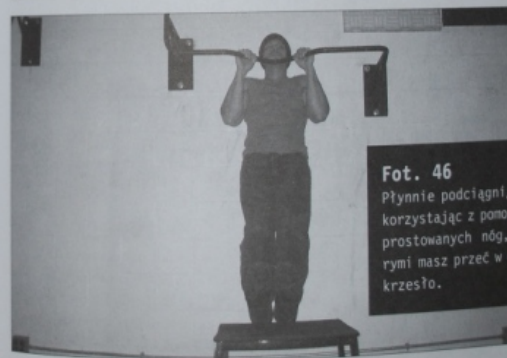
Doskonalenie techniki

We wszystkich wariantach podciągania się najtrudniejsza jest pozycja dolna. Jeżeli nie potrafisz wykonywać podciągnięć scyzorykowych w pełnym zakresie ruchu, skup się na odcinku górnym i stopniowo pogłębiaj ruch w miarę nabierania siły.



Fot. 45

Ćwicząc na drążku, zawsze pamiętaj o zabezpieczeniu barków przez ich odpowiednie napięcie (str. 146).



Fot. 46

Płynnie podciągnij się, korzystając z pomocy wyprostowanych nóg, którymi masz przeć w dół na krzesło.

KROK 4

PÓLPODCIĄGIENIA

Wykonanie

Złap się drążka poziomego. Powinien być zamontowany na tyle wysoko, by stopy były całkowicie oderwane od ziemi (choćby o centymetr), kiedy ciało jest wyciągnięte w zwisie. Zastosuj nachwyt dłońmi rozstawionymi na szerokość barków lub trochę większą. Podskocz tak wysoko, by trzymać się rękoma zgiętymi mniej więcej pod kątem prostym (ramiona powinny być równoległe do podłogi). Zachowuj napięte barki. Ugnij nieco nogi w kolanach i zapleć w kostkach, kładąc jedną na drugiej, tak by wyeliminować ich udział w ruchu. To jest pozycja wyjściowa (fot. 47).

Płynnie podciągnij się przez ugięcie rąk w łokciach i barkach aż do minięcia drążka broda. To jest pozycja końcowa (fot. 48). Jeśli jest ci tak wygodniej, pozwól, by łokcie wysunęły się do przodu. Zrób krótką pauzę i, zachowując pełną kontrolę, opuść się do pozycji wyjściowej. Powtórz tyle razy, ile trzeba. Po przyjęciu wymaganej pozycji nogi mają pozostawać nieruchome przez cały czas ćwiczenia.

Rentgen ćwiczenia

Zaczynamy już ćwiczyć na poważnie. W półpodciągnięciach mięśnie górnej części ciała dźwigają całą jego masę, czyli więcej niż przeciętny człowiek może swobodnie unieść w wiosłowaniu czy na wyciągu. W rezultacie wyrabiasz siłę chwytu, a także mięśni pleców i przedramion oraz bicepsów.

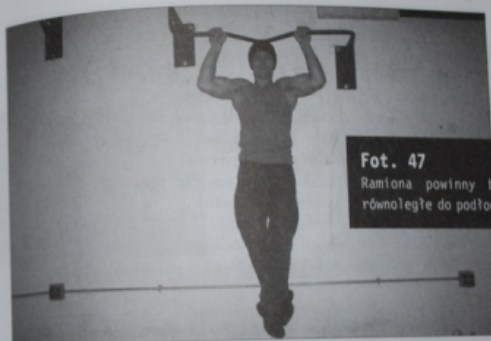
Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 8 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 11 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 15 powtórzeń

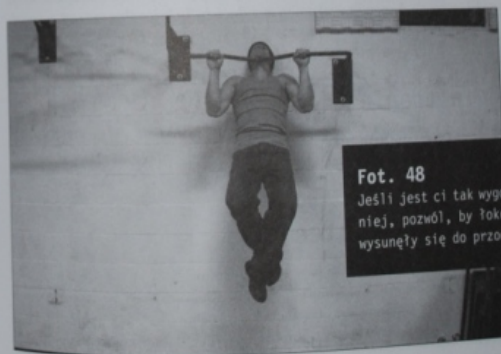
Doskonalenie techniki

Jest to pierwsze ćwiczenie w zestawie, w którym zawodnik ma unosić całą masę swego ciała, nie korzystając z żadnego wspomagania. W konsekwencji wielu ludzi, zwłaszcza ciężkich lub wręcz otyłych, trafia tu na trudny orzech do zgryzienia. Na tym właśnie etapie trzeba zacząć tracić nadmiar tkanki tłuszczowej, jeśli takowy u ciebie występuje (a występuje u większości ludzi). Możesz spokoj-

nie pracować nad tym ćwiczeniem w trakcie pozbywania się zbędnych kilogramów. Jeżeli zaś jest zbyt trudne, po prostu zmniejsz zakres ruchu, pozostając bliżej drążka (nie schodź tak nisko). W miarę spadku wagi ciała będziesz mógł pogłębiać ruch.



Fot. 47
Ramiona powinny być równoległe do podłogi.



Fot. 48
Jeśli jest ci tak wygodniej, pozwól, by łokcie wysunęły się do przodu.

KROK 5

PEŁNE PODCIĄGIENIA

Wykonanie

Złap się drążka nachwytem, mając dłonie rozstawione na szerokość barków. Akceptowalne jest też odrobinę szersze ich rozstawienie; poeksperymentuj, by przekonać się, w jakim układzie masz poczucie największej siły. Ugnij kolana i zapleć nogi za linią tułowia. Stopy powinny być całkowicie oderwane od podłogi. Zepnij ciało, miej naprężone, opuszczone barki i zachowuj bardzo subtelne (niemal niedostrzegalne) ugięcie w łokciach, tak by zdjąć obciążenie ze stawów, a przenieść je na mięśnie rąk. To jest pozycja wyjściowa (fot. 49).

Zginaj ręce w łokciach i barkach, aż broda uniesie się ponad drążek. To jest pozycja końcowa (fot. 50). Naciesz się widokiem z wysokości! Zrób krótką pauzę i odwróć ruch z zachowaniem pełnej kontroli nad nim. Nie ćwicz eksplozywnie, czyli nie korzystaj z rozpędu. Perfekcyjna technika budowania mięśni wymaga płynnych ruchów. Staraj się podciągać przez dwie sekundy i opuszczać przez dwie sekundy oraz robić jednosekundowe przerwy na górze i na dole.

Rentgen ćwiczenia

Jest to klasyczne ćwiczenie na masę i siłę górnej partii pleców i bicepsów. Mistrz podciągania się dysponuje znakomitą mobilnością funkcjonalną oraz atletyczną siłą. Ciało ludzkie przystosowywało się w toku ewolucji do sprawnego podciągania się. Człowieka, który nie potrafi podciągać się, nie można uznać za prawdziwie silnego.

Cele treningowe

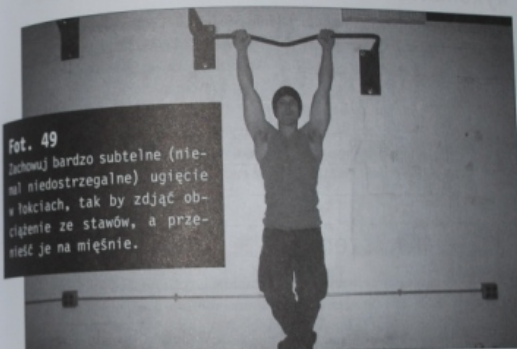
- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 8 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 10 powtórzeń

Doskonalenie techniki

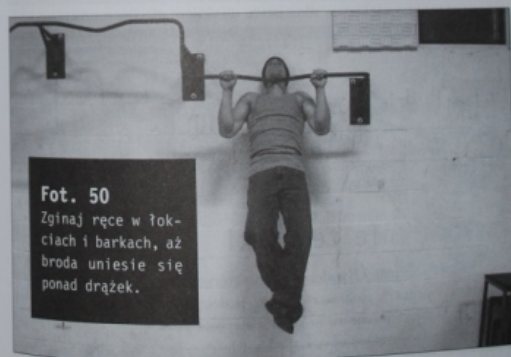
Pełne podciągnięcia to trudne ćwiczenie kalisteniczne. Jeśli masz z nim problemy, wiedz, że nie jesteś w tym osamotniony. Kluczem do powodzenia jest wytrwałość. Od początku opieraj się odruchowi „rozbujaania” ciała (patrz str. 148), gdyż tylko wyrobi to zły nawyk. Zamiast tego ulży sobie w najtrudniejszej po-

SKAZANY NA TRENING

zycji dolnej (ręce wyprostowane), opierając jedną stopę na krześle i lekko pracuj w niego. Z treningu na trening przyjdź coraz słabiej, aż w końcu będziesz korzystać z pomocy nogi tylko na kilku pierwszych centymetrach. Ostatecznie dojdiesz do pełnego podciągania się bez żadnej asysty.



Fot. 49
Zachowuj bardzo subtelne (niemal niedostrzegalne) ugięcie w łokciach, tak by zdjąć obciążenie ze stawów, a przenieść je na mięśnie.



Fot. 50
Zginaj ręce w łokciach i barkach, aż broda uniesie się ponad drążek.

KROK 6

PODCIĄGIĘCIA WĄSKIE

Wykonanie

Podskocz i złap drążek nachwytem. Dłonie powinny być jedna przy drugiej – oddalone od siebie najwyżej o 10 cm, jeśli bardzo wąski rozstaw podrażnia ci stawy. Zegnij nogi w kolanach i spleć za płaszczyzną tułowia, by wyeliminować ich udział w ruchu. Odrobinię zegnij łokcie i miej napięte barki. To jest pozycja wyjściowa (fot. 51). Zginaj łokcie i ramiona, by unieść ciało, dźwigając się powoli, aż broda minie poziom drążka. To jest pozycja koficowa (fot. 52). Zrób przerwę na odliczenie: „jeden” i wolno opuść się do pozycji wyjściowej. Zrób kolejną przerwę i powtarzaj. Staraj się minimalizować ruchy nóg.

Rentgen ćwiczenia

Najslabszym ogniwem we wszystkich ćwiczeniach typu podciągania są zginacze rąk, czyli bicepsy oraz powiązane z nimi mięśnie ramion i przedramion. Jeśli zawodnik opanował pełne podciąganie się oburącz i chce iść dalej do wersji jednorącz, musi zainwestować czas w radykalne wzmocnienie bicepsów. Ten właśnie skutek daje zaprezentowane ćwiczenie. Węższe ustawienie dłoni utrudnia udział w pracy większym, silniejszym mięśniom pleców, a przesuwa większą część obciążenia na zginacze ramion. Wąskie podciągnięcia wymuszają przyrost masy i siły bicepsów.

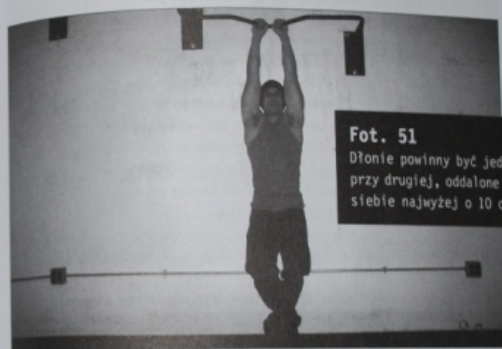
Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 8 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 10 powtórzeń

Doskonalenie techniki

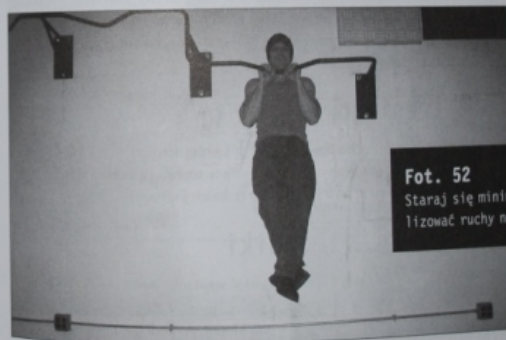
Mimo opanowania pełnych podciągnięć niektórym zawodnikom trudno jest wykonywać to ćwiczenie, ponieważ w miarę podciągania się przedramiona mają skłonność do pronacji (obrotu wokół własnej osi). Niekiedy nachwyt ogranicza możliwość tego naturalnego ruchu. Jest to właściwy moment na poeksperymentowanie z różnymi rodzajami chwytu. Wypróbuj podchwyt lub chwyt boczny. Jeśli masz taką możliwość, spróbuj ćwiczyć na obręczach (patrz str. 147). Zobacz, co się u ciebie sprawdzi. Jeżeli zaś problemy wynikają z niedostatku siły, dalej wykonuj pełne podciągnięcia, z sesji na sesję zbliżając po trochu dłonie jedna do drugiej. Z czasem opanujesz wąski chwyt.

nowanie z różnymi rodzajami chwytu. Wypróbuj podchwyt lub chwyt boczny. Jeśli masz taką możliwość, spróbuj ćwiczyć na obręczach (patrz str. 147). Zobacz, co się u ciebie sprawdzi. Jeżeli zaś problemy wynikają z niedostatku siły, dalej wykonuj pełne podciągnięcia, z sesji na sesję zbliżając po trochu dłonie jedna do drugiej. Z czasem opanujesz wąski chwyt.



Fot. 51

Dłonie powinny być jedna przy drugiej, oddalone od siebie najwyżej o 10 cm.



Fot. 52

Staraj się minimalizować ruchy nóg.

KROK 7

PODCIĄGIENIA NIERÓWNE

Wykonanie

Złap drążek poziomy jedną ręką. Chwyt boczny lub podchwyt są wygodniejsze niż klasyczny nachwyt. Drugą dłonią złap nadgarstek ręki, którą trzymasz drążek. Kciuk powinien być tuż poniżej wnętrza drugiej dłoni, a palce – tuż poniżej grzbietu tej dłoni. Nogi mają być oderwane od podłoża, ugięte w kolanach i splecione za tobą. Przez cały czas masz mieć napiętą obręcz barkową. Ręka, na której zwisasz z drążka, powinna być zasadniczo prosta, tylko z niewielkim ugięciem w łokciu. Druga będzie oczywiście ustawiona bardziej skośnie. Łokcie znajdują się z przodu przed tułowiem. To jest pozycja wyjściowa (fot. 53). Zginaj ręce w łokciach i barkach, płynnie podciągając się, aż broda znajdzie się nad drążkiem. To jest pozycja końcowa (fot. 54). Zrób krótką pauzę i opuść się do pozycji wyjściowej. Zrób kolejną pauzę i powtarzaj.

Rentgen ćwiczenia

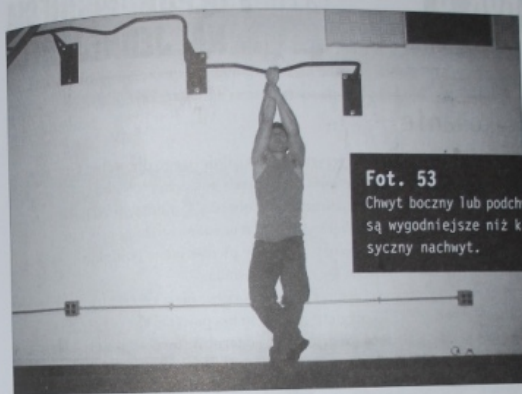
Podciągnięcia nierówne znane są od wieków, a współcześnie odzyskały ekspresowo popularność po tym, jak Sylvester Stallone zaprezentował je w słynnej sekwencji treningowej w filmie *Rocky II*. Ze względu na inną pozycję ramienia, większą część pracy wykonuje ręka trzymająca drążek, co przygotowuje zawodnika do prawdziwych ćwiczeń jednorącz, które następują dalej w zestawie. W konsekwencji wzmacniają się mięśnie najszerze grzbietu, bicepsy i plecy. Szczególnie porządny trening przechodzi tu chwyt.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 7 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg przejścia: 2 serie po 9 powtórzeń (z każdej strony)

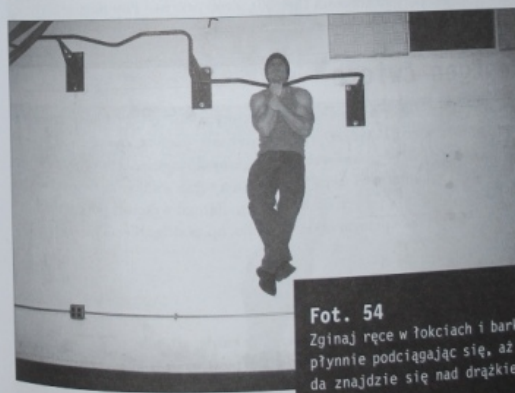
Doskonalenie techniki

Jeśli masz dość siły do robienia podciągnięć wąskich, powinieneś zrobić i nierówne. Największa różnica polega na tym, że musisz w tym kroku utrzymać ciężar całego ciała jednorącz. Jeżeli masz z tym kłopot, po podciągnięciach przeznacz trochę czasu na zwis jednorącz, żeby wzmocnić chwyt.



Fot. 53

Chwyt boczny lub podchwyt są wygodniejsze niż klasyczny nachwyt.



Fot. 54

Zginaj ręce w łokciach i barkach, płynnie podciągając się, aż broda znajdzie się nad drążkiem.

KROK 8

PÓLPODCIĄgniĘCIA NA JEDNEJ RĘCE

Wykonanie

Chwyć drążek jedną ręką, korzystając z najsilniejszego dla siebie typu chwytu. Dla niektórych będzie to nachwyt, dla innych podchwyt lub chwyt boczny. Idealnym rozwiązaniem jest zapewne użycie obręczy gimnastycznych. Drugą rękę ułóż, tak jak ci wygodnie. Większość moich uczniów wyciąga ją w bok w powietrzu, ale ja osobiście wolę położyć ją w dole pleców jak w pompkach jednorącz. Nadaje się tu każda pozycja, która ci odpowiada.

Ustaw się (przez wskoczenie, *kiping*, skorzystanie z krzesła itp.) tak, by pracująca ręka była do połowy zgięta – w łokciu ma powstać kąt prosty, a ramię ma być równoległe do podłogi. Nogi mają być oderwane od podłoża i splecione z tyłu jak w poprzednich ćwiczeniach z zestawu. Bark po pracującej stronie ma być mocno napięty, podobnie jak całe ciało. To jest pozycja wyjściowa (fot. 55). Zginaj rękę w łokciu i barku, płynnie podciągając się, aż broda wzniesie się ponad drążek. To jest pozycja końcowa (fot. 56). Zrób przerwę i opuść się do pozycji wyjściowej. Zrób następną przerwę i powtarzaj.

Rentgen ćwicze

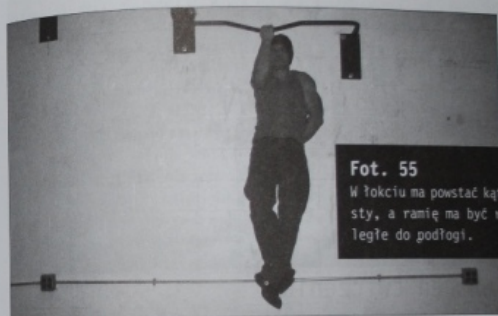
Jest to pierwsze ćwiczenie w zestawie, w którym zawodnik podciąga całą masę swego ciała na jednej ręce. Oprócz tego, że uczy zachowania równowagi oraz techniki toru ruchu, wymaganych do pełnych podciągnięć jednorącz, wyrabia ono również ogromną siłę bicepsów i pleców, a także wielkie ramiona. Nie trenuje jednak mięśni w pozycji rozciągniętej, dlatego wykonuj potem dodatkowo jakieś ćwiczenia w pełnym zakresie ruchu, np. podciągnięcia wąskie czy nierówne.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 4 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 6 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg przejścia: 2 serie po 8 powtórzeń (z każdej strony)

Doskonalenie techniki

Im niżej schodzisz, tym trudniej się robi. Jeśli nie możesz jeszcze całkiem opadować półpodciągnięć, skup się na najwyższym odcinku ruchu, tuż przy drążku. Z czasem pogłębiaj ruch po kilka centymetrów, by zaliczyć ten krok prawidłowo technicznie.



Fot. 55

W łokciu ma powstać kąt prosty, a ramię ma być równoległe do podłogi.



Fot. 56

Płynnie podciągaj ciało, aż broda wzniesie się ponad drążek.

KROK 9

PODCIĄGIENIA NA JEDNEJ RĘCE Z ASYSTĄ

Wykonanie

Przewieś ręcznik przez drążek poziomy. Podskocz i złap się drążka swoim najsilniejszym chwyt w takim miejscu, by ręcznik znalazł się po przeciwnej stronie od trzymającej ręki. Złap go drugą ręką możliwie nisko – dla większości osób najlepszy jest poziom oczu. Ugnij nogi w kolanach i spleć je za sobą. Miej napięte barki i zachowaj lekkie zgięcie w łokciu ręki trzymającej drążek. To jest pozycja wyjściowa (fot. 57).

Następnie zacznij się podciągać. Przez pierwszą połowę ruchu (póki ręka trzymająca drążek nie zegnie się pod kątem prostym w łokciu), pomagaj sobie, ciągnąc drugą ręką za ręcznik. W połowie drogi w górę puść ręcznik i dalej podciągaj się już tylko siłą jednej ręki, aż broda minie poziom drążka (fot. 58). Zrób pauzę i opuść się, korzystając wyłącznie z siły jednej ręki. Gdy dojdiesz do pozycji dolnej, ponownie złap ręcznik, przerwij na chwilę ruch i powtarzaj.

Rentgen ćwiczenia

Jest to wysoko specjalistyczne ćwiczenie. Dzięki niemu zaawansowany zawodnik może „wczuć się” w podciągnięcia jednorącz bez utykania w pozycji dolnej. Powoli i z zachowaniem należytego bezpieczeństwa buduje ono olbrzymie pokłady siły ścięgien, konieczne do poprawnego podciągania się na jednej ręce.

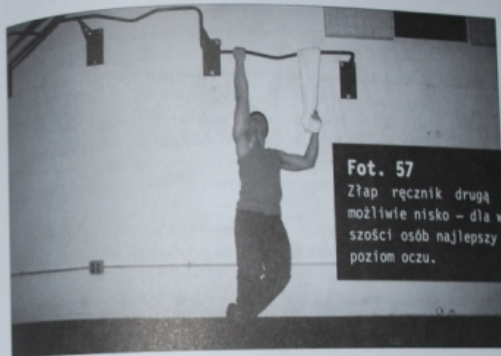
Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 3 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 5 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg przejścia: 2 serie po 7 powtórzeń (z każdej strony)

Doskonalenie techniki

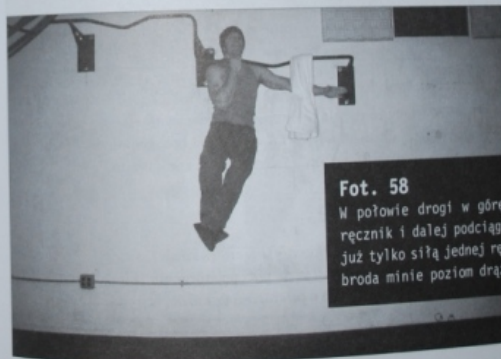
Im niżej chwytasz dłońmi ręcznik czy linę, tym trudniej jest czerpać z tego realną pomoc. Jeżeli z początku trudno jest ci wycisnąć pięć powtórzeń, złap ręcznik bliżej drążka. W miarę nabierania siły, chwytaj go coraz niżej. W końcu po-

czujesz, że raczej napierasz na ręcznik w dół niż ciągniesz się na nim. Jest to świetny sposób progresji w tym kroku, tak by ostatecznie przygotować się do etapu mistrzowskiego – pełnych podciągnięć na jednej ręce.



Fot. 57

Złap ręcznik drugą ręką możliwie nisko – dla większości osób najlepszy jest poziom oczu.



Fot. 58

W połowie drogi w górę puść ręcznik i dalej podciągaj się już tylko siłą jednej ręki, aż broda minie poziom drążka.

PODCIĄgniĘCIA NA JEDNĘ RĘCĘ

Wykonanie

Podskocz i złap się drążka swoim najsilniejszym chwytem. Nogi powinny być odwrócone od podłoża i ugięte w kolanach, tak by stopy były z tyłu za tobą. Zapleć jedną nogę na drugiej, by je unieruchomić. Niepracującą rękę ułóż w dogodnej dla siebie pozycji (powinieneś ją poznać w kroku ósmym). Bark po pracującej stronie ma być naprężony, a całe ciało spięte do działania. Masz właśnie wykonać zaawansowany wyczyn siłowy, więc powinno to odzwierciedlać się w twojej psychice.

Pracująca ręka ma być ustawiona prosto pionowo, z leciutkim ugięciem w łokciu, które zdejmie obciążenie ze stawu. To jest pozycja wyjściowa (fot. 59). Zginaj rękę w łokciu i barku, podciągając ciało z możliwie minimalnym rozpędem, aż broda przekroczy najwyższy punkt drążka. To jest pozycja końcowa (fot. 60). Zrób przerwę i płynnie opuść się do pozycji wyjściowej. Zrób kolejną przerwę i powtarzaj – o ile zdołasz!

Rentgen ćwiczenia

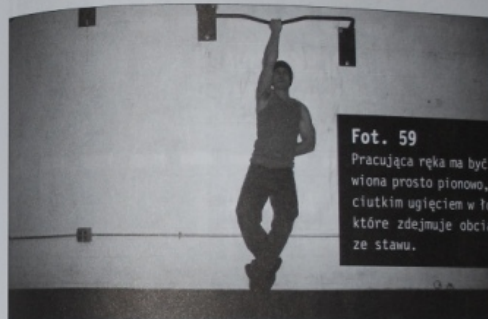
Podciąganie się jednorącz, wykonywane głęboko i bez „wierzgania”, to ostatnie słowo wśród ćwiczeń na plecy i ramiona. Obdarza ogromną siłą i masą. Mistrz tego ćwiczenia wypracowuje sobie tak wielkie mięśnie najszerze grzbietu, że wyglądają jak skrzydła, a pomniejsze mięśnie w górnej partii pleców przypominają zwinięte pytony. Ponadto dysponuje nieporównywalnie większą siłą uchwytu, ramion i przedramion niż większość weteranów bodybuildingu. W siłowni na ręce mógłby pewnie wyrwać kulturystę rękę z korzeniami...

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria z 1 powtórzeniem (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 3 powtórzenia (z każdej strony)
- Standard elitarny: 2 serie po 6 powtórzeń (z każdej strony)

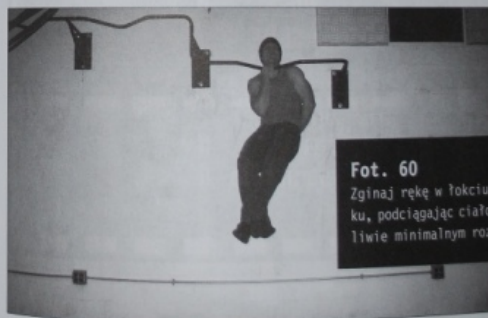
Doskonalenie techniki

Jest to piekielnie trudne ćwiczenie. Dzięki determinacji i systematycznej pracy możesz je opanować, ale nie oczekuj, że stanie się to z dnia na dzień. Nie szepcz czasu na wyczyszczenie techniki w dziewięciu poprzednich krokach. Z początku zmierzaj do wykonania pojedynczego powtórzenia, a potem rób trening konsolidacyjny (patrz str. 310).



Fot. 59

Pracująca ręka ma być ustawiona prosto pionowo, z leciutkim ugięciem w łokciu, które zdejmie obciążenie ze stawu.



Fot. 60

Zginaj rękę w łokciu i barku, podciągając ciało z możliwie minimalnym rozpędem.

KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA		
KROK 1	PODCIĄGIENIA DO PIONU strony 152-153	Dojdź do 3 serii po 40, potem zacznij krok 2.
KROK 2	PODCIĄGIENIA DO POZIOMU strony 154-155	Dojdź do 3 serii po 30, potem zacznij krok 3.
KROK 3	PODCIĄGIENIA SCYZORYKOWE strony 156-157	Dojdź do 3 serii po 20, potem zacznij krok 4.
KROK 4	PÓŁ-PODCIĄGIENIA strony 158-159	Dojdź do 2 serii po 15, potem zacznij krok 5.
KROK 5	PEŁNE PODCIĄGIENIA strony 160-161	Dojdź do 2 serii po 10, potem zacznij krok 6.

KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA		
KROK 6	PODCIĄGIENIA WĄSKIE strony 162-163	Dojdź do 2 serii po 10, potem zacznij krok 7.
KROK 7	PODCIĄGIENIA NIERÓWNE strony 164-165	Dojdź do 2 serii po 9, potem zacznij krok 8.
KROK 8	PÓŁPODCIĄGIENIA NA JEDNEJ RĘCE strony 166-167	Dojdź do 2 serii po 8, potem zacznij krok 9.
KROK 9	PODCIĄGIENIA Z ASYSTĄ strony 168-169	Dojdź do 2 serii po 7, potem zacznij krok 10.
MISTRZOWSKI KROK 10	PODCIĄGIENIA NA JEDNEJ RĘCE strony 170-171	Wyczyn wytrzymałościowy: 2 serie po 6 powtórzeń

Co dalej?

Podciąganie się na jednej ręce to dziś rzadkość, skoro na wolności wszyscy ćwiczą tylko w siłowniach. Praktycznie jest to ćwiczenie z gatunku wymarłych. Ale jeśli pokręcisz się wystarczająco długo po placu wyciecznym w USA, możesz mieć szczęście, by trafić na ten wyjątkowy okaz. Na pewno się go nie przeoczysz – na stanowiskach treningowych zapada charakterystyczna cisza. Każdy, kto ćwiczy na poważnie, dobrze zna twarze mistrzów tej techniki. Kiedy więc podchodzą oni do drążka, przerywa się swoje ćwiczenia i patrzy. Większość weteranów podnoszenia żelazstwa – zwłaszcza rozrośnięci domorośli kulturysci – może tylko obserwować z podziwem i zazdrością. W każdym wyciecznym podciąganiu na jednej ręce uważa się za wielki wyczyn siłowy.

Prawdę mówiąc, cieszą się one za kratkami – szczególnie w zakładach karanych na amerykańskim Wybrzeżu Zachodnim (Kalifornia, stan Washington) – tak wielką estymą, że mówienie o „czymś więcej” w porównaniu z nimi brzmi niemal jak herezja.

Gdy zaliczysz swoje pierwsze podciągnięcie jednorącz (niezwykle osiągnięcie do zanotowania w dokumentacji osobistych rekordów), nie odpływaj od razu w poszukiwaniu dalszych technik treningu pleców i bicepsów. Pozostań wierny temu ćwiczeniu i dojdź do wielokrotnych powtórzeń w serii. Opanowanie tej sztuki wymaga całych lat determinacji, wrodzonego talentu i szalonej siły, nie wspominając o idealnie odtłuszczonym ciele. Ale można tego dopiąć. Niemniej opanowanie tego wyczynu tylko sporadycznie zdarza się w gronie kulturystów; nadmierne akcentowanie przez nich treningu siły niefunkcjonalnej oraz nabieranie masy zwykle nie pozwala im wykroczyć poza średni poziom zaawansowania w zestawie dziesięciu typów podciągnięć.

Największym mistrzem podciągania się na jednej ręce jest zapewne hindus Bhubhuti Nayak, a ściślej biorąc, nie jest on nawet zawodnikiem dyscyplin siłowych – to mistrz sztuk walki. Ten zwinny, niepozornie wyglądający człowiek zdumiał niedawno świat, wykonując w czasie poniżej minuty *dwadzieścia siedem* perfekcyjnych technicznie podciągnięć jednorącz, bijąc tym samym poprzedni rekord świata. Wyróbił tę niewyobrażalną siłę, trenując zgodnie ze wskazaniami natury – nie na maszynach czy z hantlami, ale z masą własnego ciała.

Jeżeli potrafisz wykonać więcej niż dwa, trzy powtórzenia i jesteś zainteresowany wypróbowaniem metod alternatywnych, zainwestuj w obręczę i nastaw się na eksperymenty z tradycyjnymi wyczynami zaawansowanej gimnastyki, technikami takimi jak krzyż, krzyż maltański czy waga (*front lever*). Po opanowaniu podciągnięć mogą to okazać się dla ciebie nowe, ciekawe sposoby o-

stania ciężaru ciała. Uczą kontroli fizycznej, zwinności i nadzwyczajnej koordynacji, a do tego zabójczo wyglądają. Jeśli natomiast chcesz wyrobić czystą siłę, nie musisz w ogóle wykraczać poza podciągnięcia jednorącz. Ćwiczenie to jest jak Wielki Ojczulek – zapewnia wszystko, czego kiedykolwiek mógłbyś potrzebować.



Mistrz w podciąganiu się jednorącz może sobie urządzić trening praktycznie wszędzie.

Odmiany

Poszukując opcji alternatywnych dla podciągnięć, nie wpadnij w pułapkę korzystania z obciążeń zewnętrznych, takich jak ciężarki swobodne czy maszyny do treningu pleców. Poruszenie zewnętrznym obciążeniem naraża ciało na kontuzje, a poza tym – zwłaszcza w wypadku mięśni ciągnących – generuje rodzaj siły, którą nie bardzo jest jak wykorzystać w codziennym życiu.

Plecy – nie dość, że dysponują mniejszą ogólną masą mięśni niż nogi – są szalenie skomplikowanym obszarem ciała. Pod względem mięśniowym dzieli się je zwykle na cztery obszary: przykręgosłupowy (prostowniki grzbietu, mięśnie lędźwiowe), boczny (mięśnie najszerze grzbietu), górny (mięśnie równoległoboczne, obłe większe i mniejsze, podgrzebieniowy, tylna część naramiennego), szczytowy (górna część mięśni czworobocznych i inne wielkie mięśnie karku i barków). Możesz być spokojny, że włączając do swojego programu ćwiczenia z rodziny podciągnięć i mostka, gwarantujesz wszystkim tym mięśniom – i wielu innym – maksymalną stymulację. Niepotrzebne są żadne dodatkowe ćwiczenia. Jeśli jednak chcesz wrzucić czasem coś nowego dla urozmaicenia albo jesteś w trakcie rehabilitacji po kontuzji, możesz wybrać coś z podanych niżej propozycji.

Pomпки na poręczach równoległych

Pomпки takie są zwykle traktowane jako ćwiczenie na mięśnie pchające i to prawda, że dają popalić mięśniom piersiowym oraz tricepsom. Ale ponieważ ramiona znacznie opuszczają się w trakcie tego ruchu, w poważnym stopniu angażuje on też mięśnie najszerze grzbietu. Widziałem facetów, u których mięśnie te były bardziej obolale po pompkach na poręczach niż po podciąganiu się.

Chwyć poręcz równolegle – albo ustaw się między dwoma krzesłami – i oprzy ciężar ciała na wyprostowanych rękach. Zginaj je w barkach i łokciach, aż w łokciu utworzy się kąt prosty. Zrób chwilę przerwy i wracaj płynnie do góry. Pomпки na poręczach z podparciem (*bench dip*), w których stopy opiera się na jakiejś stabilnej powierzchni, też wyrabiają mięśnie najszerze grzbietu, ale w mniejszym stopniu, bo nie dźwiga się masy całego ciała.

Podciągnięcia zwiadowcze

Jestem głęboko przekonany, że każdy adept treningu z masą ciała powinien mieć w swoim arsenale przynajmniej jedno ćwiczenie eksplozywne na każdą część ciała. Podciągnięcia zwiadowcze należą do najlepszych w tej kategorii. Podskocz do drążka i zrób pełne podciągnięcie, nie zatrzymując się jednak w górnej fazie, tylko unosząc tułów dalej, aż znajdzie się on ponad drążkiem. Następnie wyciągnij ręce do zablokowania ich w łokciach, aby były całkiem wyprostowane, a drążek przyklejał się na poziomie twoich bioder. Wszystko to powinno dokonać się w jednym płynnym ruchu i wymaga skorzystania z pewnego rozpędu. Podciągnięcia eksplozywne wyrabiają plecy i bicepsy, a obrotowy ruch przejściowy do pozycji wyciskania w dół ostro trenuje łokcie, nadgarstki i przedramiona. Ostatnia faza – wyciskanie do dołu – ćwiczy te same mięśnie co pompy na poręczach, przede wszystkim piersiowe i tricepsy. Opadnij do dołu i gdy ręce się rozprostują, powtórz ćwiczenie. Z początku będziesz chciał jak najwyżej podskakiwać, by łatwiej przejść do wyciskania, ale w miarę nabierania siły tendencja ta będzie malała.

W niektórych kręgach ćwiczenie to nazywają *muscle-up* („domięśnienie”). W San Quentin, gdzie je poznałem, więźniowie mówili na nie „podciągnięcia zwiadowcze” (*sentry pull-up*), ale nie słyszałem, żeby gdziekolwiek indziej było tak nazywane. Nie wiem na pewno, ale gdybym miał zgadywać, powiedziałbym, że nazwa ta wzięła się stąd, że człowiek wygląda, jakby windował się w górę, by zapuścić żurawia po okolicy. Jeśli się mylę i ktoś zna rzeczywiste źródło tej nazwy, będę wdzięczny za sygnał.

Wyciskanie z łokci

Jest to ciekawe, skuteczne i mało znane ćwiczenie. Połóż się na plecach na podłodze, mając łokcie kilkanaście centymetrów w bok od tułowia, skierowane do dołu. Przedramiona powinny być prostopadłe do podłogi, całe ciało zablokowane w wyproście, nogi złączone. Jeśli zaczynasz w takiej pozycji silnie pchać łokciami do tyłu, przekonasz się, że ciało unosi się z podłogi, a ty opierasz jego ciężar na samych piętach i łokciach (o ile jesteś wystarczająco silny). Z początku z trudem zdołasz ledwo oderwać się od podłogi, ale z czasem będziesz mógł unieść tułów do 20 cm nad posadzkę. Ciało musisz trzymać usztywnione, a podłoga ma dotykać tylko pięty i łokcie. Zauważyłem, że z jakiegoś powodu pomagają zacisnąć dłoń w pięść. Delikatnie opuść się na podłogę i powtarzaj. Wygodniej ćwiczy się, podkładając pod łokcie ręcznik.

W ćwiczeniu tym potężnie pracują mięśnie najszerze grzbietu i środkowe pleców (plecy przechodzą tu trening izometryczny). Zasadniczo jest to ruch wiosłowania, ale bez użycia zewnętrznego obciążenia. Ponieważ niczego nie trzymamy w dłoniach, obciążenie przypada tylko na mięśnie z tyłu; bicepsy i przedramiona nie są zaangażowane. W konsekwencji jest to znakomite ćwiczenie na utrzymanie siły pleców w okresie jakiegokolwiek kontuzji rąk.

Ciągnięcie krat

Od setek lat więźniowie ćwiczyli siłę, ciągnąc pręty krat w swojej celi. Przy odpowiedniej pomysłowości można wykorzystać kraty do przeprowadzenia pełnego treningu izometrycznego całego ciała. Zaskoczy cię pewnie, jak wszechstronną dyscypliną może być ciągnięcie krat. W jednym ze starych zeszytów mam gdzieś listę ponad stu technik tego typu. Jest to m.in. świetna metoda treningu pleców, więc tutaj ograniczę się do opisu jednego zestawu, złożonego z garści najlepszych technik.

Hulki (Hulk pull)*. Chwyć pręt kraty na wysokości klatki piersiowej. Przedramiona powinny być mniej więcej równoległe z posadzką, jedną dłoń od drugiej powinno dzielić jakieś 20 cm (odpowiednik jednego odstępu krat). Ramiona powinny być zgięte, tak byś stał tylko parę centymetrów od kraty. To jest najsilniejsza pozycja do ciągnięcia krat. Następnie ciągnij najmocniej jak możesz, tak jak byś starał się rozzerwać pręty. Ślicznotka ta wyrabia ramiona i barki, ale przede wszystkim mięśnie między łopatkami. Po przywyknięciu do tej pozycji będziesz w stanie wygenerować w tym ruchu ogromną siłę. Kiedy zobaczysz, że pręty odrobinkę się wyginają, będziesz wiedział, że jesteś na dobrej drodze... Stosuj absolutnie maksymalną siłę, na jaką cię stać, oddychając normalnie i odliczając w myślach pięć sekund. Zrób sobie potem dziesięciosekundową przerwę i powtórz jeszcze pięć razy.

Naciąganie ścięgiwy (bow pull). Złap oburącz jeden pionowy pręt. Jedna dłoń powinna być mniej więcej na wysokości twarzy, druga – klatki piersiowej. Ręce mają być niemal wyprostowane, tylko z minimalnym ugięciem w łokciach. W rezultacie tułów będzie odsunięty o dwie trzecie długości ręki od krat. Następnie pchaj jak najmocniejszą ręką u góry, a jednocześnie ciągnij ręką u dołu. Użyj skurku wrażeń, które przypomina wstępną fazę naciągania ścięgiwy w łucnictwie. Utrzymuj to pchająco-ciągające napięcie przez pięć sekund, a potem szybko

* Nazwa ćwiczenia nawiązuje do bohatera komiksów oraz filmu *The Incredible Hulk*, fizyka, który w trakcie eksperymentów z promieniowaniem zmienia się w supersilnego humanoidnego potwora Hulka – przyp. tłum.

ko odwróć dynamikę: przez następnych pięć sekund ciągnij ręką u góry, pchaj ją u dołu. Zrób dziesięciosekundową przerwę i zmień ustawienie rąk (ta, która była wyżej, idzie teraz do dołu i na odwrót). Powtórz opisaną procedurę. W tym momencie wykonałeś jeden cykl. Trenuj dalej, robiąc jeszcze cztery cykle. Moment obrotowy, generowany przez ruch pchająco-ciągający, ćwiczy cały tułów, a zmienne pozycje rąk celnie uderzają w mięśnie najszerze grzbietu.

Krzyż (crucifix pull). Jeśli wytrzymałeś się w poprzednich ćwiczeniach naprawdę na maksą, teraz twoje plecy niemal pękają. Pora na ostateczne dobiecie zmaltretowanych mięśni. Rozstaw ręce szeroko niczym orzeł rozpościerający skrzydła i złap najdalsze pręty, które możesz wygodnie chwycić, przyciągając klatkę piersiową do krat. Następnie – bez żadnego ruchu w łokciach – ciągnij z całej mocy pręty prosto do tyłu. W tej pozycji ciało nie będzie w stanie wytworzyć znacznej siły, ale mimo to daj z siebie wszystko. Jeśli wykonasz ćwiczenie poprawnie, poczujesz, jak natężają się małe mięśnie pleców blisko pach, kurcząc się i piekąc. Chodzi o tylną część mięśnia naramiennego, niezwykle ważną dla siły pleców oraz odgrywającą wielką rolę w zachowaniu stabilności stawów barkowych. Utrzymuj to bolesne napięcie przez dziesięć sekund, jak najmocniej napinając mięśnie pleców. Zrób pięciosekundową przerwę i powtarzaj. Wykonaj ćwiczenie pięć-krotnie. „Krzyż” to znakomite ćwiczenie na koniec sesji. Będziesz po nim zły, potem i cały obolały, mimo że nie wymaga żadnego zaawansowanego sprzętu, a cztery cykle trwają niecałą minutę.

Powyższe trzy ćwiczenia stanowią dobry przykład kompaktowego izometrycznego treningu na kratkach, który obejmuje cały obszar górnej części pleców. Izometria nie może zastąpić kalisteniki, jednak zadania te dostarczają ciekawej i produktywniej zmiany stylu pracy raz na jakiś czas. Wchodzą jak zimne piwo w upalny dzień. Gdy raz połapiesz się w praktyce ciągnięcia prętów, z łatwością domyślisz się, jak modyfikować pozycje uchwytu czy kąt nachylenia ciała, by trenować dowolny wybrany mięsień. W końcu będziesz umiał trafić w pojedyncze mięśnie z precyzją lasera, aplikując im wyspecjalizowane, celowane treningi, ilekroć sobie zażyczysz.

Jeśli nie jesteś zamknięty w okratowanej celi, możesz skorzystać z krat w oknie, stelaża pryczy, rurek CO (owiniętych ręcznikami), a w niektórych wypadkach nawet z framugi czy kąta pomieszczenia. Jeżeli zaś w ogóle nie jesteś w więzieniu, znakomitymi alternatywami są płoty, poręcz, pręty barierki.

WZNOSY NÓG

SZEŚCIOPAK Z KAMIENIA

Przez minione dwadzieścia lat nie poświęcono więcej uwagi w branży fitness żadnemu innemu mięśniowi niż *rectus abdominis* – prostemu brzucha, zwanemu popularnie „sześciopakiem” czy „kaloryferem”. Spójrz tylko na półkę fitnessu w dowolnym stoisku prasowym. Na okładce niemal każdego pisma anonsowany jest przynajmniej jeden artykuł o tym, jak wyrzeźbić sobie te mięśnie. Przelącz telewizor na kanał z teledziękami, a trafisz na tasiecowe reklamy gadżetów, które obiecują sześciopak w „cztery minuty dziennie bez zbędnego wysiłku” czy coś w tym rodzaju.

Pozwól, że od razu zaprezentuję swoje stanowisko w tej kwestii: takie pieczenie mnie brzydzi. Nie interesuje mnie trening i sposób odżywiania, które dają słodkie i dobrze wyeksponowane mikromięśnie brzuszka. Rozumiem, że cały ten sześciopakowy nonsens napędza sprzedaż sprzętu, książek, pism, DVD instruktażowych itd. o wartości wielu milionów dolarów. Ale gardzę nim. Gardzę nim, bo skupia się w nim wszystko, co złe w dzisiejszej kulturze fizycznej. To przedkładanie powierzchownego wyglądu nad substancję; kupowanie jakiejś medialnej wizji idealnej sylwetki męskiej – chudej i wiotkiej jak u niedojadającego nastolatka, a nie kanciastej i muskularnej jak u mężczyzny. To marnowanie potencjalnie produktywnego czasu treningowego na głupawe, bezużyteczne ćwiczonka, które robią tyle tylko, że napinają trochę mięśnie brzucha, ale nie dają im siły ani nie wzmacniają zdrowia.

A wszystko z powodu próżności!

Co to jest sześciopak z kamienia?

Współczesny „ideal” sześciopaka to para małych puszystych mięśni brzucha i wysmukła talia, pozbawiona najmniejszego włoska i koniecznie opalona. Wiecie, z czym mi się to kojarzy? Z obrazem nieletniego brazylijskiego chłopaczka do wynajęcia na godziny. Jeśli kręci was coś takiego, wasza sprawa. Ale to nie moja liga.

W talii ważne jest coś więcej niż sam wygląd. Znacznie, znacznie więcej. Pozwólcie, że przedstawię swój pogląd na to, jak powinna prezentować się sekcja środkowa ciała mężczyzny: nie zabawkowy zestaw miniaturowych mięśni brzuszka, tylko piekielny sześciopak z kamienia. Składają się na to:

- Niemożliwie mocna sekcja środkowa – porządnie wytrenowana nie tylko w obrębie środkowej linii brzucha, ale wszystkich mięśni talii: skośnych, poprzecznych, lędźwiowych, międzykolkowych, zębatych. Dynamiczna sekcja środkowa, dzięki której całe ciało staje się silniejsze.
- W pełni sprawna, gibka talia oraz biodra, które nie tylko wzmacniają plecy, ale są w stanie dźwigać nogi z niezwykle silną eksplozywną w skokach, kopnięciach, wspinaniu się czy innych ruchach gimnastycznych i sportowych.
- Ściana brzucha tak gruba i dobrze wyćwiczona, że amortyzuje ciosy w brzuch. Mięśnie tak twarde, by uderzenie w nie pięścią czy kopnięcie zabolalo agresora!
- Odtłuszczona tkanka okrywająca, która daje tak dobrą podporę narządom wewnętrznym, że usprawnia przebieg ważnych funkcji życiowych: oddychania i trawienia.
- Grube, niepokojąco dobrze rozwinięte mięśnie proste brzucha, które wyglądem bardziej przypominają cegły budynku niż ABS-y pozuającego do zdjęć modela fitnessu.

Takich efektów oczekują po treningu znani mi skazańcy. Jeżeli zależy ci tylko na sześciu małych prostokąciach, uwypuklających się na brzuchu jak u młodzika czy u profesjonalnego pływaka, pomiń ten rozdział i wracaj do reklam w telezakupach czy do pism fitnessowych. Jeśli natomiast reflektujesz na sześciopak wyciosany z kamienia, czytaj dalej.

Spiny i inne współczesne szaleństwa

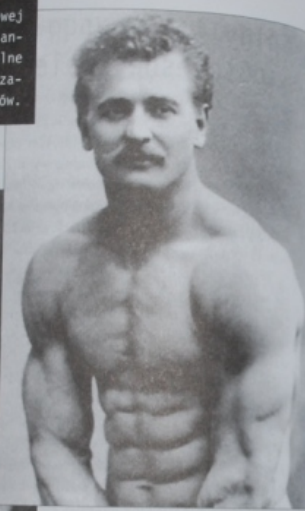
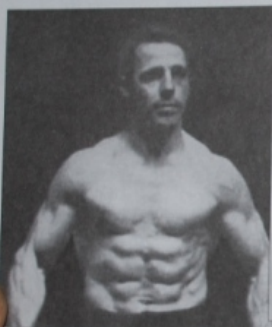
Jeżeli naprawdę marzy ci się taka sekcja środkowa ciała, jaką powyżej opisałem, pierwszą rzeczą, którą musisz zrobić, jest zapomnieć wszystko, czego nauczyłeś się o nowoczesnych metodach treningowych. Zapewne zaskoczy cię np. to, że „najcudowniejsze” dzisiejsze ćwiczenie na mięśnie proste brzucha – wynoszone pod niebiosa we wszystkich siłowniach i pismach kulturystycznych – w ogóle nie zostało opracowane z myślą o tych mięśniach. Chodzi mi o spiny i ich liczne odmiany: spin odwrócony, skośny, pochylony itd.

W czasach przed steroidami wszyscy ciężarowcy trenowali tak, by wyrobić sobie sześciopak jak z kamienia. Chcieli mieć grubą, silną, mięską talię. Dawni siłacze mieli lepsze mięśnie proste brzucha niż dzisiejsi kulturysty, a przy tym cała ich talia była silna i sprawna ruchowo. Ideal ten sięga korzeniami aż do starożytnej Grecji. Wszyscy antyczni atleci wykonywali różne ćwiczenia, wymagające potężnych skrętów tułowia, takie jak rzut oszczepem czy dyskiem, które budowały mięśnie skośnie po bokach talii. Talie uwiecznione w posągach herosów w niczym nie przypominają osy. Są nabite, muskularne, masywne. Bardziej jak solidny mastyl niż drżący chart.

Spiny zrobiły się modne dopiero po nastaniu ery steroidów w kulturystyce. Stało się tak, ponieważ środki te nie tylko powodują wzrost mięśni rąk, klaty, pleców i nóg, ale również ściany brzucha i narządów wewnętrznych. O ile wolni od dopingu sportowcy nie mogli wyrobić sobie nieproporcjonalnie wielkiej talii przez sam trening, działo się tak u wielu zawodników biorących steroidy w latach 70. i 80. Rezultatem był brzydki muskularny wór, określany teraz mianem *noid gut* (dosł. sterydowy bebecz). Jeszcze grubszy i potężniejszy brzuch byłby ostatnią rzeczą, na której tym facetom zależało. Dlatego przestali wykonywać efektywne ćwiczenia wycelowane bezpośrednio w sekcję środkową ciała i tak narodziły się spiny – żalosna technika izolująca mięśnie, przeznaczona wyłącznie do napięcia i łagodnego tonowania przodu brzucha, tak by był gotów do pozowania na trakcie zawodów. Spiny nie są natomiast w stanie podnieść sprawności sportowej, masy mięśni ani siły. Ale to dzisiejszych kulturystów nie obchodzi; chcą desperacko zmniejszyć rozmiar sztucznie nadętej talii.

Na nieszczęście, ponieważ dzisiejsi kulturysty są postrzegani jako uosobienie ciężkiej fizycznej, ich nieużyteczne metody treningu brzucha zostały szeroko rozpropagowane. Nic więc dziwnego, że w siłowniach nie widać potem prawdziwych „sześciopaków z kamienia”.

Przyjrzyj się sekcji środkowej ciała u Maxicka (z lewej) i Sandowa (z prawej). Dwa fenomenalne sześciopaki, wypracowane w czasach przed wynalezieniem spinów.



Kolejnym mitem współczesności jest przekonanie, że trzeba wykonywać wiele różnych ćwiczeń, aby prawidłowo wyrobić sobie brzuch. Mówiono ci może, że w ćwiczeniach z unoszeniem tułowia pracują „górne” mięśnie proste brzucha, a we wznosach nóg „dolne”. Każdy, kto ma pojęcie o anatomii, powie ci, że to bzdury. Mięśnie proste brzucha są przymocowane z jednego końca do mostka, a z drugiego do miednicy i kurczą się równomiernie na całej swej długości. Nie można skurczyć jednego końca bardziej niż drugi bez względu na rodzaj wykonywanego ruchu. To tak, jakby trzymać gumę i pociągając ją za jeden koniec, starać się, żeby wydłużała się tu bardziej niż na drugim końcu. Nie da się tego zrobić. Guma rozciągnie się równomiernie na całej długości, podobnie jak kurczą się mięśnie.

W bieżącej ideologii treningowej widać obsesję sześciopakiem. To następny współczesny błąd w myśleniu. Z punktu widzenia sprawności sportowej czy fak-

tycznej siły ciała należy myśleć w kategoriach „sekcji środkowej” czy „talii”, a nie o mięśniach prostych brzucha (tzw. ABS). W talii są dziesiątki ważnych mięśni; *rectus abdominis* jest tylko jednym z nich. Podczas treningu sekcji środkowej nie zapominaj, że jest to właśnie sekcja środkowa – nie należy rozdzielać jej od reszty ciała. Jest po to, by umożliwić współdziałanie górnej i dolnej partii ciała. Z tego powodu najlepszym sposobem na wyrobienie wszechstronnie silnej talii nie są ćwiczenia izolowane, spiny i trening na maszynach, ale korzystanie z ciała jak z integralnej całości. Boksowanie, rzucanie, pchanie, kopnięcia i biergi – wszystkie te formy aktywności składają się na dostarczanie stymulacji mięśniom talii, która zapewni harmonijny, zrównoważony rozwój.

Dawne ćwiczenia na brzuch: brzuszki i wznosy nóg

Mięśnie środkowej sekcji ciała niemal nieustannie uaktywniają, by stabilizować postawę ciała. W innym wypadku przewróciłbyś się. W trakcie nasilonych ruchów – wszelkich nasilonych ruchów – pracują proporcjonalnie ciężiej. Jeśli jednak chcesz naprawdę podnieść rozwój mięśni brzucha na wyższy szczebel, powinieneś zacząć specjalizować się w trenowaniu ich *jednym* zasadniczym ćwiczeniem. Samiennie je opanuj, a z biegiem czasu talia będzie wzmacniać się tak, iż będziesz dysponować siłą nie z tej Ziemi – oto droga do sześciopaka z kamienia.

W dawniejszym czasie, czyli przed latami siedemdziesiątymi, o tytuł ćwiczenia numer jeden na sekcję środkową ubiegali się dwaj kandydaci: brzuszki i wznosy nóg. Trenują one talię w podobny sposób, ale z przeciwnych stron. W brzuskach brzuch kurczy się, by unieść tułów, a we wznosach – by unieść kończyny dolne. Zauważ jednak, że w rzeczywistości nie trzeba robić i jednego, i drugiego. Jak pisałem, nie ma „dolnych” i „górnych” mięśni prostych brzucha. Albo następuje skurcz tych mięśni, albo nie.

Które z tych klasycznych ćwiczeń jest więc lepsze? Oba są nadzwyczaj efektywne, jednak w wzięzieniach wznosy nóg zawsze cieszyły się większym uznaniem. Istnieją po temu trzy powody:

1. Wznosy nóg w zwisie wymagają mniej sprzętu niż brzuszki. Jest to ważna sprawa, zwłaszcza dla więźnia. Aby wykonywać brzuszki z progresywnie wzrastającą trudnością, potrzebne jest regulowane siedzenie, tzw. krzesło rzymskie, albo ciężarki do trzymania – a najlepiej wszystkie te rzeczy. Natomiast dojście do wznosów nóg w zwisie wymaga jedynie, byś miał się czego

chwycić – drążka do podciągania, gałęzi, poręcz schodów itp. Każdy może znaleźć jakieś rozwiązanie, jeśli dobrze poszuka.

2. **Wznosy nóg w zwisie są bardziej funkcjonalne niż brzuszki.** Te drugie przyzwyczajają układ nerwowy do wypychania tułowia w przód w biodrach; pierwsze uczą biodra unoszenia nóg. Czynność ta jest dalece bardziej naturalna i przydatna w sporcie (nogi unosi się w kopnięciach, skokach, biegu, wspinaczce itd.).

3. **Wznosy nóg w zwisie ćwiczą więcej mięśni niż brzuszki.** Zmuszenie do pracy mięśni prostych brzucha w sytuacji, gdy ciało zwisa na rękach, angażuje znacznie więcej mięśni niż w brzuszkach. Zwis rozwija siłę uchwytu, barków i mięśni najszerzych grzbietu. Ponadto zmusza do wyłożonej pracy mięśnie zębate naokoło klatki żeberowej, będące ogniwem pośrednim między żebrami a sekcją środkową ciała. W celu utrzymywania nóg wyprostowanych, poważnie wysilić się muszą głębsze głowy mięśnia czworogłowego ud.

Z tych przyczyn program „zaprawy więziennej” zawiera w grupie ćwiczeń „wielkiej szóstki” wznosy nóg. Jest to naprawdę najwspanialsze ćwiczenie na brzuch znane człowiekowi. Zawiera w sobie wszystko, czego potrzeba w celu uzyskania maksimum mocy, sprawności i masy mięśni.

Zestaw wznosów nóg

Dla większości ludzi wznosy nóg nie są niczym obcym. Ćwiczenie jest stosunkowo proste. Łapięsz drążek nad głową, tak by stopy zwisały swobodnie, nie dotykając ziemi, a potem powoli unosisz wyprostowane nogi, zablokowane w kolanach, aż znajdą się równoległe do podłoża. Potem robisz sekundową przerwę i ostrożnie opuszczasz nogi z powrotem. Proste jak drut.

Jednak z faktu, że coś jest proste, nie wynika koniecznie, że jest łatwe. Pomimo całej prostoty, to klasyczne ćwiczenie na talię jest skrajnie trudne. Wymaga stalowych mięśni brzucha, nadzwyczaj silnych i zdrowych bioder, mocnych pleców, wytrenowanych ud, a także wielkiego rozciągnięcia tylnej grupy mięśni ud i dolnej partii pleców.

Prawda jest taka, że powolne wykonanie wznosu perfekcyjnie wyprostowanych nóg przekracza możliwości większości ludzi, nawet bardzo zwinnych sportowców, takich jak zawodnicy sztuk walki i zapasnicy. Ale nie martw się. Nikt nie oczekuje, że opanujesz to ćwiczenie z miejsca. Jak w wypadku całej „wielkiej szóstki”, będziesz stopniowo nabierał potrzebnych umiejętności, opanowu-

jąc coraz trudniejsze warianty ruchu. Zaczniemy od kroku pierwszego, podwijania kolan – lekkiego ćwiczenia, które znakomicie nadaje się do delikatnego rozruszania mięśni brzucha i wzmocnienia bioder. Na cztery kolejne warianty zejdziesz na podłogę. Dopiero po ich opanowaniu zabierzesz się do pracy w zwisie. To kolejne cztery kroki wstępne doprowadzą cię do punktu, w którym będziesz miał silniejszą talię niż 99 procent sportowców i z pewnością siebie zabierzesz się do wznosu wyprostowanych nóg w zwisie.

Przez cały ten czas nie wykonasz ani jednego spinu, nie nadmuchasz piłki szwedzkiej, nie kupisz ab-rollera, nie zamocujesz elektrod na brzuchu ani nie zrobisz żadnej innej żalosnej współczesnej sztuczki.

Kilka uwag o treningu talii

Trudno jest dać listę sztywnych wskazówek do wznosów nóg, ponieważ niektóre z ćwiczeń bardzo różnią się od innych (przynajmniej na pierwszy rzut oka). Mogę jednak przekazać kilka ogólnych uwag, które pomogą moim uczniom wypracować własną filozofię treningu sekcji środkowej ciała.

- W akcie oddychania pracują mięśnie brzucha, a także międzyżebrowe. Pamiętaj, jak rozboleły cię kiedyś mięśnie brzucha od zbyt mocnego śmiania się? Rob wdech w negatywnej fazie ruchu (schodzenie), a pełny wydech w szczycie ruchu, by zmaksymalizować ten efekt. Jeśli potrzebujesz, bierz też dodatkowe oddechy pomiędzy powtórzeniami.
- Mięsień poprzeczny to gruba warstwa mięśniowa, położona głęboko w talii, która działa jak gorset, chroniący narządy wewnętrzne. Gdy jest on słaby, może rozzerwać się podczas wysiłku, powodując przemieszczenie się flaków – powstaje przepuklina. Trzeba trenować go przez sumienne wciąganie brzucha w trakcie ćwiczeń talii. Zresztą przez cały dzień warto pamiętać o zachowywaniu dobrej postawy ciała i trzymaniu wciągniętego brzucha.
- Niektórzy twierdzą, że wznosy nóg mogą pogłębiać istniejące dolegliwości pleców. Jeśli stopniowo dochodzisz do umiejętności pełnego ruchu, to nieprawda. Niekiedy dolegliwości pleców kojarzone ze wznosami wynikają faktycznie z zachwiania równowagi siły – brzuch staje się silniejszy niż dolna partia pleców. By uniknąć tej nierównowagi, dołącz do sesji ćwiczenia na mięśnie pleców. Sprawę załatwią przysiady albo mostek.
- Przed wykonywaniem ćwiczeń brzucha posiłek powinien być dobrze strawiony. Niech dzielą go od treningu mięśni brzucha przynajmniej dwie godziny.

W przeciwnym razie żołądek będzie rozdęty i uciერი na tym techniczna czystość ruchu.

- Jeśli wznosy prostych nóg okazały się dla Ciebie ogromnie trudne, może to wynikać ze zbyt dużego napięcia mięśni tylnej grupy ud. Pomoże rozciągnięcie ich przed treningiem.
- Twierdzenie, że dużo brzusków daje dobrze wyrzeźbione mięśnie brzucha, możesz włożyć między bajki. Dobre wyeksponowanie mięśni wynika z nieobecności tłuszczu. Tłuszcz traci się zaś proporcjonalnie w całym ciele. Nie da się spalić go w jednym wybranym rejonie przez intensywniejsze trenowanie go, toteż nie marnuj na to czasu.
- Jeśli chcesz mieć potężny sześciopak, zapomnij o wysokiej liczbie powtórzeń. Trzymaj się progresywnie wzrastającego obciążenia we wznosach nóg, by pogrubić i wzmocnić mięśnie brzucha, a potem usuń tłuszcz dzięki diecie, aby wyeksponować ich rzeźbę.
- Większość współczesnych programów treningowych na brzuch zawiera ćwiczenia izolowane, takie jak spiny boczne czy wyciągi skośne, by ćwiczyć mięśnie „pod wszystkimi kątami”. Te miniaturowe ćwiczonka nie robią nic dla sprawności i ani na jotę nie wpływają na brzuch. Wszechstronny rozwój talii wynika ze stopniowo coraz intensywniejszej pracy w różnych ćwiczeniach, które trenują **całe ciało**. Jeśli zależy ci na dobrze rozwiniętej talii, zapomnij o tych mizernych technikach i włoż swoją energię w „wielką szóstkę”.
- Niektórzy kulturyści uważają, że wysokopowtórzeniowe ruchy skręcające – z niezaladowanym gryfem albo kijem od szczotki – zmniejszą obwód talii. To mit. Ogólne przetrenowanie (np. przebiegnięcie czterech maratonów w ciągu tygodnia) faktycznie spowoduje utratę mięśni w całym ciele, ale celowane ćwiczenia nie wywołują atrofilii (wyszczerzenia) określonego obszaru, bez względu na to ile powtórzeń wykonasz. Wysokopowtórzeniowe ruchy skręcające mogą co najwyżej podrażnić ci kręgosłup.
- Wznosy nóg są znacznie łatwiejsze do robienia, gdy się bujasz (korzystasz wtedy z niewielkiego eksplozywnego rozpędu w dolnej fazie ruchu). Ale nie tego chcemy. Jeśli nie potrafisz wykonać ćwiczenia czysto technicznie, cofnij się do wcześniejszych kroków, aż nabierzesz siły koniecznej do zachowania poprawnej formy.

Na tym zakończę teorię. Pora przejść do gęstego – do techniki poszczególnych ćwiczeń.



KROK 1

PODWIJANIE KOLAN

Wykonanie

Usiądź na skraju krzesła czy łóżka. Wychyl się trochę do tyłu, złap dłońmi krawędź siedzenia i wyprostuj nogi. Stopy powinny być złączone, a pięty uniesione kilka centymetrów nad podłogę. To jest pozycja wyjściowa (fot. 61). Płynnie unieś kolana i przyciągnij je na odległość około 20–30 cm od klatki piersiowej. Rób wydech w trakcie przyciągania kolan. Do chwili ukończenia ruchu wydech powinien być kompletny, a mięśnie proste brzucha mocno napięte. To jest pozycja końcowa (fot. 62). Zrób przerwę, odliczając: „jeden” i odwróć ruch, dochodząc do pozycji wyjściowej. W miarę prostowania nóg wdechuj powietrze. Stopy powinny poruszać się po linii prostej w przód i w tył i nie dotknąć podłogi przed ukończeniem całej serii. Przez cały czas miej wciągnięty brzuch. Oprzyj się pokusie, by szybko odwalić powtórzenia. Jeżeli potrzebujesz, bierz dodatkowe oddechy między powtórzeniami.

Rentgen ćwiczenia

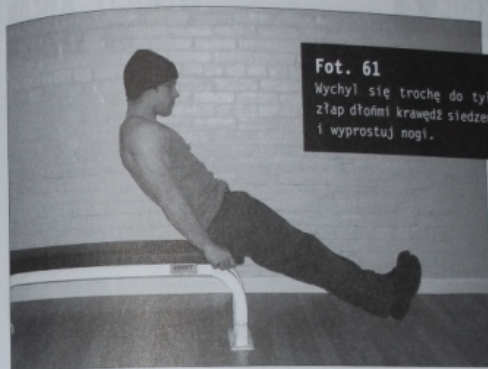
Jest to idealne ćwiczenie talii dla początkujących. Utrwala poprawną pozycję kręgosłupa, zaprawia mięśnie proste brzucha i wzmacnia zginacze bioder. Jest też stosunkowo łatwe dla większości ludzi, toteż świetnie nadaje się w celu zapożyczania nauki perfekcyjnej techniki we wszystkich ćwiczeniach na sekcję środkową ciała. Ważnymi czynnikami do zapamiętania są płynność ruchu, prawidłowy rytm oddechu i trzymanie wciągniętego brzucha.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 10 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 25 powtórzeń
- Próg przejścia: 3 serie po 40 powtórzeń

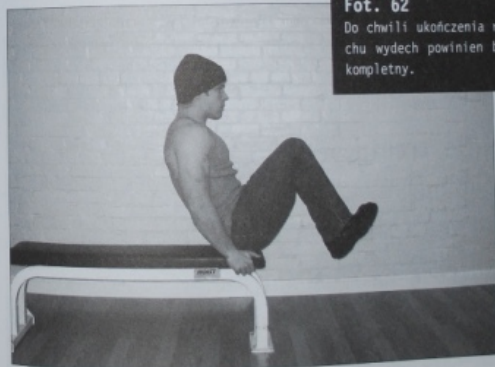
Doskonalenie techniki

Ćwiczenie to jest równie trudne w pozycji wyjściowej (gdy nogi są wyprostowane), jak i w końcowej (gdy są podkurzone). By je nieco ułatwić, skup się na mniejszym zakresie ruchu między tymi dwoma pozycjami. W miarę nabierania siły w talii stopniowo wydłużaj zakres.



Fot. 61

Wychyl się trochę do tyłu, złap dłońmi krawędź siedzenia i wyprostuj nogi.



Fot. 62

Do chwili ukończenia ruchu wydech powinien być kompletny.

KROK 2

WZNOŚY KOLANA NA LEŻĄCO

Wykonanie

Położ się płasko na podłodze, nogi są złączone, ręce leżą wzdłuż tułowia. Zegnij kolana, tak by utworzył się w nich mniej więcej kąt prosty, a pięty były uniesione o parę centymetrów nad podłogę. W ustabilizowaniu tułowia pomaga silne parcie w podłogę dłońmi. To jest pozycja wyjściowa (fot. 63). Następnie płynnie przyciągnij kolana nad biodra, tak by uda znalazły się ustawione prostopadłe do podłogi, a łydki równoległe do niej. Przez cały ten czas utrzymuj zgięcie kolan pod kątem prostym i wydychaj powietrze, zachowując napięte mięśnie brzucha. To jest pozycja końcowa (fot. 64). Zrób pauzę, odliczając: „jeden”, i odwróć ruch, prostując się w biodrach w miarę obniżania stóp. W trakcie powrotu do pozycji wyjściowej rób wdech. W żadnym momencie po rozpoczęciu serii stopy nie mogą dotknąć podłogi.

Rentgen ćwiczenia

Ćwiczenie to jest kontynuacją poprzedniego, dalej wzmacniając talie. Trenuje w skoordynowanej pracy mięśnie grzbietu oraz proste, skośne i poprzeczne brzucha. Napinane są też mięśnie z przodu ud. Ułożenie ciała na podłodze wymaga zwiększonego udziału zginaczy bioder, co przygotowuje zawodnika do intensywniejszych ćwiczeń w leżeniu i w zwisie, które przyjdą dalej w tym zestawie.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 10 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 20 powtórzeń
- Próg przejścia: 3 serie po 35 powtórzeń

Doskonalenie techniki

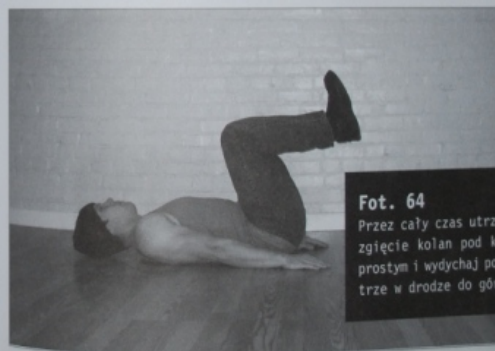
Jednym z najtrudniejszych elementów tego wariantu jest trzymanie pięt nad podłogą w pozycji z wyciągniętymi nogami. Jeśli masz z tym kłopoty, między powtórzeniami opieraj pięty na podłodze. Gdy nabierzesz siły do wykonywania kolej-

SKAZANY NA TRENING

nych powtórzeń bez opierania pięt, rób tak, nawet jeśli będą to tylko dwa powtórzenia pod rząd, a potem kończ serię pozwalając nogom na odpoczynek między dalszymi powtórzeniami. Z czasem dodawaj coraz więcej powtórzeń, między którymi nie opierasz stóp na ziemi.

Fot. 63

Zegnij kolana, tak by utworzył się w nich mniej więcej kąt prosty.



Fot. 64

Przez cały czas utrzymuj zgięcie kolan pod kątem prostym i wydychaj powietrze w drodze do góry.

KROK 3

WZNOŚY ZGIĘTYCH NÓG NA LEŻĄCO

Wykonanie

Polóż się na plecach, mając nogi złączone i wyciągnięte na podłogę. Dłonie powinny leżeć po bokach ciała, opierając się na podłogę. Podnieś nogi, zginając je w kolanach pod kątem 45 stopni w stosunku do wyprostów. Stopy powinny znaleźć się kilka centymetrów nad podłożem. To jest pozycja wyjściowa (fot. 65). Pozytywna faza ćwiczenia polega na płynnym unoszeniu nóg – w trakcie odliczania dwóch sekund – aż stopy znajdą się prosto nad miednicą (fot. 66). Podczas tego ruchu kąt ugięcia nóg ma się nie zmieniać; powinien być „zablokowany” w tej samej wartości. Ciśnięcie dłońmi w dół na podłogę pomaga zachować stabilność tułowia. Zrób pauzę w fazie górnej i odwróć ruch. Zrób kolejną pauzę w pozycji wyjściowej i powtarzaj tyle razy, ile trzeba. Wdychaj powietrze, gdy nogi idą do góry, a wdechaj, gdy idą na dół. Przez cały czas miej napięty brzuch. Aż do chwili zakończenia serii stopy nie powinny dotknąć podłogi.

Rentgen ćwiczenia

Jest to oczywista kontynuacja wznosów kolan. Większe wyprostowanie nóg oddala stopy od tułowia, podnosząc stopień trudności ćwiczenia ze względu na dłuższą dźwignię siły. Podnosi to obciążenie bioder oraz wszystkich mięśni talii i brzucha, budując większą siłę i tonus.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 10 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 15 powtórzeń
- Próg przejścia: 3 serie po 30 powtórzeń

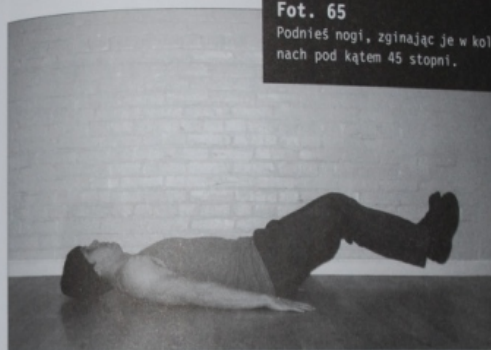
Doskonalenie techniki

W poprzednim kroku kolana były zgięte pod kątem 90 stopni, teraz – pod kątem 45 stopni w stosunku do wyprostów. Im mniejszy kąt, tym dłuższa dźwignia i trudniejsze ćwiczenie. Jeżeli nie potrafisz sprostać wymaganiom progu początk-

kowego, zegnij kolana trochę bardziej – tylko nieco mniej niż pod kątem prostym. W miarę nabierania siły powoli rozprostowuj nogi, aż dojdiesz do 45 stopni.

Fot. 65

Podnieś nogi, zginając je w kolanach pod kątem 45 stopni.



Fot. 66

Podczas ćwiczenia kąt ugięcia nóg ma się nie zmieniać.



KROK 4

„ŻABKI” NA LEŻĄCO

Wykonanie

Wykonaj pozytywną część poprzedniego kroku, a potem, zamiast robić pauzę w górnej pozycji (fot. 66), w pełni wyciągnij nogi. Powinny być perfekcyjnie proste i prostopadłe do podłogi, tak by powstał kąt 90 stopni między nimi a tułowiem. To jest pozycja końcowa (fot. 67). W ciągu całej tej dwuetapowej fazy ruchu powinieneś wydychać powietrze.

W większości ćwiczeń na talii w tym momencie odwracałbyś ruch, ale tu jest inaczej. Zadanie jest łatwiejsze dla mięśni, gdy opuszczają się nogi, ponieważ pomaga w tym grawitacja. I z tego skorzystamy. Opuszczaj nogi, trzymając je w pełni wyprostowane (fot. 68), aż znajdą się 5–10 cm od podłogi (fot. 69).

W większości ćwiczeń masz podnosić się przez dwie sekundy i opadać przez dwie sekundy. Tym razem podczas zejścia odlicz cztery sekundy, by pozwolić ciału na wykonanie większej pracy w wygodniejszej pozycji. W trakcie powolnego opuszczania nóg nabieraj powietrza. Powtórz.

Rentgen ćwiczenia

Czy to na leżąco, czy w zwisie, przeskok od wznosów nóg ugiętych do wznosów nóg wyprostowanych czuje się wyraźnie, bo potrzebna jest znacznie większa siła i gibkość. „Żabki” pomagają zawodnikowi pokonać ten skok. Są idealnym ogniwem pośrednim, ponieważ wytapiają zarówno siłę, jak i elastyczność w krytycznych obszarach pleców i tylnej grupy mięśni ud. Niestety, ćwiczenie to nie jest szeroko znane. Zapewne zeszło na drugi plan w latach sześćdziesiątych, gdy wznosy nóg traciły na popularności, wypierane przez spiny.

Cele treningowe

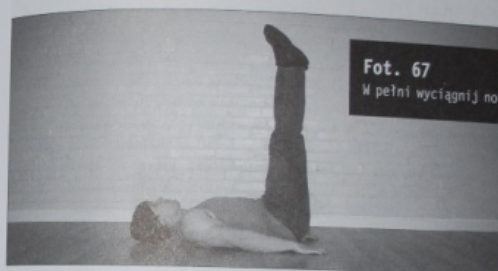
- Próg początkowy: 1 seria 8 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 15 powtórzeń
- Próg przejścia: 3 serie po 25 powtórzeń

Doskonalenie techniki

196

SEKIZANY NA TRENING

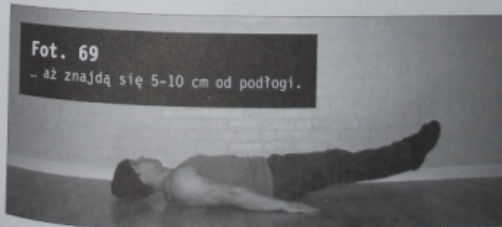
Jeśli ćwiczenie to sprawia ci kłopoty, skoncentruj się na górnej części toru ruchu, gdy wyprostowane nogi są wysoko w powietrzu. W miarę nabierania siły pogłębiaj ruch, aż będziesz potrafił poprawnie wykonywać pełne powtórzenia.



Fot. 67
W pełni wyciągnij nogi.



Fot. 68
Opuszczaj nogi, trzymając je całkowicie wyprostowane...



Fot. 69
... aż znajdą się 5-10 cm od podłogi.

KROK 5

WZNOŚY PROSTYCH NÓG NA LEŻĄCO

Wykonanie

Położ się na podłodze. Stopy powinny być złączone, nogi rozprostowane, a ręce ułożone wzdłuż tułowia. Unieś stopy o kilka centymetrów nad ziemię. Naciskanie dłońmi w dół na podłogę pomaga utrzymać stabilność tułowia. To jest pozycja wyjściowa (fot. 70). Następnie, utrzymując zablokowane nogi, unieś je tak, by stopy znalazły się wprost nad miednicą. W tym czasie rób wydechy i pamiętaj o napięciu brzucha. Płynne wykonanie tej fazy ruchu powinno trwać przynajmniej dwie sekundy – nie wystrzelaj do góry. Ostatecznie nogi utworzą kąt prosty z tułowiem. To jest pozycja końcowa (fot. 71). Zrób krótką przerwę i dokładnie odwróć ruch, tym razem wdechając powietrze. Zrób następną przerwę w pozycji wyjściowej i powtarzaj. W żadnym momencie nie wolno pozwolić na odblokowanie się kolan, a pięty mogą dotknąć podłogi dopiero po zakończeniu całej serii powtórzeń.

Rentgen ćwiczenia

Jest to ulubione ćwiczenie na wojskowych obozach treningowych oraz w szkołach sztuki walki, ponieważ zwiększa siłę i wytrzymałość brzucha i bioder, podnosząc jednocześnie funkcjonalność i gibkość. Wygląda zwodniczo prosto, a ułatwia je choćby minimalne ugięcie kolan oraz odbijanie się stopami od podłogi. Niestety manewry takie bardzo zmniejszają jego efektywność pod względem wyrobienia czystej siły i kondycji.

Cele treningowe

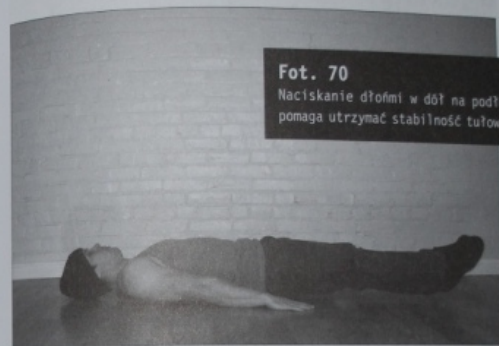
- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 20 powtórzeń

Doskonalenie techniki

Ćwiczenie to można ułatwić przez zgięcie nóg w kolanach, ale nie jest to metoda godna polecenia, gdyż główne zalety wynikają tu właśnie z wyprostowania

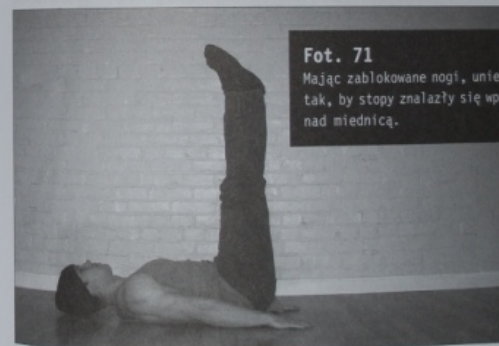
SKAZANY NA TRENING

nóg. Jeśli nie potrafisz spełnić wymogów początkowych, cofnij się do „zabek” (krok czwarty) i dojdź w nich do 3 serii po 30 powtórzeń. Jeżeli nadal będziesz miał problemy, trzymaj nogi proste, ale skup się na krótszym zakresie ruchu w górnej jego fazie, zwiększając go w miarę nabierania umiejętności.



Fot. 70

Naciskanie dłońmi w dół na podłogę pomaga utrzymać stabilność tułowia.



Fot. 71

Mając zablokowane nogi, unieś je tak, by stopy znalazły się wprost nad miednicą.

KROK 6

WZNOŚY KOLAN W ZWISIE

Wykonanie

Podsłocz i złap drążek. Dłonie mają być rozstawione mniej więcej na szerokość barków. Drążek powinien być zamontowany wystarczająco wysoko, by stopy zwisały ponad ziemią, choćby tylko o centymetr. Całe ciało powinno być wyprostowane, a barki naprężone (patrz str. 146). To jest pozycja wyjściowa (fot. 72). Płynnie unosz kolana, aż sięgną do poziomu miednicy i utwory się w nich kąt prosty, a uda ułożą się równolegle do podłogi. W trakcie tej fazy ruchu wydychaj powietrze, trzymając wciągnięty brzuch. To jest pozycja końcowa (fot. 73). Zrób chwilę przerwy, a potem odwróć ruch aż do pełnego wyprostowania ciała, wdychając przy tym powietrze. Powtórz.

Rentgen ćwiczenia

Od tego kroku zawodnik rozpoczyna cięższe ćwiczenia w zestawie na talig. Leżąc na podłodze, tylko częściowo zmagal się on z działaniem grawitacji; teraz musi jej stawić czoło w pełni. Zwiększona intensywność szybko i radykalnie podnosi siłę bioder i talii. Ponadto element zwisu wzmaga aktywność ważnych mięśni zebrowych (zębatych i międzyzobrowych), które spełniają rolę pośrednika między rękoma a brzuchem. Z tego względu ćwiczenia w zwisie daleko przewyższają trening na poręczach równoległych czy podobnym sprzęcie.

Cele treningowe

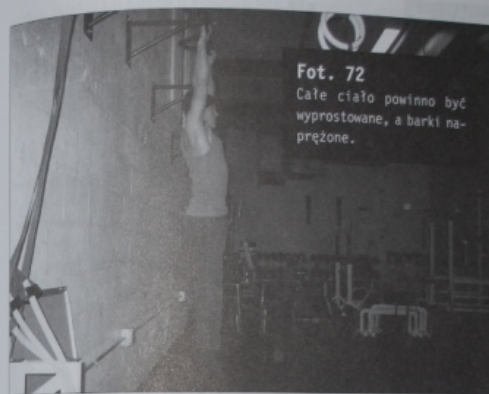
- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 15 powtórzeń

Doskonalenie techniki

Jeśli nie możesz poradzić sobie z wykonaniem co najmniej pięciu czystych powtórzeń, ogranicz zakres ruchu. Skup się na górnym etapie, w którym kolana są w pozycji końcowej, i stopniowo pogłębiaj ruch. Cokolwiek się dzieje, nie ulgaj pokusie, by skorzystać z rozpędu. Wykonywanie płynnych, kontrolowanych ruchów od samego początku serii zbuduje fundament siły mięśni i ścięgien, który okaże się bezcenny, jeśli zechcesz opanować dalsze kroki. Rozpęd w tym nie pomoże.

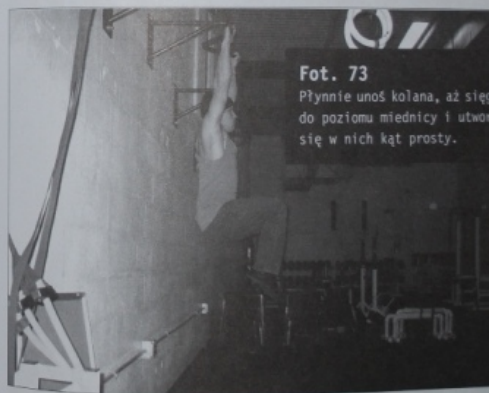
200

SKAZANY NA TRENING



Fot. 72

Całe ciało powinno być wyprostowane, a barki naprężone.



Fot. 73

Płynnie unosz kolana, aż sięgną do poziomu miednicy i utwory się w nich kąt prosty.

201

KROK 7

WZNOŚY ZGIĘTYCH NÓG W ZWISIE

Wykonanie

Złap drążek, tak by ciało było rozciągnięte w prostej linii, a stopy oderwane od ziemi. Dłonie powinny być rozstawione mniej więcej na szerokość barków, a same barki napięte. Ugnij nogi w kolanach, tak by łydki odchyliły się o 45 stopni. Spowoduje to, że stopy przemieszczą się i kilkanaście centymetrów za linię ciała. To jest pozycja wyjściowa (fot. 74). Płynnie unosz nogi w biodrach, aż stopy znajdą się na poziomie miednicy. Jest to pozycja końcowa (fot. 75). Zrób krótką przerwę i odwróć ruch, a potem powtarzaj. Poruszaj się tylko w biodrach; kąt utworzony w kolanach ma być „zablokowany”. Rób wydech w drodze do góry, a wdech w drodze na dół. Mięśnie brzucha mają być napięte.

Rentgen ćwiczenia

Jest to trudniejsza wersja poprzedniego kroku, gdyż zgięcie w kolanach zmniejszyło się z 90 do 45 stopni w stosunku do wyprostu. Wydłużona dźwignia sprawia, że jest to najtrudniejsze z dotychczasowych ćwiczeń w zestawie, i proporcjonalnie do tego wyrabia talię. Wzmacniają się mięśnie z przodu i po bokach brzucha, a także zębate i zginacze bioder.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 15 powtórzeń

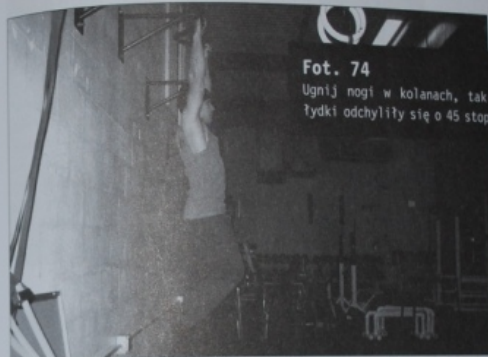
Doskonalenie techniki

Z początku możesz mieć problemy z utrzymywaniem właściwego kąta ugięcia kolan przez całe ćwiczenie. Pojawia się skłonność do wyprostowywania nóg w trakcie schodzenia. Postaraj się tego unikać, ponieważ odtwarzanie poprawnego kąta, gdy nogi są już w górze, z reguły powoduje pchnięcie, które prowadzi do rozluźnienia. Jeżeli w pierwszym okresie trudno jest ci wykonywać to ćwiczenie, zwiększ kąt zgięcia w kolanach bliżej 90 stopni. W miarę nabierania siły z treningu na trening rozprostowuj nogi coraz bardziej, aż dojdiesz do wymaganego 45 stopni.

MOSIEK

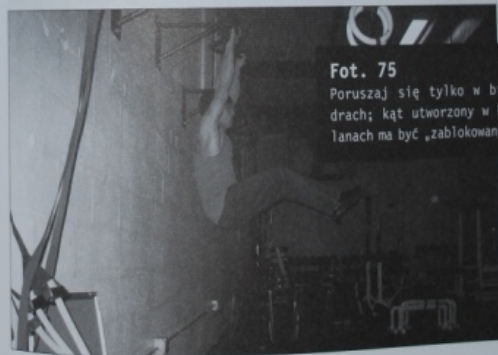
SKAZANY NA TRENING

czenie, zwiększ kąt zgięcia w kolanach bliżej 90 stopni. W miarę nabierania siły z treningu na trening rozprostowuj nogi coraz bardziej, aż dojdiesz do wymaganego 45 stopni.



Fot. 74

Ugnij nogi w kolanach, tak by łydki odchyliły się o 45 stopni.



Fot. 75

Poruszaj się tylko w biodrach; kąt utworzony w kolanach ma być „zablokowany”.

KROK 8

„ŻABKI” W ZWISIE

Wykonanie

Przyjmij pozycję wyjściową taką jak w poprzednim kroku (fot. 74) i unieś nogi, tak jak robiłbyś to w tamtym ćwiczeniu. Gdy dojdiesz do pozycji górnej, mając stopy na poziomie miednicy (fot. 75), wyciągnij je w linii na wprost siebie, tak by nogi były doskonale proste. Zablokowane nogi ustawią się równolegle do podłoża, nachylone pod kątem prostym do tułowia (fot. 76). Zrób chwilę pauzy, ale nie odwracaj ruchu. Zamiast tego opuść nogi, mając je przez cały czas zablokowane w wyproście (fot. 77). Zakończ rozciągnięty pionowo do dołu (fot. 78), a potem przyjmij znów pozycję wyjściową i powtarzaj ćwiczenie wymaganą liczbę razy. Rób wydech, gdy unosisz nogi, a wdech, gdy je opuszczasz. Przez cały czas tnij wciągnięty brzuch.

Rentgen ćwiczenia

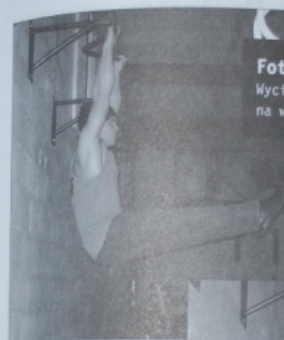
Korzystamy tu z tego, że faza negatywna ruchu (od przybrania pozycji górnej do zejścia) jest we wznosach nóg łatwiejsza pod względem mechaniki i dźwigni niż faza pozytywna (od pozycji wyjściowej do górnej). Przykładając się do tego ćwiczenia, możesz zwiększyć swoją siłę i gibkość szybciej niż normalnie, co ułatwi ci przejście do wznosów prostych nóg (kroki dziewiąty i dziesiąty).

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 15 powtórzeń

Doskonalenie techniki

Jeżeli spełniasz wymogi progu przejścia z poprzedniego kroku, pięć powtórzeń „żabek” w zwisie nie powinno przekraczać twoich możliwości. Kiedy ludziom trudno jest awansować ze wznosów zgiętych nóg do „żabek”, powodem jest raczej niedostateczne rozciągnięcie niż brak siły. Można temu zaradzić przez skłony do przodu i rozciąganie dolnego odcinka pleców oraz mięśni z tyłu ud przez kilka minut przed rozpoczęciem tego ćwiczenia.



Fot. 76
Wyciągnij stopy w linię na wprost siebie.



Fot. 77
Opuszczaj nogi, mając je przez cały czas zablokowane w wyproście.



Fot. 78
Zakończ rozciągnięty pionowo do dołu.

KROK 9

CZĘŚCIOWE WZNOŚY PROSTYCH NÓG

Wykonanie

Zawiśnij na drążku, całe ciało ma być wyprostowane w jednej linii, stopy odzwierciedlone od ziemi. Napnij barki. Unieś zablokowane nogi, aż utworzą kąt 45 stopni, i utrzymaj tak. Jest to pozycja wyjściowa (fot. 79). Zachowując kolana zablokowane w pełnym wyproście, płynnie unieś nogi, aż będą równoległe do posadzki. To jest pozycja końcowa (fot. 80). Zrób chwilę przerwy i opuść nogi z powrotem do kąta 45 stopni. Powtarzaj. Rób wydech w trakcie unoszenia nóg, a wdech podczas opuszczania. Mięśnie brzucha mają być napięte.

Rentgen ćwiczenia

Wznosy wyprostowanych nóg, wykonywane z zablokowanymi kolanami i bez rozpędu, stanowią szalenie trudne zadanie. Myślę, że wykonać je potrafi nie więcej niż pięciu na stu poważnie trenujących ludzi (a może jeszcze mniej). Jednym z elementów, które składają się na tę trudność, jest pełny zakres ruchu: od całkowitego wyprostu ciała do zgięcia pod kątem 90 stopni w biodrach. Po wyrobieniu siły, koniecznej do przybrania górnej pozycji wznosów z prostymi nogami dzięki „zabkom” w zwisie, zawodnik dalej pomnaża tę siłę w częściowych wznosach prostych nóg, w których pozycja górna jest nieco trudniejsza oraz eliminuje się odpoczynek.

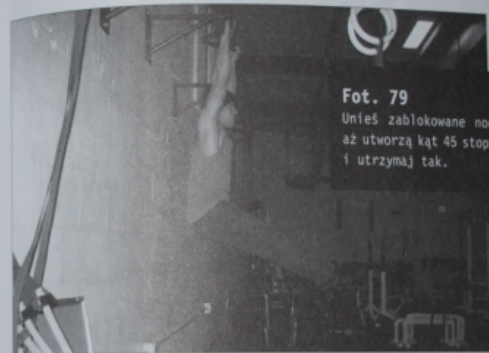
Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 15 powtórzeń

Doskonalenie techniki

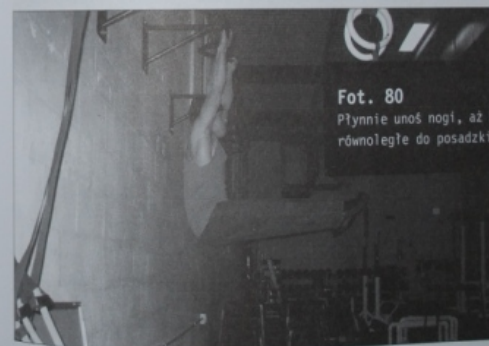
Skoro spełniasz wymogi przejścia do kroku dziewiątego, jesteś w stanie utrzymywać wysokie ustawienie wyprostowanych nóg we wznosach (fot. 80). Jeśli opisane tu częściowe wznosy są dla ciebie za trudne, musi to wynikać z tego, że zakres ruchu jest wciąż zbyt duży w stosunku do poziomu twojej siły. Skup się na

wykonaniu ćwiczenia bliżej w okolicy poziomego ustawienia prostych nóg, na początku poruszając nimi w dół i w górę choćby tylko o kilka centymetrów. Z czasem przybędzie ci siły i będziesz w stanie opuścić nogi o całe 45 stopni, a potem unieść do góry.



Fot. 79

Unieś zablokowane nogi, aż utworzą kąt 45 stopni, i utrzymaj tak.



Fot. 80

Płynnie unosz nogi, aż będą równoległe do posadzki.

WZNOŚY PROSTYCH NÓG W ZWISIE

Wykonanie

Do tej pory poznałeś już to ćwiczenie! Złap drążek, zamocowany wystarczająco wysoko, by stopy nie dotykały podłogi, gdy zwisasz w pełni wyprostowany. Dłonie powinny być rozstawione mniej więcej na szerokość barków. Pamiętaj, by barki były napięte. To jest pozycja wyjściowa (fot. 81). Płynnie – w ciągu **co najmniej** dwu sekund – unieś nogi, aż ustawią się poziomo. W trakcie unoszenia rób wydech, usuwając całe powietrze z płuc, tak by brzuch był w pełni napięty. To jest pozycja końcowa (fot. 82). Zrób pauzę i przynajmniej przez dwie sekundy wykonuj ruch odwrotny, aż znajdziesz się znowu w pozycji wyjściowej. W fazie schodzenia wdychaj powietrze. Bądź „napięty” przez cały czas, również w pozycji wyjściowej. Nogi muszą pozostawać zablokowane, a ty masz korzystać z czystej siły mięśni, niewspomaganej rozpędem.

Rentgen ćwiczenia

Wznosy prostych nóg w zwisie – wykonywane czysto i dokładnie według podanych instrukcji – są najwspanialszym wszechstronnym ćwiczeniem na sekcję środkową ciała. Nawet nie unosząc się do nich spiny, trening na maszynach czy brzuszkach obciążeniem. Do czasu gdy będziesz w stanie wykonać 20 równych powtórzeń, twoja talia będzie potężna i elastyczna; mięśnie skośne, zębate, poprzeczne i międzybrowne będą jak wyrzeźbione ze skały, a proste brzucha – niczym odlane ze stali.

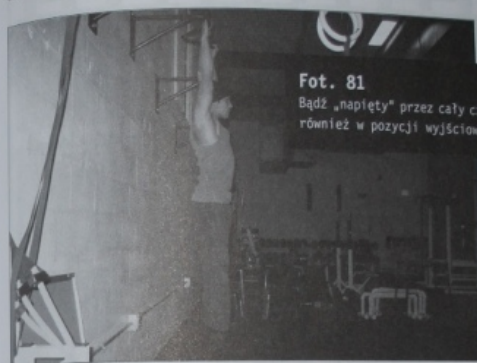
Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń
- Standard elitarny: 2 serie po 30 powtórzeń

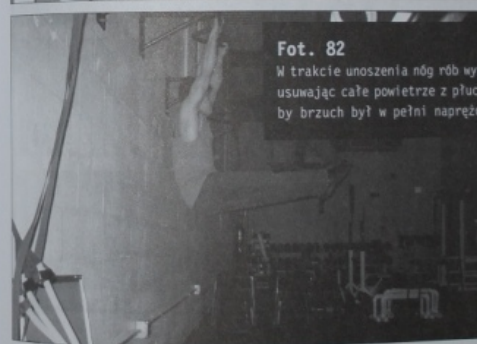
Doskonalenie techniki

Zabierając się do tego ćwiczenia, powinieneś opanować najpierw częściowe wznosy prostych nóg. Jeśli tego nie zrobisz, wróć do poprzedniego kroku. Jeśli zaś je

opanowałeś, masz jedynie powoli pogłębiać ruch z treningu na trening – choćby o centymetr – a zanim się obejrzyysz, będziesz potrafił zaliczyć to piekielne ćwiczenie.



Fot. 81
Bądź „napięty” przez cały czas,
również w pozycji wyjściowej.



Fot. 82
W trakcie unoszenia nóg rób wydech,
usuwając całe powietrze z płuc, tak
by brzuch był w pełni naprężony.

KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA

KROK 1	PODWIJANIE KOLAN strony 190-191	Dojdź do 3 serii po 40, potem zacznij krok 2.
KROK 2	WZNOSY KOLAN NA LEŻĄCO strony 192-193	Dojdź do 3 serii po 35, potem zacznij krok 3.
KROK 3	WZNOSY ZGIĘTYCH NÓG NA LEŻĄCO strony 194-195	Dojdź do 3 serii po 30, potem zacznij krok 4.
KROK 4	„ŻABKI” NA LEŻĄCO strony 196-197	Dojdź do 3 serii po 25, potem zacznij krok 5.
KROK 5	WZNOSY PROSTYCH NÓG NA LEŻĄCO strony 198-199	Dojdź do 2 serii po 20, potem zacznij krok 6.

KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA

KROK 6	WZNOSY KOLAN W ZWISIE strony 200-201	Dojdź do 2 serii po 15, potem zacznij krok 7.
KROK 7	WZNOSY ZGIĘTYCH NÓG W ZWISIE strony 202-203	Dojdź do 2 serii po 15, potem zacznij krok 8.
KROK 8	„ŻABKI” W ZWISIE strony 204-205	Dojdź do 2 serii po 15, potem zacznij krok 9.
KROK 9	CZĘŚCIOWE WZNOSY PROSTYCH NÓG W ZWISIE strony 206-207	Dojdź do 2 serii po 15, potem zacznij krok 10.
MISTRZOWSKI KROK 10	WZNOSY PROSTYCH NÓG W ZWISIE strony 208-209	Wyczyn wytrzymałościowy: 2 serie po 30

Co dalej?

Zestaw wznosów nóg daje znakomitej większości trenujących – nawet utalentowanym sportowcom, którzy szybko robią postępy – szerokie możliwości w skutecznym treningu talii. Wszystkie zaprezentowane ćwiczenia można dostosowywać do indywidualnych potrzeb i minimalnie modyfikować, jak opisałem pod hasłem *Doskonalenie techniki*. Zestaw ten pozwoli ci nabierać siły przez bardzo długi czas. W chwili gdy dojdiesz do kroku mistrzowskiego ze wznosami wyprostowanych nóg, będziesz miał naprawdę sześciopak z kamienia. Z czasem jednak możesz poeksperymentować ze zwiększeniem objętości treningu. Spróbuj zwiększyć liczbę powtórzeń; przekroczenie pięćdziesięciu to imponujący cel, ale wcale nie niesłychany.

Przeciętny sportowiec powinien być niezmiernie dumny z takiego osiągnięcia, dlatego to żaden wstyd nie podnosić poprzeczki jeszcze wyżej. Sukces ten o lata świetlne przerasta to, co może osiągnąć siłowniany zombie. Niemniej niektórzy z was będą chcieli pójść dalej. Jeżeli zaliczasz się do tego elitarnego grona, proponowałbym ci zmierzyć się z najpotężniejszym możliwym ćwiczeniem na środkową sekcję ciała – wznosami „V”.

Niezwykle rzadko widać je w hali sportowej. Możesz czasem trafić na mistrza sztuk walki, który je robi (było to ulubione ćwiczenie Bruce’a Lee), ale zwykle pozostają domeną zaawansowanych gimnastyków. Wymagają takiego poziomu siły mięśni, wydajności nerwowej, koordynacji i gibkości, na który można się wnieść jedynie po latach poważnego progresywnego treningu środkowej sekcji ciała, specjalizując się w najcięższych, najefektywniejszych technikach.

W klasycznych wznosach nogi unoszą się do utworzenia kąta 90 stopni, czyli w pozycji górnej są prostopadłe do tułowia. We wznosach „V” proste nogi ciągnie się znacznie wyżej, tak iż ciało zgina się pod kątem ostrym, układając się w literę „V” (stąd nazwa). Brzmi to nieskomplikowanie, ale jeśli spróbujesz zrobić to ćwiczenie, przekonasz się, że nie ma w nim nic łatwego. Konieczna jest gigantyczna moc skurczu mięśni brzucha oraz żelazna siła bioder. Poza tym nie ma co marzyć o wykonaniu tego ruchu bez skrajnej gibkości kręgosłupa oraz mięśni pośladków i dwugłowych ud.

Do prób ze wznosami „V” możesz się brać dopiero po sprostaniu wymogom elitarnego standardu w kroku mistrzowskim z naszego zestawu. Jeżeli je spełniasz i chcesz opanować wznosy „V”, kontynuuj trening wznosów, a do wersji „V” dochość innego dnia, kiedy mięśnie brzucha i talii masz świeże. Po zrobieniu rozgrzewki i kilku ćwiczeń rozciągających w skłonie do przodu, ucz się tego ruchu, siedząc na podłodze. Opierając się na dłoniach i tyłku, unieś nogi z posad-

ki najwyżej jak możesz. Pozwól sobie na wychylenie do tyłu, aż uda znaleźć się blisko klatki piersiowej, a ty będziesz w pozycji „V”. Z początku będzie to trudne, gdyż twoje biodra i mięśnie proste brzucha nie są przyzwyczajone, by wymagać od nich aż tak wielkiego skurczu. Jak w każdym wypadku ćwiczeń talii, korzystaj wyłącznie z pracy mięśni (rozpęd tylko cię osłabia).

Gdy opanujesz ten ruch, zacznij wykonywać go wielokrotnie, dochodząc z czasem do 20 powtórzeń w serii. Kiedy będziesz już robił 20 powtórzeń, mając tułów wychylony do tyłu, zacznij ćwiczyć z tułowiem ustawionym pionowo. Będzie to cięższe. Gdy dojdiesz do umiejętności wykonania 20 takich powtórzeń, będziesz już przyzwyczajony do trudnej pozycji górnej, a tym samym gotowy do wypróbowania zwiększonego zakresu ruchu.

Tym razem zmierz się z ćwiczeniem spomiędzy dwu krzeseł. Złap się ich oparć i wypchnij ciało w górę. Wychodząc z pozycji, w której nogi są wyprostowane, a stopy opierają się na podłodze nieco przed tobą, spróbuj wykonać wznosy „V”. Oczywiście nogi nie będą zwisały pionowo do dołu (krzesła nie są na to dość wysokie), ale ta wersja pośrednia zaznajamia cię ze środkową częścią toru ruchu. Powoli unieś stopy z podłogi, trzymając nogi zablokowane w kolanach; przekrocz ustawienie poziome i dociągnij je do pozycji „V”. Stopniowo dojdź do wykonywania 20 takich powtórzeń.

Po opanowaniu górnego i środkowego etapu ruchu będziesz gotów zabrać się do pełnych wznosów „V” z drążka.



Wznosy „V” mogą wykonać jedynie niewiarygodnie silni zawodnicy.

Odmiany

Praktycznie każde czasopismo fitnessowe, które weźmie się dziś do ręki, zawiera jakiś „artykuł specjalny” o treningu mięśni prostych brzucha. Zwykle roi się tam od najmniej skutecznych ćwiczeń znanych ludzkości – mianowicie spinów i ich różnych wariantów. Do wariantów tych zaliczamy spiny odwrotne, z przekręceniem, w pochyleniu, z obciążeniem, na piłce szwedzkiej, boczne, z linkami wyciągu oraz najrozmaitsze propozycje spinów na maszynach treningowych. Są to wszystko z gruntu ćwiczenia izolowane, a na dodatek istnie mizeroty. Całkowicie brak im mocy, by przekształcić sekcję środkową ciała w cokolwiek, co przypominałoby funkcjonalną, atletyczną talię. Daj sobie spokój z tym nonsensem.

Istnieją pewne użyteczne ćwiczenia, którymi można przyprawić od czasu do czasu swój trening, lecz zwykle są dość leciwe, a w konsekwencji uznawane za archaiczne i przestarzałe przez współczesnych autorów, którzy kierują się w swoich tekstach bardziej modą niż efektywnością. Poniżej podaję kilka technik wartych zachodu.

Brzuszki

Klasyczne i proste ćwiczenie, które trenuje całą sekcję środkową ciała oraz biodra. Połóż się na podłodze, zakotwicz stopy pod czymś stabilnym i zginaj się w biodrach. Brzuszki zebrały złą prasę jako niebezpieczne dla kręgosłupa, ale o ile tylko uginaasz się dobrze w kolanach, jest to nieprawda. Nie opieraj dłoni za głową, bo możesz naciągnąć więzadła karku. Zamiast tego przyłóż pięści do skroni i unoś się aż do dotknięcia łokciami kolan.

Czytałem wiele bzdur o tym, że brzuszki nie ćwiczą mięśni brzucha, ale ktokolwiek to pisze, ewidentnie ich nie robi. Kilkaset powtórzeń tego cacka przyprawi mięśnie brzucha o uroczy ból następnego dnia od mostka w dół aż do miednicy. Rzeczywistą wadą jest to, że ciało szybko adaptuje się do tego ćwiczenia, toteż w celu dalszego nabierania siły ludzie muszą zwykle trzymać ciężarki. Jeśli nie masz na to ochoty, możesz przechodzić do trudniejszych wariantów, takich jak brzuszki Jandy, brzuszki pochylone, brzuszki na krześle rzymskim.

Brzuszki Jandy

Nazwę swą biorą od nazwiska czeskiego uczonego, który je opracował. Robi się je tak samo jak normalne, tyle że przez cały czas jednocześnie uciskasz mocno podłogę podszewkami stóp oraz maksymalnie napinasz mięśnie pośladkowe i tylną grupę mięśni ud. Teoria jest taka, że dzięki temu z udziału w ruchu eliminuje się zginacze bioder, które są anatomicznymi oponentami mięśni pośladków oraz z tyłu ud. Istotne tu dla nas zjawisko neurologiczne nazywa się „wzajemnym hamowaniem”. Zwolennicy tej teorii twierdzą, że kiedy uruchamiają się mięśnie pośladków i tyłu ud, nie odpalają zginacze bioder, a w konsekwencji całe obciążenie przypada na mięśnie brzucha, które nabierają większej siły.

Jestem dość sceptyczny co do tych tez. Przede wszystkim nie jest do końca prawdą, że napięcie jednego zestawu mięśni wyklucza napinanie mięśni antagonistycznych (dobrym przykładem jest tzw. paradoks Lombarda, str. 104). Poza tym dlaczego miałbyś dążyć do wyeliminowania pracy bioder? Mięśnie brzucha i zginacze bioder wyewoluowały do współpracy, zatem rozwijanie jednej części tego systemu bez jednoczesnego trenowania pozostałych części jest prośzeniem się o problemy.

Mimo tych zastrzeżeń brzuszki Jandy są użytecznym dodatkiem do arsenału treningowego – nie ze względu na wzajemne hamowanie, ale ponieważ wymagane w nich napięcie izometryczne zmusza mięśnie talii do intensywniejszego wysiłku niż normalnie. Gdy będziesz w stanie zrobić ponad 50 zwykłych brzuszków, poproś wersję Jandy.

Brzuszki pochylone

Ćwiczenie to wymaga ławeczki czy deski, którą możesz unieść z jednej strony. Zakotwicz stopy pod pasami i rób brzuszki. Gdy z czasem staną się łatwiejsze, unieś skośnie koniec deski od strony stóp. Sprawi to, że sekcja środkowa ciała musi bardziej zmagać się z grawitacją. Jeśli masz coś odpowiednio wysokiego do oparcia deski, z czasem możesz unosić ją niemal do pionu.

Brzuszki na krześle rzymskim

Jest to intensywniejszy wariant brzuszków pochylonych. Zakotwicz nogi pod czymś, na czym jednocześnie będziesz opierać uda, tak byś mógł zwiśać z drugiej strony, nie mając żadnego podparcia pod tułowiem czy biodrami. Wykonywanie brzuszków z ta-

kiej pozycji oznacza, że sekcja środkowa ciała musi generować znacznie większą siłę, aby kontrolować tors w dolnym położeniu. Ponadto wyginasz się bardziej do tyłu niż w brzuskach zwykłych czy pochylonych, więc zwiększa się zakres ruchu.

Było to ulubione ćwiczenie w złotej erze kulturystyki amerykańskiej, czyli od lat trzydziestych do pięćdziesiątych. Jeśli spojrzysz na zdjęcia gości z tamtego okresu, takich jak Zabo Koszewski czy Leo Robert, przekonasz się, że ówczesni kulturysci mieli wręcz niewiarygodnie zbudowaną talię, zarówno twardszą, jak i bardziej masywną niż dzisiejsi, chemicznie hodowani mistrzowie.

Technika ta zwykle wymaga użycia specjalnego sprzętu, ale nie jest to konieczne. W wyczeniu siadaliśmy po prostu na stolku i wyginałymiśmy się do tyłu, podczas gdy ktoś blokował nogi. W dzielnicach ghettów widziałem kolesi, którzy skakali wzwyż, zaplatali nogi na obręczy do kosza i wykonywali brzuszki! Nie namawiałbym do tego, ale na pewno pokazuje to, że dla chcącego nie trudnego. Jeśli jesteś pomysłodawcą, cały świat może być twoją siłownią.

Brzuszki obrotowe

Są to zwykłe brzuszki, ale wykonywane ze skrętem tułowia podczas wznoszenia się, tak by łokciem dotknąć przeciwległego kolana. W każdym kolejnym powtórzeniu zmienia się kierunek skrętu. Ćwiczenie to robi wielu kulturystów (oraz bokserów – którzy powinni mieć więcej oleju w głowie) w nadziei wzmocnienia mięśni skośnych brzucha, idących po bokach talii. Niestety do przekręcenia tułowia w tym ruchu potrzeba bardzo małej siły, toteż wariant ten niewiele wzbogaca zwykłe brzuszki. Sowieccy trenerzy zdali sobie sprawę z tego faktu kilkadziesiąt lat temu i opracowali ćwiczenie znacznie skuteczniejsze pod względem mięśni skręcających, tzw. skręty rosyjskie.

Skręty rosyjskie

Usiądź na krześle rzymskim lub w dowolnej konfiguracji, w której tułów możesz mieć pochylony do tyłu i niepodparty. Weź jakiś ciężar – w siłowni faceti biorą nieraz 20-kilogramowy talerz, ale w pudle trzymaliśmy w każdym ręku ciężką książkę albo butelkę wody – i trochę wychyl się do tyłu. Trzymaj ciężar w wyciągniętych rękach i przekraczaj się na boki. Wystarczy, by ręce (wyznaczające stopień rotacji talii) przechodziły od pozycji godziny dziesiątej do drugiej. Będziesz wiedział, kiedy wykonujesz ten ruch poprawie, bo mięśnie po bokach brzucha zaczną ci palić jak szalone. Trudno wprowadzić progresywność do te-

go ćwiczenia, niemniej jest to atrakcyjne urozmaicenie, które można zafundować sobie co pewien czas w treningach.

Stanie „L”

Usiądź na podłodze, mając nogi wyprostowane przed sobą, a ręce po bokach tułowia. Następnie zaprzyj się mocno dłońmi o podłogę, tak by tyłek i nogi oderwały się od ziemi. Nogi powinny utrzymać idealny kąt prosty w stosunku do tułowia. Do wypchnięcia ciężaru ciała nad podłogę musisz mieć silne mięśnie rąk i najszerze grzbietu. Natomiast mięśnie brzucha, bioder i ud muszą ostro pracować, by nie opadły ci nogi. Ćwiczenie to przypomina nieco pozycję końcową wznosów prostych nóg w zwisie, ale nie jest tak skuteczne dla brzucha z powodu bezruchu. Z kolei brak zwisu sprawia, że mniej pracują mięśnie zębate i międźbrowe. Mimo wszystko jest to sympatyczna sztuczka.

Ćwiczenia na piłce lekarskiej

Dawniej sportowcy intensywnie korzystali z piłki lekarskiej w treningu talii, ale metody te podzieliły los dinozaurów. Szkoda, bo rzucanie i łapanie ciężkiej piłki ćwiczy wszystkie mięśnie głębokie sekcji środkowej ciała, np. przeponę i poprzeczny brzucha. Ponadto zmusza mięśnie proste brzucha do szybkiego i pełnego napięcia się, tak jak powinny pracować, gdy spinamy się podczas upadku albo chcąc ochronić narządy wewnętrzne przed silnym ciosem w brzuch. Niekonieczna jest ciężka piłka lekarska; wystarczy piłka do koszykówki, jeśli rzucasz ją odpowiednio mocno. Nie musisz mieć nawet partnera. Możesz po prostu cisnąć piłkę o ścianę i złapać, gdy wróci odbita.

Boczne wznosy nóg

Pokłóć się na podłodze na boku. Wyprostowaną nogę, która leży u góry, unieś maksymalnie wysoko. Idealem jest 90 stopni, ale z początku będzie to trudne, gdyż mięśnie po bokach biodra są zwykle dość wątki, chyba że uprawiasz brydż, wspinaczkę albo sztuki walki. Gdy dojdiesz do umiejętności wykonania 50 powtórzeń, spróbuj zrobić to ćwiczenia na stojąco, co jest dalece trudniejsze.

Alternatywnym wariantem z zewnętrznym obciążeniem są skłony boczne ze sztangą na karku lub z hantlą w jednej ręce, jednak nie rekomendowalbym

korzystania z ciężarków w skłonach w bok, gdyż dolne kręgi kręgosłupa są wtedy w bardzo trudnym położeniu. Nowoczesne podręczniki treningowe zalecają zwykłe ćwiczenia boczne na talii, takie jak lateralne odmiiany spinów i ruchy skręcające. W rzeczywistości zestaw wznosów nóg ćwiczy całą talię, łącznie z mięśniami skośnymi, i wyrabia zdrowe, silne biodra, więc o ile przykładasz się do dziesięciu kroków, nie potrzebujesz dodatkowych zadań „bocznych”. Jeśli jednak z jakiegoś powodu chcesz specjalnie uderzyć w ten obszar, daj sobie spokój z innymi pomysłami, a stopniowo dochodź do możliwości robienia wznosów nóg ze skretem.

Wznosy nóg ze skretem

To najlepsze ćwiczenie specjalne na boki tułowia, jednak trzeba być dość silnym, by w ogóle się do niego zabierać. Dochodzi do niego, wykonując najpierw boczne wznosy nóg oraz kolejne kroki wznosów.

Zawiśnij na drążku i unieś nogi. Powinny być stosunkowo proste. W górnym etapie ruchu wypchnij biodro po jednej stronie do przodu i maksymalnie wysoko skreć miednicę. Odwróć ruch, a potem wykonaj go z drugiego boku.

Jedna seria tego ćwiczenia – gdy będziesz mógł już ją zrobić – przyniesie więcej korzyści niż tysiąc serii spinów bocznych czy skrętów z kijem od szczotki. Mięśnie skośne będą ci się rysować po bokach jak pręty, a ty podniesiesz sprawność w ruchach skręcających jak nigdy dotąd. Wszystko dlatego, że ćwiczenie jest potężne, intensywne i bolesne. Jak mawiał mój stary: „Możesz tysiąc razy pukać łaskę dynamitu ołówkiem i nie wybuchnie. Ale walnij w nią młotkiem i BANG! Detonuje”. To samo odnosi się do komórek mięśniowych. Samo sprawienie, że kurczą się raz po raz, niczego nie wywoła. Nie staną się przez to ani większe, ani silniejsze. Właśnie dlatego nie sprawdzają się te wszystkie aparaty do stymulacji elektrycznej mięśni brzucha – powodują jedynie wielokrotne kurczenie się mięśni. Tymczasem mięśnie trzeba *zmusić* do reakcji. Walnąć je młotkiem. Podskakuj i łap drążek, synu!

MOSTEK

KRĘGOSŁUP GOTÓW DO WALKI

Gdybym miał wskazać jakieś jedno ćwiczenie siłowe jako najważniejsze na świecie, byłby to mostek. Nic innego nie może się z nim równać. Przysiady budują mocarne nogi, pompki wyrabiają klatę, podciągnięcia zapewniają grube bicepsy i mięśnie najszerze grzbietu itd. Istnieje wiele ćwiczeń, które budują wielką, godną pozazdroszczenia muskulaturę, jeśli się wie, jak wykonywać je poprawnie. Są też setki powierzchownych, kolorowych poradników o tym, jak zbudować w ciele mięśnie na pokaz. Jednak o mostku – sztuce treningu mięśni wzdłuż kręgosłupa, tak by plecy miały siłę stali i elastyczność gumy – praktycznie się nie słyszy. Nie zobaczysz w siłowni rzędu facetów, którzy robią mostek. Autorzy tekstów o fitnessie niemal wcale nie marnują atramentu na wspomnienie tego prawnego ćwiczenia, woląc koncentrować się na treningu ramion, brzucha i torsu. Tak niewielu sportowców wie dziś, jak poprawnie robić mostek, że stała się to niemal technika sekretna.

Dlaczego? W największym stopniu wynika to ze współczesnej kultury, przedkładającej wygląd nad umiejętność. Filozofia bodybuildingu zrobiła w USA istne pranie mózgu. Nikt już nie wygina się do tyłu, by ćwiczyć mięśnie wzdłuż kręgosłupa. Ludzi obchodzi tylko obwód ramienia. Kiedy spotykają się trenujący chłopacy, pada raczej pytanie: „Jak duże masz bicepsy?” niż „Jak silny masz grzbiet?”

A wielka szkoda, bo mięśnie przykręgosłupowe są znacznie istotniejsze z punktu widzenia ogólnej siły i wysportowania. Są to wręcz najważniejsze mięśnie szkieletowe w całym ciele – i kropka.

Trening kręgosłupa

Oczywiście mięśnie nie są najważniejszym narządem w organizmie człowieka. Nie są nim serce czy płuca. Jest nim mózg. To on kontroluje te podległe sobie narządy, podobnie jak prawie każdą inną strukturę i czynność w organizmie. Z procesami mózgowymi wiąże się także nasza fundamentalna tożsamość psychiczna. W dużym stopniu można powiedzieć, że mózg to my. Kiedy on umiera, nie ma zmiłuj. Już po tobie.

Drugim pod względem ważności narządem jest rdzeń kręgowy, stanowiący główną arterię komunikacyjną mózgu z resztą ciała. Jest to wąska, ale niezwykle skomplikowana wiązka nerwów, wychodząca z pnia mózgu w dół wzdłuż ciała. Bez względu na to, jak silny i zdrowy jest mózg, w razie uszkodzenia rdzenia kręgowego nie jest on w stanie komunikować się z ciałem i w praktyce staje się bezużyteczny. Wielu pamięta tragiczny paraliż, jaki dotknął gwiazdę *Supermana* Christophera Reeve'a po wypadku podczas jazdy konnej w latach dziewięćdziesiątych. Nie doszło u niego do uszkodzenia mózgu, bo kask zabezpieczał głowę. Jednak mózg nie mógł kierować ciałem, gdyż poharatany został rdzeń kręgowy.

Rdzeń kręgowy jest szalenie delikatny. Gdyby nie miał ochrony, bardzo łatwo uległby uszkodzeniom. A nawet minimalne uszkodzenie niesie katastrofalne skutki dla funkcjonowania ciała. Na szczęście, ze względu na to znaczenie dla zdrowia i przeżycia, ewolucja dobrze zadbała o jego zabezpieczenie. Jest on opancerzony masywną kolumną ruchomej zbroi, złożonej z grubych kostek, połączonych mocnymi chrząstkami. Kostki te to kręgi, a chrząstki to krążki międzykręgowe, znane też pod nazwą dysków (jak w terminie „wypadanie dysku”). Cała ta kolumna kostek składa się oczywiście na kręgosłup.

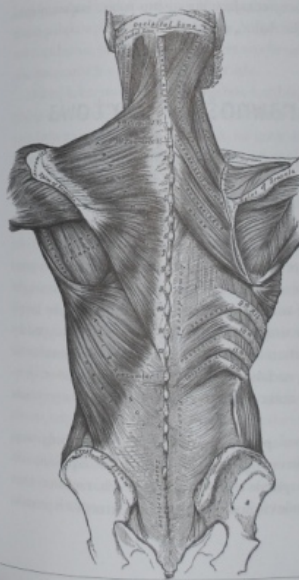
Z kolei kręgosłup jest zabezpieczony przez sieć przeplatających się więzadeł oraz skomplikowaną warstwę głęboką mięśni, które kontrolują jego ruchy. Istnieje ponad trzydzieści par podstawowych mięśni kręgosłupa (z powodu braku miejsca nie wymieniam ich tutaj i nie opisuję funkcji; zainteresowani mogą sięgnąć po podręcznik anatomii, np. *Anatomię Graya*). Nie działają one jednak osobno, lecz są uformowane w dwa grube, potężne, przypominające węże pasma, idące po bokach kręgosłupa. Grupy te nazywane są *erector spinae*, czyli prostownikami grzbietu.

Te dwie kolumny mięśniowe stanowią naszą pierwszą linię obrony przed urazami kręgosłupa. Mówiąc z grubszą, działają jak masywny gorset cielesny, który zabezpiecza kręgosłup przed wypadkami i zagrożeniami ze strony ostrych czy tępych przedmiotów. W aspekcie dynamicznym sprawują również ogólną kontrolę nad ruchami kręgosłupa. Dbają o to, by jego kręgi stosowały się do za-

kreśu ruchu, który nie naraża rdzenia, oraz dyktują zmiany położenia kręgosłupa. Bez prostowników grzbietu nie można by chodzić, wstawać, przekręcać się czy poruszać torsem. Nie dałoby się nawet obrócić głowy.

Prostowniki grzbietu są absolutnie nieodzowne. Ale nawet ich znaczenie błędnie przy roli rdzenia kręgowego, w którego zabezpieczeniu uczestniczą. Impulsy nerwowe płyną z mózgu w dół przez rdzeń, toteż im wyżej dojdzie do jego urazu, tym rozleglejsze są jego skutki.

- Poważny uraz dolnej partii kręgosłupa (odcinka lędźwiowego) powoduje bezwładność nóg, nietrzymanie moczu i kału oraz impotencję.
- Podobny uraz w środkowej części kręgosłupa (odcinka piersiowego) sprawia, że poszkodowany traci też kontrolę nad mięśniami tułowia.
- Uraz górnej części kręgosłupa (odcinka szyjnego) paraliżuje ponadto ręce i szyję, a jeśli zajdzie bardzo wysoko – również przepoń, która porusza płucami.



Stopień złożoności umięśnienia pleców jest dobrze widoczny na tym rysunku z klasycznego wydania podręcznika *Henry Gray's Anatomy of the Human Body*. Robienie mostków ćwiczy wszystkie te mięśnie i ścięgna.

Oprócz tych bezpośrednich objawów urazom kręgosłupa towarzyszą też przebiegające skutki uboczne, takie jak zaniki mięśni, rzeszotowanie kości (osteoporoza), bóle neuropatyczne czy niezdolność do kontroli podstawowych funkcji fizjologicznych (ciśnienia krwi, temperatury ciała, tempa pracy serca). Co gorsza, ponieważ nerwowa struktura rdzenia kręgowego jest niewyobrażalnie złożona, po jej uszkodzeniu nerwy mają bardzo ograniczoną możliwość regeneracji i samonaprawy. Christopher Reeve stracił wszelką władzę w ciele poniżej poziomu szyi. Trzeba było wielu miesięcy codziennej terapii, by zdołał oddychać choćby przez krótki okres bez sztucznego wspomagania.

Bezpieczeństwo rdzenia kręgowego zależy od integralności kręgosłupa. Ta zaś w dużym stopniu wynika ze stanu sieci więzadeł i mięśni, które go wspierają. Najlepszym sposobem zadbania o ochronę rdzenia jest dbałość o stan kręgosłupa i zachowywanie silnych prostowników grzbietu.

Jeśli pominąć oddychanie, zdrową dietę i regularny sen, można powiedzieć, że inwestując czas w trening zabezpieczający kręgosłup robisz najważniejsze, co można, dla swojego zdrowia. Nic dodać, nic ująć.

Kręgosłup a sprawność sportowa

Jeżeli, chcąc dbać o swoją tężyznę i sprawność, masz w domu zestaw talerzy do sztangi, dobrze zrobisz, sprzedając go i zastępując miękką matą do treningu kręgosłupa. Zdaję sobie sprawę, że propozycja ta nie przystaje do obecnego bodybuildingowego stylu w kulturze siłowej i wydaje się niemal śmieszna. Ale wcale nie żartuję.

Kręgosłup jest odpowiednikiem sprężyny w samochodzie. Przechodzi przez niego każde obciążenie powstające w trakcie ruchu – od drobnego skinienia głową po olbrzymie siły generowane w walce w kłinczu. Jeżeli masz słaby kręgosłup, jesteś narażony na rozliczne urazy – od piekielnie bolesnego „wypadnięcia dysku” do kompresyjnych złamań kręgow. Można nawet złamać sobie kręgosłup. Im więcej wykonuje się ruchów sportowych, tym większe powstaje ryzyko dla pleców. Im zaś silniejsze masz prostowniki grzbietu, tym więcej może on znieść z pełnym uśmiechem.

Oprócz zapobiegania kontuzjom sportowym mięśnie kręgosłupa odgrywają też fundamentalną rolę w zapewnieniu ogólnej siły i sprawności. Są nieprawdopodobnie silne, angażując się praktycznie w każdy większy ruch: rzucanie, przekraczanie się, pochylanie, podnoszenie ciężaru. Bez zdrowych, krzepkich prostow-

ników grzbietu *nie może być siły*. Nie da się użyć kończyn – w ugięciach, przysiadach, wyciskaniu czy ciągnięciu – bez uruchomienia mięśni kręgosłupa. Ze wszystkich mięśni podległych naszej woli właśnie one są najczęściej wykorzystywane. Im są silniejsze, tym lepiej wykonuje się każdy ruch sportowy, jaki byś wymienił.

Biorąc to pod uwagę, zakrawa na ironię, że mięśnie kręgosłupa nie są naszym priorytetem dla wszystkich sportowców. To wręcz zdumiewające, że większość trenujących w ogóle nie dąży do bezpośredniego ćwiczenia prostowników grzbietu. Nie wiedzieliby nawet od czego zacząć. Czy może w tej sytuacji dziwić, że dolegliwości dolnej partii pleców są największą plagą sportowców na całym świecie? Nie. To prosta konsekwencja tego zaniedbania.

Zalety robienia mostków

Isbniej jednak rozwiązanie – i to idealne: mostki. Jest to prosta technika (wyginasz paląkowato plecy nad podłogę, odpychając się czterema kończynami), jednak regularnie praktykowana, może wyeliminować całą gamę dolegliwości pleców, związanych z przeciążaniem ciała.

Dzisiaj lekarstwo to jest potrzebne bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Kręgosłup człowieka jest generalnie w niekorzystnej sytuacji: stanięcie na dwu nogach było najgorszym posunięciem, na jakie zdecydował się nasz gatunek. Zwiększa chodzące na czworakach tylko sporadycznie miewają problemy z kręgosłupem, ponieważ muszą wyginać się do tyłu, ilekroć chcą sięgnąć wyżej czy rozejrzeć się. Co gorsza, współczesny styl życia człowieka pogłębia to niekorzystne dziedzictwo. Tęby życia przeciętnej osoby charakteryzuje się zarówno znaczną bezczynnością, jak i bardzo niezdrowym korzystaniem z kręgosłupa. Człowiek całe dnie spędza na wykonywaniu powtarzalnych czynności, garbiąc się przed monitorem komputera lub przy biurku w okropnej postawie ciała, która zaburza równowagę kręgosłupa. Potem zaś idzie do domu i rozkłada się na kanapie przed pudłem telewizora. W konsekwencji dolegliwości pleców są teraz częstsze niż kiedykolwiek wcześniej; ludzie doznają zwyrodnienia dysków już przed czterdziestką.

Robienie mostka – choćby raz w tygodniu – zapobiega tym problemom. Przywraca prawidłową wzajemną pozycję krążków oraz wzmacnia mięśnie głębokie pleców, odpowiedzialne za poprawną postawę ciała. Z czasem dzięki mostkom mocniejsze stają się nawet kości. Dyski w kręgosłupie zbudowane są z chrząstki – jak każda chrząstka – są bardzo słabo ukrwione. Czerpią środki odżywcze z płynu w stawach, zwanego mazią stawową. Ponieważ proces ten nie wiąże się z krążeniem krwi, świeża maź może dotrzeć do stawów tylko wtedy, gdy się one

poruszają. Robienie mostków usuwa z dysków zbędne produkty przemiany materii oraz dostarcza składniki odżywcze, lecząc, zapobiegając zwyrodnieniu i zapewniając optymalny stan zdrowia. Z kolei silne prostowniki grzbietu mogą zmniejszyć ryzyko wypadnięcia dysku, a nawet pomóc w cofnięciu tego stanu, jeśli już do niego doszło.

Oprócz odniesienia tych korzyści, robiąc mostki, sprawisz, że wszystkie twoje ruchy nabiorą większej pewności. Mostki to ostatnie słowo w ćwiczeniach na prostowniki grzbietu. Mistrza wykonywania mostków można bez trudu rozpoznać po dwu „pytonach”, rysujących się pod skórą po bokach kręgosłupa. Jednak poza wyrobieniem *erector spinae* mostki rozwijają też praktycznie wszystkie inne mięśnie szkieletowe. Ręce i nogi pracują, wypychając ciało nad podłogę, co przy okazji daje znakomity trening obręczy barkowej i szczytu pleców. Cały przód ciała – zwykle uparcie spięty u większości uprawiających sport mężczyzn – doświadcza maksymalnego rozciągnięcia. Obszarami, które szczególnie z tego korzystają, są kolana, mięśnie czworogłowe, zginacze bioder, mięśnie brzucha i klatki piersiowej. Wyjątkowe wygięcie barków w tył za głowę usuwa z nich złogi wapnia oraz zapewnia wielką giętkość torsu. Wielu ćwiczących – w tym ja sam – uważa, że regularne wykonywanie mostków wypina klatkę piersiową i zwiększa pojemność płuc.

Mostki zabezpieczają kręgosłup, przygotowując go do trudnych, eksplozywnych lub nieoczekiwanych ruchów, co pozwala trenować intensywniej, z większym obciążeniem i w szybszym tempie. Ponieważ kręgosłup spełnia taką rolę jak przegub sprzęgła w samochodzie, silne prostowniki grzbietu wydobywają pełnię mocy talii, tułowia i kończyn, czyli moc, do której sportowiec nie ma dostępu w wypadku słabych pleców. Kręgosłup pracuje podczas wykonywania wszelkich ruchów przez ciało, zatem zaprawione mięśnie kręgosłupa przynoszą dodatkową wytrzymałość, przydatną zarówno w sporcie, jak i w codziennym życiu.

Mógłbym tak pisać i pisać, ale nie będę. Sedno przesłania jest proste: mostki zlikwidują bóle pleców, dodadzą zdrowia, siły, szybkości i zwinności oraz podniosą wytrzymałość. Rób je.

Plecy Bruce'a

Pragnąc trenować mięśnie kręgosłupa, wielu zawodników dyscyplin siłowych robi ćwiczenia ze sztangą, takie jak martwy ciąg czy „dzień dobry”, w których grzyf jest oparty na barkach, a człowiek pochyla się do przodu. Ćwiczenia te trenują prostowniki grzbietu, ale obciążają kręgosłup w stałej pozycji, co oznacza,

że mięśnie głębokie mają nierówny udział w pracy. W mostku potężne mięśnie kręgosłupa pracują w sytuacji, w której kręgosłup jest wygięty do tyłu, co zamyka staw. Jest to bardzo bezpieczna pozycja, zwłaszcza jeśli nie stosuje się zewnętrznych obciążeń. Natomiast ćwiczenia ze sztangą trenują mięśnie w przedostęgu kręgosłupa, co otwiera staw międzykręgowy, narażając dyski na pęknięcie lub wysunięcie.

Oddziaływanie zewnętrznego obciążenia oraz fakt rozwarcia kręgów w zgiętym do przodu kręgosłupie są niezwykle kontuzjogenne dla pleców. Wielki Bruce Lee wykonywał właśnie „dzień dobry” ze sztangą, gdy rozwalit sobie plecy w 1970 roku. Lekarze orzekli, że nie będzie już mógł uprawiać kung fu, jednak Lee wrócił do pełnej formy – dzięki kalistenice.

Mosty kulturowe

Wykonywanie mostków nie widzi się powszechnie na Zachodzie. Być może naprawdę wynika to z przedkładania w naszej kulturze pozorów nad treść, skoro w innych częściach świata mostek jest szanowany jako jedno z największych ćwiczeń fizycznych – na Dalekim Wschodzie jest uznawany za „króla” ćwiczeń. Różne odmiany mostka znane są w programach treningowych kung fu shaolińskiego, a także wykonywane w ramach taoistycznych systemów zdrowotnych, takich jak *k'i ai men* czy *tao yin*. Jednak chyba w żadnym innym kraju nie poświęcono tyle czasu na zrozumienie mostka ile w Indiach, gdzie zwie się on *chakrasana* – czyli pozycja koła.

W jodze roi się od ćwiczeń typu mostka – od asan podstawowych po wysoko zaawansowane, w których stopy opierają się aż na głowie. Indyjcy propagatorzy kultury fizycznej traktują mostek z ogromną powagą, ponieważ ich wiedza o roli kręgosłupa jest o całe tysiąclecie starsza od naszej. W medycynie ajurwedycznej (starożytnej indyjskiej filozofii zdrowia) kręgosłup ma tak wielkie znaczenie, że przypisuje mu się wręcz tajemne, magiczne moce.

Być może trochę oczerniam zachodnie podejście do mostków. W dyscyplinach, w których umiejętności są nadal ważniejsze od wyglądu, wciąż się go wykonuje. Robią go gimnastycy, ponieważ muszą mieć silne i gibkie plecy do salta. Wielu zaawansowanych trójboistów siłowych robi mostki i ręczy za ich wartość. Zapaśnicy – jak i na wielu innych polach – wysunęli się daleko przed peleton ze swym rozumieniem znaczenia silnych pleców. W rezultacie robienie mostków jest elementem podstawowego programu treningowego na każdym poziomie zaawansowania w tej dyscyplinie. Te rzadkie okazje, w których możesz zobaczyć mo-

stek w amerykańskich szkołach, zdarza się właśnie podczas pozalekcyjnych zajęć z zapasów. Jaka szkoda! Gdyby umiejętność ta była przekazywana wszystkim uczniom od młodego wieku, „strzykanie w krzyżu” i dolegliwości kręgosłupa zostałyby zredukowane o 99 procent w ciągu jednego pokolenia.

Cztery znamiona doskonałości

Wielu sportowców – a nawet instruktorów jogi, którzy powinni wiedzieć o tym więcej – uważa, że skoro potrafią unieść w leżeniu plecy nad podłogę, robią już mostek. Niekoniecznie. Należy dążyć do doskonalenia techniki w tym ważnym ćwiczeniu. Perfekcyjny mostek cechują cztery znamiona:

1. **Kręgosłup powinien być wklęsły.** Wydaje się to oczywiste, ale podkreślam, że w mostku kręgosłup powinien być dobrze wgięty. Jeżeli głębokie mięśnie pleców są słabe, człowiek ma skłonność do unoszenia tułowia siłą samych kółczyń, a wtedy plecy pozostają prawie proste.
2. **Biodra powinny unieść się wysoko nad ziemię.** Ewidentnym znakiem kiepskiego mostka są biodra ledwo oderwane od podłogi. W perfekcyjnie wykonanym mostku biodra i pośladki powinny znaleźć się powyżej poziomu głowy i łopatek. Trudno będzie ci to ocenić bez obejrzenia zdjęcia wykonanego z boku.
3. **Ręce i nogi powinny być proste.** Stosunkowo łatwo jest wyprostować ręce w trakcie mostka, ale wyprostowanie ich *razem z nogami* wymaga znacznej gibkości.
4. **Oddech powinien być płynny i głęboki.** Pozycja ta rozciąga klatkę piersiową i obciąża przeponę, co może prowadzić do brania małych, urywanych oddechów, jeśli masz usztywnioną klatkę. Zachowanie naturalnego oddechu jest znakiem mistrzowskiego opanowania ćwiczenia. Nigdy nie wstrzymuj oddechu w trakcie mostka.

Powyższe cztery znamiona odnoszą się do pełnego mostka (kroku szóstego) oraz wszystkich dalszych kroków, niekoniecznie natomiast stosują się do wcześniejszych, w których wymagany jest inny układ ciała. Niemniej czwarty wymóg odnosi się do wszystkich ćwiczeń z rodziny mostka.

Perfekcyjny mostek musi charakteryzować się wszystkimi czterema cechami. Mostek, który spełnia trzy z nich, można określić jako *dobry*. Jeśli spełnione są tylko dwa, można uznać go za *szczytkowy*. Pozycja, która spełnia najwyżej jeden

z tych warunków technicznych, w ogóle nie jest mostkiem, przynajmniej dla adepta „świętynnej zaprawy”.

Bez względu na swój poziom siły i giętkości żaden sportowiec nie będzie w stanie spełnić wszystkich czterech wymogów w pierwszym podejściu do tego ćwiczenia. Dochodzenie do tej sprawności może ci zająć miesiące albo jeszcze dłużej. Nie martw się tym. Nawet nie w pełni doskonały mostek jest lepszy niż żaden, dlatego uparcie próbuj, wiedząc, że z każdym treningiem nabierasz wprawy oraz robisz wspaniały prezent dla swego organizmu. Jeśli wytrwasz w wysiłkach, pewnego dnia zrobiony przez ciebie mostek będzie cechował się wszystkimi znamionami doskonałości.

Mistrzowskie opanowanie mostka

Z tego, że mostek jest ważnym ćwiczeniem, nie wynika, iż masz od razu brać się do niego bez odpowiedniego przygotowania. W rzeczywistości byłoby to dość ryzykowne. Bardzo niewielu sportowców ma wystarczająco dużo siły, by wykonać mostek na zawołanie. Co gorsza, ciało przeciętego człowieka jest z reguły wysoce nie zrównoważone pod względem gibkości. Nawet zdeklarowany „kanałowiec” musi zginać kręgosłup do przodu, gdy siada, zawiązuje buty czy sięga po pilot telewizora. Jak często jednak ludzie wyginają się do tyłu? Z rzadka, jeśli w ogóle. Skutkuje to nierównomierną gibkością, co zawsze jest niebezpieczne. Połączmy z tą niesymetryczną giętkością niedostatek siły i kontroli mięśniowej, a człowiek prosi się o naciągnięcie mięśni albo i o coś gorszego, jeżeli z kapersu doda mostki do którejś sesji treningu.

Potrzebny jest plan. Jeśli jesteś nowicjuszem w mostkach (lub w ogóle w treningu), doradzam, byś nie szczędził najpierw czasu na pracę nad zębami siły. Poważne skoncentrowanie się na przysiadach i wznosach nóg wzmocni mięśnie pleców i bioder oraz rozrusza talię. Dopiero gdy opanujesz przysiady wąskie (str. 120–121) i wznosy kolan w zwisie (str. 200–201), będziesz gotów zmierzyć się z zestawem ćwiczeń mostka.

Pierwsze trzy kroki w zestawie stanowią sekwencję terapeutyczną. Łagoda przebyte kontuzje, zwiększają gibkość w ruchu do tyłu, rozluźniają napięte zginacze bioder. Rozbudzają też głęboką warstwę mięśni pleców, do korzystania z której możesz nie być przyzwyczajony. Być może zaczniesz czuć, że cię pałą i bołą. To dobry znak. Wrażenie palenia oznacza, że mięśnie zaczęły budować zapasy glukozy (zużywanie tych zapasów daje właśnie „palenie”). O ile zapewniłeś sobie fundament siły przez wznosy nóg i przysiady, ćwiczenia te nie powin-

ny sprawia ci trudności. Ale się nie spiesz. Nabieraj coraz większego rozpędu w treningu. Miej większą cierpliwość do tych ćwiczeń niż do jakiegokolwiek innych. Kregoslup jest drogocenny. Obchodź się z nim ostrożnie.

Kolejne trzy kroki zaprowadzą cię do pełnego mostka. Na tym etapie równolegle z gibkością będzie się rozwijać siła. Gdy oswoisz się już z pełnym mostkiem, pozostań przy wykonywaniu go przez pewien czas – przynajmniej przez kilka miesięcy. Pamiętaj, że są dobre i złe mostki. Istnieją dobre i złe wersje techniczne wszelkich ćwiczeń, ale szczególnie sprawdza się to w odniesieniu do mostków. W dobrym mostku biodra są wysoko uniesione, kończyny wyprostowane, a plecy elegancko wygięte w łuk, wykazując się elastycznością. Wydaje się, jakby wszystko to działo się bez wysiłku. Zły mostek jest wykonany niedbale; kończyny są zgięte, tułów nie odrywa się wysoko nad podłogę, plecy sprawiają wrażenie sztywnych jak deska. Wszystko jest wymęczone i tchnie mozolnym wysiłkiem, z którym ćwiczenie jest faktycznie robione. Jeżeli ściśle stosowałeś się do instrukcji poprzednich kroków, po dotarciu do tego etapu twoje ciało powinno bardzo szybko przyzwyczaić się do mostka. Będzie to idealna pora na wyćzelowanie techniki. Niektórzy z moich uczniów mówili, że byli w stanie *agregować* z sesji na sesję, jak mostek w ich wykonaniu staje się wyraźnie lepszy. Ta adaptacja zachodzi szybko – nawet u osób starszych – ponieważ w wypadku większości ludzi głębokie mięśnie pleców są „terenem dziewiczym”. Nie są przyzwyczajone do tego, by wymagać od nich intensywnego skurczu, i prędko się uczą.

Gdy osiągniesz umiejętność wykonywania dobrego mostka, możesz poklepać się po plecach. Plecy będziesz miał zresztą zdrowsze niż kiedykolwiek wcześniej, a kregoslup silniejszy i bardziej elastyczny niż 99 procent sportowców – niczym „stalowy bat”, jak ujął to jeden z moich byłych uczniów. Uprawiał sztuki walki i znał wartość dysponowania takim kregosłupem. Ale droga przed tobą jeszcze nie skończona. Do tej pory przybierałeś pozycję mostka z leżenia płasko na podłodze. Ostatnie cztery kroki nauczą cię taktyki innego wchodzenia w mostek, aż w końcu zrobisz go w wersji *stand-to-stand* („most zwodzony”). Polega ona na tym, że stajesz prosto, wyginasz się do tyłu, robisz mostek, a potem płynnie odwracasz ruch i ponownie prosto stajesz. Jest to krok mistrzowski tego zestawu. Życzę powodzenia, jeśli uważasz, że znajdziesz kogoś, kto wykona dziesięć powtórzeń! Ćwiczenie to nie tylko zapewni ci nieprawdopodobną siłę i gibkość kregosłupa oraz talii, ale szalenie wzmocni też całe ciało – a poza tym czadersko wygląda.

A teraz prezentuję dziesięć kroków. Możesz zapoznać się z nimi, ale pamiętaj, że nie doradzam brać się do tych ćwiczeń przed opanowaniem kroku szóstego w przysiadach oraz wznosach nóg.



KROK 1

MOSTEK KRÓTKI

Wykonanie

Położ się na plecach, mając nogi wyciągnięte, a dłonie splecione na brzuchu. Przeciagnoj stopy, zginając kolana, aż łydki będą niemal prostopadłe do ziemi. Stopy, rozstawione na szerokość barków lub nieco mniejszą (zależnie od twojej postury), opierają się płasko na podłożu. Pięty powinny znajdować się w odległości 15–20 cm od pośladków. To jest pozycja wyjściowa (fot. 83). Naciśnij nogami w dół przez stopy, odrywając biodra i plecy od podłogi, tak by ostatecznie ciężar ciała opierał się tylko na barkach i stopach. W tym momencie uda, brzuch i tors powinny ustawić się w jednej linii, nie opadając w biodrach. To jest pozycja końcowa (fot. 84). Zrób w niej chwilę przerwy i odwróć ruch, opuszczając się do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie wymaganą liczbę razy, robiąc wydech w drodze w górę, a wdech w drodze na dół.

Rentgen ćwiczenia

W ćwiczeniu tym siłę pchającą wywiera się z kończyn dolnych, co jest najłagodniejszym sposobem rozpoczęcia treningu kręgosłupa, ponieważ w codziennym życiu zwykle uruchamiamy mięśnie kręgosłupa właśnie za pośrednictwem nóg (tak jak w chodzeniu, schylaniu się itd.). Zachowywanie wyprostowanego tułowia w górnej fazie ruchu stymuluje mięśnie kręgosłupa i bioder pomimo niemal zerowego obciążenia kręgosłupa. W konsekwencji jest to cudowne ćwiczenie terapeutyczne dla osób cierpiących na urazy dysku (krążków międzykręgowych).

Cele treningowe

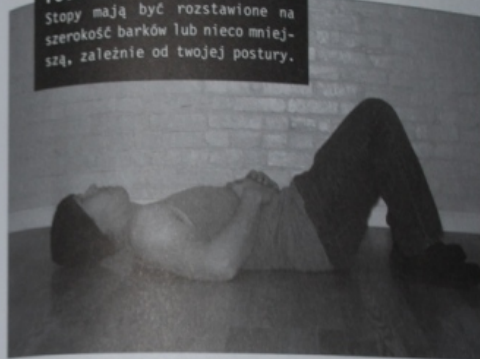
- Próg początkowy: 1 seria 10 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 25 powtórzeń
- Próg przejścia: 3 serie po 50 powtórzeń

Doskonalenie techniki

Większość ludzi powinna być w stanie bez kłopotu robić mostki krótkie. Jeżeli jesteś w trakcie rehabilitacji po urazie kręgosłupa i ćwiczenie to sprawia ci trudności, zmniejsz zakres ruchu, wykonując je, podłożywszy pod biodra poduszkę.

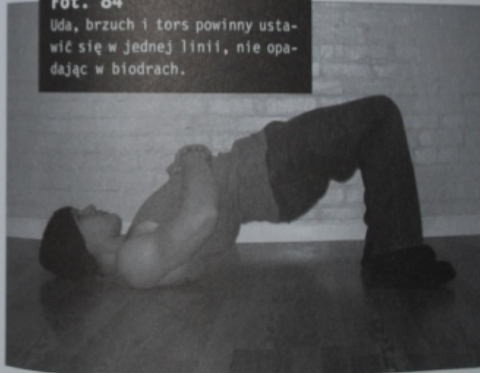
Fot. 83

Stopy mają być rozstawione na szerokość barków lub nieco mniejszą, zależnie od twojej postury.



Fot. 84

Uda, brzuch i tors powinny ustawić się w jednej linii, nie opadając w biodrach.



KROK 2

MOSTEK PROSTY

Wykonanie

Usiądź na podłodze, wyciągając nogi przed siebie. Kolana powinny być zwrócone w tym samym kierunku co stopy, a stopy rozsunięte na szerokość barków. Dłonie oprzyj na podłodze po obu stronach bioder, tak by palce kierowały się ku stopom. Wyprostuj tułów. W biodrach utworzy się kąt 90 stopni między nogami a tułowiem. To jest pozycja wyjściowa (fot. 85). Ciśnij w dół rękoma, napinając ramiona w miarę sukcesywnego wypychania bioder, aż nogi i tułów znajdą się w linii prostej. Unieś brodę zwrócić do sufitu. Ciężar ciała ma opierać się na dłońiach i piętach. To jest pozycja końcowa (fot. 86). Zrób krótką przerwę i odwróć ruch, a potem powtarzaj tyle razy, ile trzeba. Wydychaj powietrze, wypychając się do góry. Wdychaj, opuszczając się.

Rentgen ćwiczenia

W poprzednim kroku uruchamiałeś mięśnie kręgosłupa głównie siłą pchającą z nóg, teraz dodaje się do tego nacisk rąk. Czynniki ten, w połączeniu z wyprostem ciała, odpowiada za nieco większy stopień trudności ćwiczenia. Ruch ten nie tylko podnosi tonus ramion, ale także rozluźnia tors i wzmacnia mięśnie między łopatkami, które mają krytyczne znaczenie dla bardziej zaawansowanych wersji mostka.

Cele treningowe

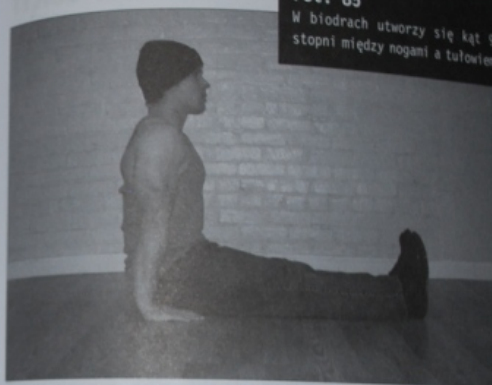
- Próg początkowy: 1 seria 10 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 20 powtórzeń
- Próg przejścia: 3 serie po 40 powtórzeń

Doskonalenie techniki

Jeśli mostek prosty w opisanym wariantcie jest dla Ciebie zbyt trudny, możesz ułatwić go przez skrócenie dźwigni. Zamiast wykonywać go z wyprostowanymi nogami, rób go z ugiętymi jak w poprzednim kroku (fot. 84). Jeśli i to jest za trudne, wykonaj ćwiczenie z siadu kłęczącego, wychylając się do tyłu i unosząc pośladki i kilka centymetrów nad łydki. Wykonuj te częściowe ruchy przez tyle treningów, aż nabierzesz siły do zasadniczego ćwiczenia.

Fot. 85

W biodrach utworzy się kąt 90 stopni między nogami a tułowiem.



Fot. 86.

Naciskaj w dół przez dłonie, sukcesywnie wypychając biodra, aż nogi i tułów znajdą się w linii prostej.



KROK 3

MOSTEK ZGIĘTY

Wykonanie

Potrzebny będzie mebel sięgający ci do kolan lub trochę wyżej. W wzięciu idealnie nadaje się do tego pryzca. Łóżko w domu jest czasem za wysokie, ale zwykłe ujdzie. Usiądź na jego skraju, a potem połóż się do tyłu, mając stopy płasko ustawione na podłodze i rozstawione mniej więcej na szerokość barków. Zsuń się trochę do przodu, tak by biodra zeszły z łóżka. Dłonie oprzyj po obu stronach głowy, zwrócone tak, by palce kierowały się w stronę stóp. To jest pozycja wyjściowa (fot. 87). Ciśnij w dół rękoma, prostując łokcie i wypychając biodra oraz wyginając łukowo kręgosłup. Kontynuuj ten płynny ruch pchający najdalej jak możesz, przynajmniej do momentu, gdy głowa i plecy całkowicie ode-
rswą się od łóżka. Ręce nie muszą być zupełnie wyprostowane; łokcie pozostaną ugięte. Uniesiesz się być może tylko o kilka centymetrów, ale to nie szkodzi. Pozwól, by – z zachowaniem kontroli – głowa odchyliła się w tył, tak byś widział ścianę za sobą. To jest pozycja końcowa (fot. 88). Odwróć ruch, opuszczając się, aż plecy i głowa ponownie oprą się na łóżku. Powtarzaj w miarę potrzeby, oddychając normalnie.

Rentgen ćwiczenia

Jest to pierwsze ćwiczenie w zestawie, w którym stosuje się zasadnicze ustawienie dłoni w jednej linii z głową, tak jak w wersjach zaawansowanych. Pozycja ta wzmacnia nadgarstki oraz rozciąga barki i klatkę, przygotowując do dalszych kroków. Ćwiczenie wymaga też większej niż uprzednio giętkości i siły górnej części kręgosłupa.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 8 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 15 powtórzeń
- Próg przejścia: 3 serie po 30 powtórzeń

Doskonalenie techniki

Ćwiczenie jest tym prostsze, im mniejszy kąt, czyli im wyżej oprzesz dłonie i głowę. Jeśli zbyt trudno jest ci wykonywać je w oparciu na łóżku, spróbuj skorzystać z czegoś wyższego, np. ze stołu czy biurka, póki nie nabierz odpowiedniej siły.

Fot. 87

Potrzebny będzie mebel sięgający ci do kolan lub trochę wyżej.



Fot. 88

Ręce nie muszą być zupełnie wyprostowane; łokcie pozostaną ugięte.



KROK 4

MOSTEK NA GŁOWIE

Wykonanie

Położ się na podłodze na plecach. Przyciągnij stopy, zginając kolana, aż pięty znajdą się 15–20 cm od pośladków. Stopy powinny być rozstawione na szerokość barków lub nieco mniejszą. Ułóż dłonie płasko na podłodze po bokach głowy, zwrócone tak, by palce kierowały się w stronę stóp. Na tym etapie łokcie mają celować w sufit. Następnie maksymalnie wypchnij biodra, unosząc ciało z podłogi. Pchnij dłońmi i nogami, aż plecy będą dobrze wygięte, a biodra wysoko uniesione. Głowa powinna być wygięta do dołu, czubkiem skierowana do podłogi. Jest to tzw. *bridge hold*. Utrzymaj tę pozycję przez moment, a potem ugnij ręce i nogi, tak by delikatnie dotknąć czołkiem do podłogi. To jest pozycja wyjściowa (fot. 89). Zrób małą pauzę i wypchnij się znów w górę do mostka (fot. 90). To jest pozycja końcowa. Poruszaj się ostrożnie, żeby nie obić sobie głowy. Przez cały czas trwania serii zachowuj głębokie wgięcie pleców oraz jak najnormalniejszy oddech. Po zakończeniu wszystkich powtórzeń płynnie opuść barki, plecy i biodra na podłogę.

Rentgen ćwiczenia

W odróżnieniu od jogi, w której plecy ćwiczy się w statycznych pozach, stara szkoła kalisteniki skupia się na sile dynamicznej. Prezentowana technika, z bardzo szczerbowym zakresem ruchu, jest etapem wstępnym do opanowania pełnego toru ruchu w mostku.

Cele treningowe

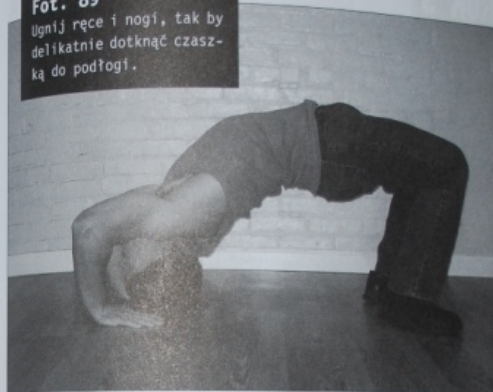
- Próg początkowy: 1 seria 8 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 15 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 25 powtórzeń

Doskonalenie techniki

Jeżeli trudno jest ci wejść w *bridge hold*, początkowo podkładaj sobie ze dwa, trzy jaśki pod dolną partię pleców. Jeśli nie potrafisz dotknąć głową do podłogi, wykonuj ruch w krótszym zakresie, pogłębiając go z treningu na trening.

Fot. 89

Ugnij ręce i nogi, tak by delikatnie dotknąć czołkiem do podłogi.



Fot. 90

To jest *bridge hold*.



KROK 5

PÓŁMOSTEK

Wykonanie

Do monitorowania techniki potrzebna będzie piłka futbolowa lub koszykowa. Usiądź na podłodze, kładąc piłkę tuż za sobą. Połóż się do tyłu, tak by tylko stopy i barki dotykały podłogi. Stopy powinny być rozstawione na szerokość barków lub nieznacznie mniejszą. Piłka ma podpieierać cię w dole pleców. Jeżeli taka pozycja jest dla ciebie niewygodna, przed rozpoczęciem ćwiczenia połóż na piłce złożony ręcznik lub poduszkę. Dłonie ulóż po bokach głowy, oparte płasko na podłodze i zwrócone palcami w stronę stóp. Następnie ciśnij dłońmi w podłogę, odrywając barki i głowę, tak by ciężar ciała opierał się tylko na podeszwach stóp, piłce i dłoniach. To jest pozycja wyjściowa (fot. 91). Wychodząc z niej, maksymalnie wysoko wypchnij biodra, prostując ręce i nogi oraz unosząc plecy, tak by wyraźnie oderwały się od piłki. Poglębiaj ruch, aż plecy wygną się w pełny łuk. To jest pozycja końcowa (fot. 92). Zrób w niej małą przerwę, a potem opuść się powoli do pozycji wyjściowej. Po rozpoczęciu serii schodź jedynie do momentu, w którym delikatnie dotykasz plecami do piłki – nie opieraj na niej ciężaru ciała. Powtarzaj, oddychając w maksymalnie naturalny sposób.

Rentgen ćwiczenia

Półmostek stanowi górną część zakresu ruchu pełnego mostka (z kroku szóstego). Gdy będziesz potrafił wykonywać go w liczbie danej w progach przejścia, twoje prostowniki grzbietu będą wystarczająco mocne i gibkie, by zmierzyć się z trudniejszą dolną połową ruchu.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 8 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 15 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 20 powtórzeń

Doskonalenie techniki

Jak w wypadku większości ćwiczeń z tej rodziny, jeżeli masz trudności z wykonaniem zaleconej liczby powtórzeń, zacznij od płytszego ruchu i z czasem stopniowo go pogłębiaj.

238

SKAZANY NA TRENING

Fot. 91

Stopy powinny być rozstawione na szerokość barków lub nieznacznie mniejszą. Piłka ma podpieierać cię w dole pleców.



Fot. 92

Pogłębiaj ruch, aż plecy wygną się w pełny łuk.



239

KROK 6

PEŁNY MOSTEK

Wykonanie

Położ się na plecach. Przyciągnij stopy (rozstawione na szerokość barków lub nieco mniejszą), uginając kolana, aż pięty znajdą się mniej więcej 15–20 cm od pośladków. Ułóż dłonie po bokach głowy, oparte płasko na podłodze i zwrócone palcami w stronę stóp. Łokcie powinny na tym etapie celować w sufit. To jest pozycja wyjściowa (fot. 93). Maksymalnie wypchnij biodra, unosząc tułów z podłogi. Pchaj dalej rękoma i nogami, aż plecy będą dobrze wgięte, a biodra wysoko uniesione. W perfekcyjnie wykonanym mostku nogi i ręce są całkiem wyprostowane. Pozwól, żeby głowa odchyliła się do tyłu między rękoma, tak abyś widział ścianę za sobą. To jest pozycja końcowa (fot. 94). Utrzymaj ją przez chwilę, a potem odwróć ruch. Kontroluj zejście. Ćwiczenie to przyniesie znacznie więcej korzyści, jeśli będziesz opuszczał się płynnie, niż gdybyś po prostu opadł. Schodź do samego dołu, aż biodra, plecy i głowa spoczną na podłodze. Opisana sekwencja stanowi jedno powtórzenie. Wypchnij się ponownie w górę, robiąc zaleconą liczbę powtórzeń. Przez cały czas oddychaj normalnie.

Rentgen ćwiczenia

Pełny mostek to fenomenalne ćwiczenie. Oprócz tego, że zapobiega wielu dolegliwościom pleców (lub je leczy), podnosi też giętkość całego ciała, dodaje siły mięśniom kręgosłupa, wypina klatkę piersiową, ciosze potężne barki, napina ręce i nogi, poprawia krążenie, a nawet wspomaga trawienie.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 6 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 15 powtórzeń

Doskonalenie techniki

Dojście do perfekcji technicznej w mostku – zwłaszcza do pełnego wyprost rąk i nóg, jest trudne i wymaga cierpliwego treningu. Na początku po prostu wypychaj ciało jak najwyżej. Doskonałość pojawi się z czasem.

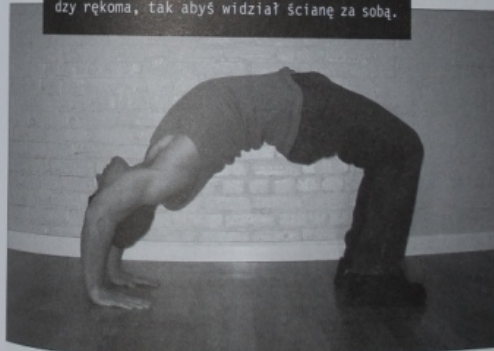
Fot. 93

Ułóż dłonie po bokach głowy, oparte płasko na podłodze i zwrócone palcami w stronę stóp.



Fot. 94

Pozwól, żeby głowa odchyliła się do tyłu między rękoma, tak abyś widział ścianę za sobą.



KROK 7

SCHODZENIE PO ŚCIANIE

Wykonanie

Stań na wyciągnięcie ręki od ściany. Jeśli masz wątpliwości co do ustawienia, zawsze lepiej jest stanąć bliżej niż dalej – będziesz mógł potem bezpiecznie zmodyfikować swoje ustawienie. Stopy powinny być rozstawione na szerokość barków. Wypchnij biodra do przodu i zacznij wyginać się w tył. Unieś brodę i odchyl głowę na tyle, na ile jest to wygodne. Kontynuuj płynne zginanie się do tyłu, aż będziesz w stanie zobaczyć ścianę za sobą. Gdy tylko ją zobaczysz, unieś dłonie, przesuwając je za barki i opierając płasko na ścianie, tak by palce, oparte na wysokości głowy, kierowały się do dołu. To jest pozycja wyjściowa (fot. 95).

Przenieś część ciężaru ciała na ręce i przesunij jedną o kilka centymetrów do dołu, po czym znów oprzyj ją bezpiecznie na ścianie. Następnie postap tak samo z drugą ręką. „Schodząc” tak dłońmi po ścianie, coraz bardziej zginaj się w plecach (fot. 96). W miarę wyginania się będziesz musiał podchodzić nogami trochę do przodu, by zrobić miejsce na łuk ciała. Rób w tym celu minimalne kroczki, ilekroć poczujesz, że jest na to pora. Kontynuuj takie ruchy rąk i nóg, aż skończysz się ścianą. Wówczas połóż dłonie płasko na podłodze. Będziesz w tym momencie przy ścianie w pozycji pełnego mostka. To jest pozycja końcowa (fot. 97). Następnie po prostu opuść plecy i biodra na podłogę i wstań. Wróć do pozycji wyjściowej i ponownie „schodź” po ścianie. Przez cały czas regularnie oddychaj.

Rentgen ćwiczenia

Schodzenie po ścianie jest łatwiejsze od wchodzenia, toteż opanuj ten krok jako pierwszy.

Cele treningowe

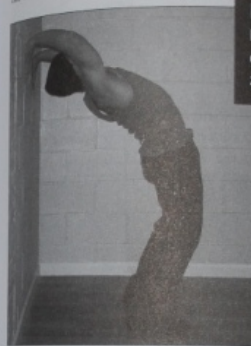
- Próg początkowy: 1 seria 3 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 6 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 10 powtórzeń

Doskonalenie techniki

Bardzo rzadko zdarza się, by komuś udało się zejść do samego dołu za pierwszym razem, gdy wykonuje to ćwiczenie. Próbuj schodzić coraz niżej z treningu na trening.

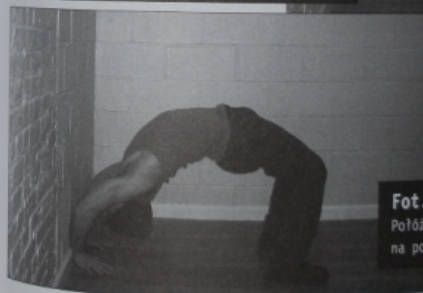
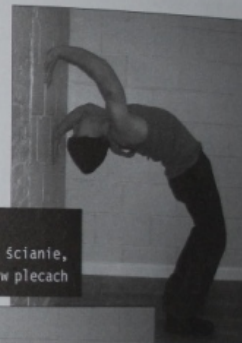
Fot. 95

Kontynuuj płynne zginanie się do tyłu, aż będziesz w stanie zobaczyć ścianę za sobą.



Fot. 96

„Schodząc” tak dłońmi po ścianie, coraz bardziej zginaj się w plecach



Fot. 97

Położ dłonie płasko na podłodze.

KROK 8

WCHODZENIE PO ŚCIANIE

Wykonanie

Stań tyłem do ściany. Przyjmij pozycję, jakiej nauczyłeś się w poprzednim kroku, czyli wygnij się do tyłu, opierając się dłońmi o ścianę na wysokości głowy (fot. 95). Następnie zjeżdż, zgodnie z instrukcjami kroku siódmego, aż znajdziesz się w pełnym mostku tuż pod ścianą (fot. 97). Teraz przechodzi czas na wchodzenie, które wykonuje się, odwracając ruch. Jedną dłoń oprzyj ponownie na ścianę i pchaj nią. Potem drugą dłoń przyłóż wyżej od niej (fot. 98). Najtrudniejszym etapem jest właśnie przejście z oparcia na podłogę w oparcie o ścianę. Następnie przesuwaj ręce na zmianę coraz wyżej, wdrapując się na ścianę. W miarę prostowania ciała będziesz pewnie musiał robić minikroczki do tyłu, by zachować odpowiedni nacisk na dłonie. Wchodź, aż będziesz niemal wyprostowany (fot. 99). W tej pozycji odepchnij się lekko od ściany, by znów stanąć w pewnej odległości od niej (fot. 100). Cały ten cykl – czyli stanięcie, zejście po ścianie, wejście i ponowne stanięcie – składa się na jedno powtórzenie.

Rentgen ćwiczenia

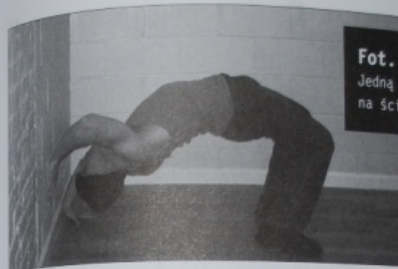
Po wyrobieniu gibkości i siły, pozwalających na schodzenie po ścianie, nadechodzi pora na opanowanie wchodzenia. Sztuka ta nie wymaga większej gibkości, natomiast potrzebna jest dodatkowa siła, ponieważ poruszasz się wbrew grawitacji.

Cele treningowe

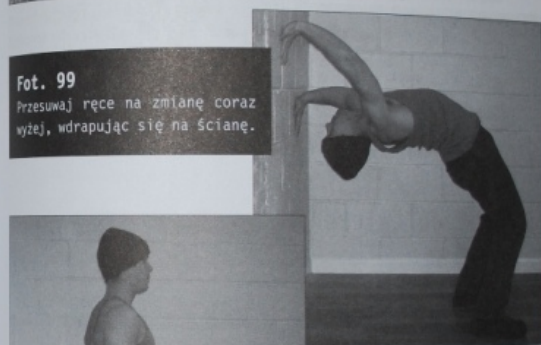
- Próg początkowy: 1 seria 2 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 4 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 8 powtórzeń

Doskonalenie techniki

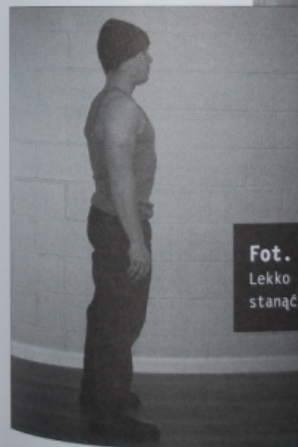
Jak w kroku siódmym, kluczem do opanowania ćwiczenia jest stopniowe zwiększanie zakresu ruchu. Kiedy wykonujesz je po raz pierwszy, zjeżdż tylko do takiego poziomu, z którego na pewno zdołasz wejść do samej góry. Możesz zaznaczyć ten poziom kredą na ścianie, jeśli ci to pomoże. Z czasem po prostu zwiększaj zakres ruchu.



Fot. 98
Jedną dłoń oprzyj ponownie na ścianie i pchaj nią.



Fot. 99
Przesuwaj ręce na zmianę coraz wyżej, wdrapując się na ścianę.



Fot. 100
Lekko odepchnij się od ściany, by stanąć w pewnej odległości od niej.

KROK 9

„OPUSZCZANIE MOSTU”

Wykonanie

Stań prosto, mając nogi rozstawione mniej więcej na szerokość barków. Za sobą powinieneś mieć ze dwa metry pustego miejsca. To jest pozycja wyjściowa. Oprzyj dłonie na biodrach i zacznij wypychać miednicę do przodu (fot. 101). Gdy będzie już maksymalnie wypchnięta, zacznij ugiąć kolana i jednocześnie wyginać do tyłu kręgosłup. Odechyl głowę i patrz za siebie. Wszystko to musi przebiegać w jednym płynnym ruchu. Kontynuuj wyginanie się, aż zobaczysz podłogę o kilka metrów za sobą. Kiedy tylko ją zobaczysz, oderwij ręce od bioder i wyciągnij za głowę (fot. 102). Zachowywanie takiej pozycji w ruchu wymaga znacznej giętkości; w zapobieganiu upadkowi pomagają przesunięcie bioder do przodu i ugięcie kolan. W trakcie dalszego ruchu wyciągaj ręce aż do oparcia dłoni na podłodze. To jest pozycja końcowa – *bridge hold* (fot. 103). Następnie zginij ręce i nogi, dopóki plecy nie spoczną na posadzce. Potem wstań i ustaw się w pozycji wyjściowej, by rozpocząć kolejne powtórzenie. Przez całą serię oddychaj normalnie.

Rentgen ćwiczenia

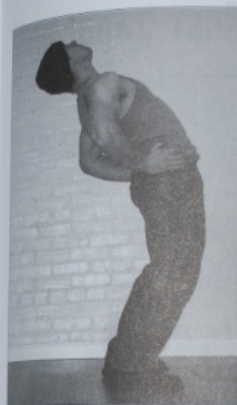
Jest to najtrudniejsza z dotychczas opisywanych technik w tym zestawie. Zawiera ekscentryczną, negatywną fazę ćwiczenia z kroku mistrzowskiego.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 1 powtórzenie
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 3 powtórzenia
- Próg przejścia: 2 serie po 6 powtórzeń

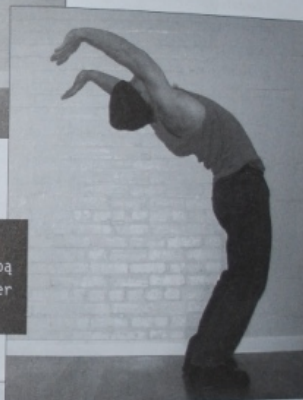
Doskonalenie techniki

Z początku będziesz zapewne przewracał się w ostatniej jednej trzeciej ruchu do tyłu, lądując na dłoniach (o ile dopisze szczęście). To niedopuszczalna technika. Musisz kontynuować trening, aż będziesz w stanie delikatnie *postawić* dłonie na podłodze. Pomóc może w tym trik z wykorzystaniem schodów. Sięgaj w tył do coraz niższego stopnia, aż w końcu postawisz dłonie na równi ze stopami.



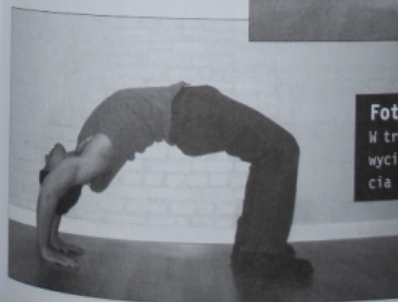
Fot. 101

Oprzyj dłonie na biodrach i zacznij wypychać miednicę do przodu.



Fot. 102

Kiedy tylko zobaczysz za sobą podłogę, oderwij ręce od bioder i wyciągnij za głowę.



Fot. 103

W trakcie dalszego ruchu wyciągaj ręce aż do oparcia dłoni na podłodze.

„MOST ZWODZONY”

Wykonanie

Stań prosto i wykonaj krok dziewiąty do pozycji *bridge hold* (fot. 104). Następnie przenieś ciężar ciała w przód poprzez uda i uginaj kolana, prostując jednocześnie ręce. Wciąż stopniowo przenieś ciężar ciała do przodu, pchając dłońmi, potem czubkami palców, a w końcu oderwij się od podłogi. W tym momencie – jeżeli masz wystarczająco giętkie plecy, by wytrzymać łukowane wgięcie, i dostatecznie silny brzuch – palce podniosą się ponad podłogę i zaczniesz się prostować (fot. 105). Ten ruch w górę powinien wynikać z płynnego transferu ciężaru ciała w przód, a nie z eksplozywnego odepchnięcia się dłońmi od podłogi. Kontynuuj go, przynosząc ręce nad barkami i prostując kark w linii z tułowiem. Ostatecznie wciągnij biodra, stając prosto z rękoma wzdłuż boków. To jest pozycja końcowa (fot. 106). Zejście od stania do mostka, a potem powrót do stania stanowi jedno powtórzenie. Wykonując ćwiczenie, oddychaj normalnie.

Rentgen ćwiczenia

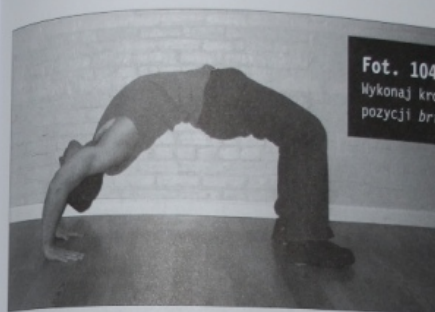
To ostatnia technika z tego zestawu. Wymaga niewiarygodnej giętkości, silnych stawów, potężnych mięśni, świetnej koordynacji i równowagi. Regularne wykonywanie „mostu zwodzonego” zwiększa zwinność, masuje narządy wewnętrzne, przywraca prawidłowe ustawienie kręgosłupa i pomnaża energię. Wysoka liczba powtórzeń gigantycznie naładuje metabolizm.

Cele treningowe

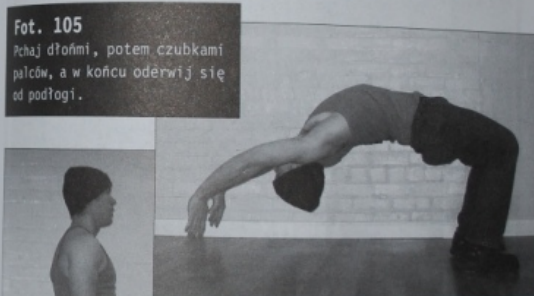
- Próg początkowy: 1 seria 1 powtórzenie
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 3 powtórzenia
- Standard elitarny: 2 serie po 10–30 powtórzeń

Doskonalenie techniki

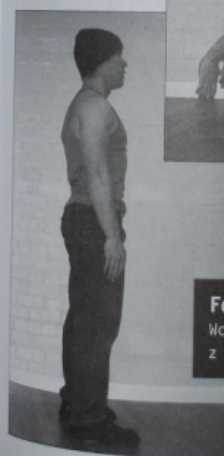
Podobnie jak w poprzednim kroku, możesz skorzystać ze schodów, by stopniowo zwiększać zakresu ruchu. Pomóc może też bardzo szerokie rozstawienie nóg, jednak ostatecznie dąż do rozstawiania ich na szerokości barków.



Fot. 104
Wykonaj krok dziewiąty do pozycji *bridge hold*.



Fot. 105
Pchaj dłońmi, potem czubkami palców, a w końcu oderwij się od podłogi.



Fot. 106
Wciągnij biodra, stając prosto z rękoma wzdłuż boków.

KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA		
KROK 1	MOSTEK KRÓTKI strony 230–231	Dojdź do 3 serii po 50, potem zacznij krok 2.
KROK 2	MOSTEK PROSTY strony 232–233	Dojdź do 3 serii po 40, potem zacznij krok 3.
KROK 3	MOSTEK ZGIĘTY strony 234–235	Dojdź do 3 serii po 30, potem zacznij krok 4.
KROK 4	MOSTEK NA GŁOWIE strony 236–237	Dojdź do 2 serii po 25, potem zacznij krok 5.
KROK 5	PÓLMOSTEK strony 238–239	Dojdź do 2 serii po 20, potem zacznij krok 6.

KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA		
KROK 6	PEŁNY MOSTEK strony 240–241	Dojdź do 2 serii po 15, potem zacznij krok 7.
KROK 7	SCHODZENIE PO ŚCIANIE strony 242–243	Dojdź do 2 serii po 10, potem zacznij krok 8.
KROK 8	WCHODZENIE PO ŚCIANIE strony 244–245	Dojdź do 2 serii po 8, potem zacznij krok 9.
KROK 9	„OPUSZCZANIE MOSTU” strony 246–247	Dojdź do 2 serii po 6, potem zacznij krok 10.
MISTRZOWSKI KROK 10	„MOST ZWODZONY” strony 248–249	Wyczyn wytrzymałościowy: 2 serie po 10–30 powtórzeń

Co dalej?

W siłowniach jest dziś wielu napompowanych facetów, którzy mają całkiem silne kończyny i tułów – tzn. całkiem silne jak na potrzeby podnoszenia sztangi. Jednak to ich jedyna zaleta. Bez cienia wątpliwości po opanowaniu kroku mistrzowskiego w zestawie mostków będziesz dysponował nieprawdopodobną siłą grzbietu, nie tylko w zakresie powierzchownych mięśni pleców, ale i w najgłębszych warstwach, do których zwykle nie dociera trening z podnoszeniem ciężarów. Podobnie mają się sprawy z kwestią elastyczności. Spotkałem wielu zawodników sztuk walki, którzy mieli się za bardzo gibkich, ale w praktyce są elastyczni tylko w sytuacji zgięcia do przodu. Poprosz ich o wygięcie się do tyłu i dotknięcie ziemi dłońmi, a nieuchronnie lądują na pupie.

Progresja mostków da ci niesłychane połączenie siły i gibkości. Warto by więc włączyć ją do swojego programu treningowego, nawet gdyby była to jej jedyna zaleta. Jednak ukończenie dziesięciu kroków w zakresie mostków oferuje znacznie więcej – dużo więcej niż chyba dowolne inne ćwiczenia na świecie. Leczy przebyte kontuzje pleców i zabezpiecza przed nowymi, takimi jak wypadanie dysku. Podnosi tonus mięśni naramiennych oraz brzucha, nóg i ramion. Wypina klatkę piersiową i rozciąga barki. Podnosi stopień koordynacji i zwinność całego ciała. Doskonali umiejętność utrzymywania równowagi. Sprzyja zdrowemu trawieniu. Znow mógłbym tak pisać i pisać.

Gdy nadejdzie moment, w którym opanujesz krok mistrzowski i zaczniesz zastanawiać się, jak dalej układać trening, warto brać pod uwagę te fakty. Robienie mostków to coś więcej niż ćwiczenie siłowe czy rozciągające. Samodzielnie spełnia rolę wszechstronnej, *całościowej* metody treningowej, która sprzyja rozwojowi praktycznie każdego aspektu sprawności i zdrowia. Z tego powodu, gdy myślisz, co trenować dalej po „moście zwodzonym”, nie patrz tylko na cele w zakresie siły i gibkości.

Oczywiście możesz wyrabiać większą siłę dzięki mostkom. Jednym ze sposobów jest powrót do pełnego mostka i dodanie zewnętrznego ciężaru, np. w postaci kamizelki obciążającej. W San Quentin poznałem pewnego potężnego trójboistę, który utrzymywał pełny mostek, gdy na brzuchu siedział mu 90-kiłogramowy kupel! Nigdy nie uwierzyłbyś, że tak masywny facet byłby w stanie wykonać numer, wymagający takiej gibkości; ważył ponad 140 kg i nie wszystkie te kilogramy pochodziły z mięśni. Jednak całe lata ćwiczenia mostków zapewniły mu zadziwiającą zwinność.

Mostki z obciążeniem rzeczywiście robią wrażenie, niemniej zawsze mam pewne obawy przed wprowadzaniem znacznych obciążeń do dowolnego ćwicze-

nia na kręgosłup. Spróbowanie czegoś takiego raz czy dwa razy to jedna sprawa, ale jeżeli będziesz trenować w tym stylu przez lata – a musiałbyś, aby zapewnić ciągły przyrost korzyści – w końcu odbije się to negatywnie na zdrowiu.

Wychodząc poza serię dziesięciu kroków, możesz też dość łatwo dalej zwiększać swoją gibkość. Polega to po prostu na skupieniu się na skrajnym zakresie ruchu w mostku, tak by próbować przyciągnąć głowę za każdym razem trochę bliżej do stóp. Najwyższy poziom rozciągnięcia w ćwiczeniach z tej rodziny to oparcie podeszw stóp na głowie – pozycja jogiczna, zwana skorpionem. Być może widziałeś kiedyś akrobatę wykonującego ten wyczyn – w moim wypadku oglądanie innych to najbliższy osobisty kontakt, jaki miałem z tym trikiem. O ile nie zaczęłaś uprawiać gimnastyki w dzieciństwie i na dodatek nie jesteś kobietą, twoje szanse na wykonanie go są praktycznie żadne. Dorosły mężczyzna tylko wyjątkowo może dojść do tej umiejętności, chyba że cierpi na tzw. nad-ruchomość konstytucjonalną stawów. Gibkość jest ważna, ale istnieją bezpieczniejsze i efektywniejsze metody wypracowania elastyczności pleców i właśnie je bym doradzał.

Po pierwsze, sugerowałbym *zintegrowanie* różnych umiejętności uzyskanych w treningu z masą ciała, a szczególnie połączenie pompek w staniu na ręce z mostkiem. Kiedy znajdziesz się w pozycji mostka, zamiast odpychać się z powrotem rękoma, odepchnij się nogami, przechodząc do stania na rękach, gdy znajdziesz się w ustawieniu pionowym. Robienie tego wymaga pewnej praktyki, ale jest to jeden z najbardziej czaderskich sposobów stania na rękach. Gdy opanujesz tę sztukę, spróbuj ruchu w drugą stronę – w staniu na rękach zacznij opuszczać nogi, aż dojdiesz do mostka (przy pierwszej próbie nie zapomnij podłożyć poduszek w celu amortyzowania upadku). Kiedy będziesz w stanie płynnie wykonywać oba te przejścia, będziesz je mógł połączyć: przewrót na ręce, potem w dół do mostka i z powrotem na ręce. Takie zaawansowane ćwiczenie dwuetapowe wymaga żelaznej siły i gumowej elastyczności każdego mięśnia. Jest to fantastyczny trening kontroli całego ciała oraz źródło wielkiej satysfakcji. Rozumie się jednak samo przez się, że nie powinieneś robić żadnych prób tego typu, póki nie opanujesz „mostu zwodzonego” oraz przynajmniej czwartego kroku w pompkach w staniu na rękach. (patrz str. 276-277).

Jeśli taki rodzaj gimnastyki siłowej nie przypada ci do gustu, przetestuj się w mostku uniesionym (*platform bridge*). Skorzystanie z podwyższenia to mało znany sposób zwiększenia trudności i eksplozywności mostka bez użycia zewnętrznego oporu. Stań na jakimś podwyższeniu, np. stopniu schodów, a następnie wyginaj się do tyłu, schodząc do mostka. Potem, jeżeli zdołasz, wypchnij się w górę do pozycji stojącej. Zmiana kąta pochylenia sprawia, że potrzebna jest gigantyczna moc. Jest to chyba najlepsza z opcji wzbogacenia treningu po „moście

zwodzonym", ale bierz się do niej powoli i zachowuj ostrożność, gdyż ćwiczenie to może być kłopotliwsze dla nadgarstków.

Odmiany

Mostek jest niezwykle skomplikowanym ćwiczeniem. Z tego powodu nie ma zbyt wielu odmian, które naprawdę można by wykonywać zamiast niego. Niektóre z następujących (dobrym przykładem jest wielbłąd) zbliżają się nieco do naśladowania mostka, ponieważ wymagają zarówno siły, jak i giętkości kręgosłupa. Jednak inne (np. przeprosty) jedynie wzmacniają kręgosłup i biodra, przynosząc nikome efekty w zakresie elastyczności tułowia. W związku z tym są to pożyteczne ćwiczenia w celu utrzymania siły pleców, kiedy z jakiegóż przyczyny (np. urazu) nie możesz wykonywać mostków.

Kołyska (łuk)

Jest to klasyczne ćwiczenie, które wyrabia zdolność do skurczu pleców oraz trenuje kręgi kręgosłupa i otaczające je więzadła. Połóż się na podłodze na brzuchu. Zegnij kolana, ciągnąc stopy w górę nad pośladki. Sięgnij do tyłu rękoma i złap kostki nóg. Już to samo daje pewne rozciągnięcie, ale na tym nie poprzestaniemy. Korzystając wyłącznie z siły kręgosłupa, unieś jednocześnie klatkę i kolana najwyżej jak możesz. Utrzymaj pozycję przez 10–30 sekund. Gdy dobrze opanujesz koyskę, będziesz mógł przejść do wielbłąda.

Wielbłąd

Usiądź w klęku na podłodze, mając kolana rozsunięte o kilkanaście centymetrów jedno od drugiego. Podnieś się tak, by biodra były wyprostowane, a ciało układało się w literę „I”. Następnie zacznij powoli wyginać kręgosłup do tyłu i sięgnij za siebie rękoma, by złapać kostki nóg. Gdy je chwycisz, wypchnij biodra do przodu, maksymalizując wygięcie kręgosłupa. Choć z pozoru wygląda to dość banalnie, ostatnia faza wymaga pewnej siły głębszych mięśni kręgosłupa. Utrzymaj tę pozycję przez 10–30 sekund.

Poznałem to oryginalne ćwiczenie rozciągające od pewnego jogina na Wybrzeżu Zachodnim USA. Nikt nie wie, dlaczego nazywa się „wielbłąd” – moim zdaniem, wielbłąda nie przypomina.

Mostki gekony

Jest to trudniejsza wersja pełnego mostka. Zejdź do pozycji mostka (fot. 90) i unieś z podłogi jedną rękę oraz przeciwną nogę, utrzymując te kończyny poziomo. Na chwilę wstrzymaj ruch, a potem podeprzyj się czterema kończynami i powtórz, zmieniając rękę i nogę. Wymaga to większej siły kończyn niż w zwykłych mostkach oraz wyrabia mięśnie lędźwiowe, które muszą zaciskać się bardzo intensywnie w celu zachowania równowagi ciała.

Przeprosty

Jest to jedno z nielicznych zalecanych przeze mnie ćwiczeń, których wykonanie wymaga udziału partnera treningowego. Połóż się na brzuchu na stole, biurku czy wysokiej ławie, tak by nogi (aż do poziomu miednicy) leżały na blacie, a tułów wisiał do dołu. W biodrach utwórz się kąt 90 stopni między nogami a tułowiem. Byś mógł utrzymać tę pozycję, ktoś musi przyciskać ci kostki nóg do blatu. Byś mógł utrzymać tę pozycję, ktoś musi przyciskać ci kostki nóg do blatu. Byś mógł utrzymać tę pozycję, ktoś musi przyciskać ci kostki nóg do blatu. Byś mógł utrzymać tę pozycję, ktoś musi przyciskać ci kostki nóg do blatu.

Przeprosty wyrabiają mięśnie tylnej grupy ud, pośladków, bioder i kręgosłupa. Dobrze jest znać to ćwiczenie, ponieważ trenuje ono wszystkie te mięśnie bez wywierania żadnego obciążenia na kręgosłup. Osoby, które poharatały sobie kręgi albo doprowadziły do ich podwichnięcia przez martwy ciąg i przysiady z obciążeniem, będą mogły trenować w ten sposób mięśnie pleców bez ryzyka zaostrzenia kontuzji.

Przeprosty odwrotne

W przeprostach nogi są unieruchomione, a unosimy tors; główną osią ruchu są biodra. Logicznym jest, że można ćwiczyć podobne mięśnie, odwracając dynamikę wzdłuż tej samej osi, czyli unosząc nogi, a unieruchamiając tors. W tym

celu musisz położyć się na brzuchu na stole czy biurku (najlepiej w poprzek), tak by głowa i tułów były na blacie, a nogi zwisały za nim (ponieważ nogi są zwykle dłuższe od tułowia, będą pewnie dotykać podłogi, ale to nie szkodzi). Złap w jednej linii z tułowiem. Ćwiczenie staje się trudniejsze, kiedy starasz się trzymać nogi jak najbardziej wyprostowane. Na chwilę wstrzymaj ruch w pozycji górnej, a potem opuść nogi pod kontrolą. Wykonuj ćwiczenie w dużej liczbie powtórzeń.

Przekonałem się, że znakomitą sprzętem do przeprostów odwrotnych są wielkie rozkładane fotele. Usadów się na nich tak, by biodra oparły się na jednym oparciu pod ręce, a klatka na drugim. Rękoma chwytasz fotel za nogi. Nie, stety łóżka nie są wystarczająco wysokie, by pozwolić na wykonywanie tego ćwiczenia.

Przeprasty odwrotne przynoszą wszystkie korzyści płynące z wersji podstawowej, a mają tę zaletę, iż nie potrzebują partnera treningowego. Ma też wysoką wartość terapeutyczną dla sportowców skarżących się na plecy, ponieważ poprawiają ukrwienie i podnoszą napięcie toniczne w dolnej części pleców bez przeciążenia, które zwykle towarzyszy tym efektom.

Przeprasty w tył

Położ się na podłodze na brzuchu, mając stopy blisko jedna drugiej, a dłonie oparte z tyłu głowy. Następnie jak najwyżej unieś klatkę piersiową i stopy bez zginania kolan. W praktyce zdołasz unieść kończyny tylko o parę centymetrów, jest to jednak znakomite ćwiczenie na mięśnie kręgosłupa. Wykonuj je z wielokrotnymi powtórzeniami albo, jeśli wolisz, rób 10–30-sekundowe zatrzymania ruchu w górnej fazie.

Z powodu minimalnego ruchu mięśnie z tyłu ud, pośladków i bioder pracują w tym wariantcie przeprostów dalece mniej niż prostowniki grzbietu. Osobiście przekonałem się, że jest to wspaniałe ćwiczenie terapeutyczne, eliminujące różne strzykania pośrodku pleców, które pojawiają się u każdego od czasu do czasu. Jest to też świetny sposób na zrelaksowanie pleców po godzinach pochylania się nad biurkiem, a ponieważ ćwiczenie jest dość łagodne, możesz je robić kilka razy dziennie, jeśli chcesz. Przeprasty w tył stają się nieco trudniejsze, gdy wyciągasz ręce przed siebie (jakbyś frunął).

Fiflak (przerzut w tył)

Fiflak jest chyba nieunikniony. Na pewnym etapie wykonywania kroków w zestawie mostka, w miarę nabieranie gibkości pleców i umiejętności pochylania się do tyłu prawdopodobnie zaczniesz się zastanawiać, czy nie można by skoczyć w tył na ręce. To znany numer; na pewno widziałeś go wiele razy w filmach. Podskocz i przekoziołkuj się, a potem opadnij w tył na ręce i zaraz dalej na nogi, zwinnie jak kot. Bajer! Impuls do popробowania tego ruchu nie jest niczym nagannym. Oprócz tego, że przerzut w tył zabójczo wygląda, jest też pod wieloma względami pliometrycznym odpowiednikiem mostka – pozwala na trenowanie mięśni kręgosłupa, bioder i nóg w sposób bardziej eksplozywny niż w mostkach oraz zmusza całe ciało do pracy w szybkim, sportowym stylu.

Po rozciągnięciu bioder i pleców dzięki mostkom nauka fiflaka nie przychodzi tak trudno. Może go opanować nawet całkiem ciężki człowiek, o ile jest szybki i zwinny. Widziałem, jak ćwiczenie to wykonywał masywny zawodnik sztuk walki Sammo Hung, będący wówczas już dobrze po czterdziestce. Prawdziwym kluczem jest tu pewność siebie. Kiedy pierwszy raz poprobowałem przerwotu w tył, niemal roztrzaskałem sobie czaszkę, bo w połowie ruchu stehorzyłem. Odbywało się to na betonie, więc doświadczenie to jeszcze bardziej podkopało moją pewność siebie. Kiedy zabierasz się do nauki, dobrze jest ćwiczyć na grubych matach piankowych, jeżeli masz taką możliwość.

Fiflak to ruch wykonywany w tempie błyskawicy i trzeba go zobaczyć, żeby naprawdę go zrozumieć.* Opisywanie go słowami jest bardzo sztuczne, ale mogę przynajmniej dać kilka wskazówek. Wskocz zdecydowanie, ale nie do góry, tylko **do góry i do tyłu**. Z ruchem skoordynuj ręce, wymachując nimi w górę nad głowę i jak najdalej do tyłu. Wygnij napięte plecy i wychył do tyłu głowę pomiędzy ramionami, szukając wzrokiem miejsca do wylądowania na rękach. Gdy dotkniesz ziemi dłońmi, kontynuuj zamiatający ruch nóg, tak by poniósł cię rozpęd.

Po opanowaniu przerwotu w tył można nabrać ochoty na salto, czyli bardzo podobny ruch, ale bez opierania się dłońmi o ziemię (patrz zdjęcie obok). Wymaga to znacznie bardziej eksplozywnej siły nóg i kręgosłupa oraz mocnych mięśni brzucha, żeby pociągnąć kolana w górę i na siebie. Jest to jednak znakomite ćwiczenie, które prowadzi dalej do *wall flip* (salta z nabiegiem na przeszkodę), *twisting flip* (salta ze śrubą), *flash kick* (salta z wykopem) itd., jeśli masz ochotę na eksperymenty z takimi numerami.

* Proponuję spojrzeć np. na stronę z filmem instruktażowym Melwina3 <http://www.akrobatyka.ugu.pl/index.php?go=salta/backhandspring> (przyp. tłum.).



Salto. Zauważ wygięcie pleców, konieczne dla prawidłowego wykonania takiego skoku – byłoby ono niemożliwe bez silnych mięśni kręgosłupa.

POMPKI W STANIU NA RĘKACH

ZDROWE I SILNE BARKI

Nie chyba nie kojarzy się bardziej z symbolem męskiej siły niż barczyste ramiona. Od kiedy Atlas podpierał na nich niebiosa, mężczyźni odruchowo rozumieją związek siły z barkami. Główne mięśnie obręczy barkowej – naramienne – przenoszą siłę zasadniczych mięśni tułowia praktycznie na wszelkie ruchy rąk. Dlatego jeśli barki są słabe, słaba jest cała górna część ciała. Szerokie barki wysyłają sygnał mocy i fizycznej przewagi, któremu nie dorównuje żadna inna cecha wizualna budowy ciała.

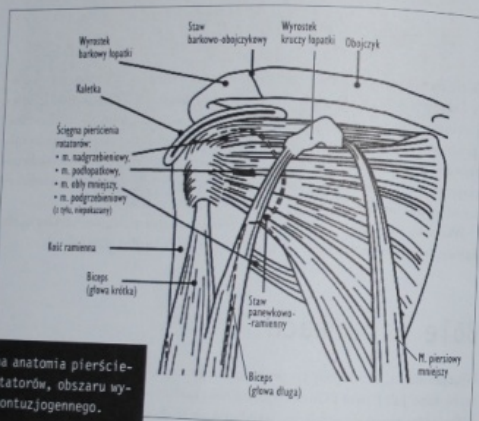
Wszystko to pięknie, jednak współczesne metody treningowe barków są obciążone pewnym problemem. A problem ten sięga bardzo głęboko.

Bóle w barkach

Wygląda na to, że metody treningu siłowego idą w nierozłącznej parze z bólami barków. Jak Paweł i Gaweł. Jak miłość i małżeństwo. Bez względu na to, jaką formę treningu się wybierze: bodybuilding, trójbój siłowy, ciężką atletykę, ćwiczenia na maszynach, *dinosaur training* itd. kontuzje barków są wszechobecne w treningu siłowym. Jedno jest praktycznie synonimem drugiego. Jeżeli ćwiczysz z ciężarami lub z maszynami oporowymi przez ponad pół roku, zapewne odczuwasz już pierwsze dokuczliwe pobołowania. Jeżeli nie, należysz do mniejszości szczęśliwców, ale, kontynuując taki trening, raczej nie unikniesz kontuzji.

Większość tych urazów dotyczy tzw. pierścienia rotatorów. Być może słyszałeś już ten termin. Pojawia się jak natrętna mucha prawie w każdej dyskusji o dzisiejszych kontuzjach sportowych. Mimo to wielu trenujących nie ma pojęcia, czym faktycznie jest **pierścień rotatorów** i jaką spełnia funkcję. Jest to grupa mięśni, które stabilizują kość ramienną w panewce stawu barkowego. Dla zainte-

resowanych anatomią podaje, że na pierścień rotatorów składają się cztery mięśnie: nadgrzebieniowy, obły mniejszy, podgrzebieniowy i podłopatkowy. Mięsień naramienny – duży mięsień z wierzchu ramienia – odpowiada za zasadnicze ruchy ręki; współpracując z najszerszym grzbietu (z boku), obłym mniejszym i czworobocznym (z tyłu) oraz piersiowymi (z przodu), kieruje rękę w dół, do tyłu, w przodu i do góry. Jednak to pierścień rotatorów – jak sugeruje nazwa – kontroluje ruchy rotacyjne ręki w przód i w tył.



Złożona anatomia pierścienia rotatorów, obszaru wysoce kontuzjogenego.

Jest to zadanie istotne z dwóch powodów. Po pierwsze, dlatego, że ręce nieustannie rotują w trakcie ruchu. Nawet podczas ruchów, które wydają się całkiem prostolinijne, takich jak wyciskanie czy wiosłowanie, kość ramienna obraca się w prawo i lewo. Im obszerniejszy jest ruch ręki, tym większa rotacja; zamasywane wymachy rąk sprawiają, że kość ramienna w znacznym stopniu obraca się w panewce. Ta rotacja ma kapitalne znaczenie. Ręka jest połączona z obojczykiem przez staw typu kulowego. Gdyby kość ramienna nie mogła obracać się wokół własnej osi, ramię byłoby w dużej mierze unieruchomione.

Drugi powód wiąże się z bezpieczeństwem. Konstrukcja stawu kulowego zapewnia mu wielką mobilność, ale płaci się za to pewną cenę. Jest nią podatność na kontuzje. Wzdłuż osi rotacji bark jest słaby i wysoce podatny na urazy. Pierścień rotatorów jest szczególnie narażony w warunkach znacznego przekroczenia kości ramiennej. Skutkuje to tym, że w trakcie treningu z ciężką sztangą (zwłaszcza wyciskania) mięśnie pierścienia rotatorów są zmuszone do odebrania wielkiego obciążenia. Większe mięśnie w ich otoczeniu (naramienny, piersiowy, najszerszy grzbietu itd.) są masywne i silne, a ich funkcja jest dość prosta. Mogą wykonać multum pracy i przyjmować wielokrotne obciążenia. Jednak mniejszy, bardziej skomplikowany pierścień rotatorów nie jest przystosowany do takiego wycisku, jaki daje trening z ciężarami.

Pierścień rotatorów może ulec podrażnieniu już po jednym treningu ze sztangami. Praktycznie wszyscy entuzjaści ćwiczeń z ciężarami dostają swoją pulę naciągnięć i urazów barku. Z początku są to zwykłe drobne dolegliwości. Mięśnie pierścienia rotatorów i ich ścięgna robią się obolale i rozwija się stan zapalny; może dojść do naciągnięcia barku. Jednak ludzie, motywowani przyrostem masy i siły, dalej podnoszą ciężary. Powoduje to kolejne problemy, ponieważ większe mięśnie w tym obszarze rosną i wzmacniają się szybciej niż pierścień rotatorów. Nakłada to na niego jeszcze większe przeciążenia. W wyciskaniu na ławce czy w wyciskaniu żołnierskim zawodnik bierze coraz większy ciężar, toteż następuje kumulacja przewlekłych urazów barków. Po wyjściu z siłowni człowiek stara się mniej korzystać z barków, ponieważ przebiega w nich nieustanny proces zapalny i po prostu bołą przy próbie ruchu. Poza tym trzeszczą i wyskakują. To ograniczenie codziennej ruchomości zmniejsza elastyczność oraz ukrwienie głębszych struktur, co dodatkowo zaostrza problem. Końcowym rezultatem są trwałe dolegliwości, takie jak zapalenie ścięgien lub pochewki maziowej, zespół ciasnoty przestrzeni podbarkowej, zamrożony bark.

Do czasu gdy zawodnicy osiągają poziom zaawansowany, praktycznie wszyscy muszą borykać się z bólami barków. Siłowniane wygi wyglądają na wielkich chłopów i mogą być nawet całkiem silni, ale można założyć się, że ich barki są w opłakanym stanie. Kiedy ogląda się bark kulturysty od środka za pomocą artroskopii, często wygląda tak, jakby wewnątrz niego wybuchł granat. Większość ciężarówków, którzy ćwiczyli regularnie przez ponad dziesięć lat będzie cierpieć na jakąś postać zapalenia stawu barkowego. Pechowcy doznają w pewnym momencie całkowitego oderwania jednego lub kilku mięśni pierścienia i konieczna będzie operacja chirurgiczna. Ból będzie ich stałym kompanem bez względu na to, czy poddadzą się codziennej farmakoterapii i fizjoterapii, czy nie.

Ruchy barku – autentyczne i sztuczne

Wielu sportowców uważa, że jest tylko jeden sposób na rozprawienie się z bólem barków – nauczyć się z nim żyć. To smutne, a na dodatek *nieprawdziwe*. Czy chce ci się w to wierzyć, czy nie, istnieje sposób na wyrobienie masywnych, potężnych i sprawnych mięśni naramiennych bez wyrządzania szkody barkom. Aby go zrozumieć, musisz jednak najpierw wiedzieć, co złego może się w nich dziać.

A ewidentnie dzieje się coś złego, bo ból nie jest czymś, co musimy akceptować jako nieuniknioną konsekwencję treningu. Jestem wręcz zwolennikiem tezy, że o ile trening stopniowo nie zmniejsza odczuwanych przez ciebie bólów i strykań, to robisz coś złe.

Dlaczego ćwiczenia z ciężarami powodują taką bolesność? Odruchowo chciałoby się powiedzieć, że musi chodzić o wielkie ciężary. Jednak faktycznie nie ma to związku z tonażem dźwiganego żelastwa. Ciało człowieka może dojść do szalonego poziomu siły, unikając wszelkich dolegliwości stawów; prawdę mówiąc, ciało człowieka *chce* być silne. Problem leży w charakterystyce ćwiczeń – są one nienaturalne dla człowieka. Jeżeli zastąpimy je naturalnymi, autentycznymi ruchami, ból zniknie. Ciało człowieka jest podobne do dobrze zaprojektowanej maszyny. Jeżeli używasz jej w celu, do którego nie została przeznaczona, zaczyna się psuć. Jeżeli używasz jej poprawnie – czyli wymagasz od niej robienia tego, do czego ją skonstruowano – awarie nie powstają.

Przeceżaminujmy przez moment dwu największych winowajców, jeśli chodzi o bóle i kontuzje barków, mianowicie wyciskanie z barków (żołnierskie, z karku itd.) oraz wyciskanie na ławce. (Do kategorii tej zaliczyłbym także całą plejadę szkodliwych ćwiczeń imitujących powyższe na maszynach.) „Poprawna” technika wykonania wymaga, by łokiec kierować w bok w celu aktywacji głównych mięśni. Zwłaszcza w wypadku wyciskania z barków zaleca się kierowanie łokci w bok, aby rzekomo uruchomić boczną część mięśnia naramiennego. Dlatego właśnie wynaleziono wyciskanie z karku – tor ruchu sztangi za głowę wymusza ustawienie łokci w boki. Trudno byłoby tego nie robić, korzystając z gryfu protego, szczególnie przy szerokim uchwycie (jest to jeden z powodów, z których preferuje się szeroki uchwyt w wyciskaniu z barków). Podobnie jest w wypadku wyciskania na ławce. Opuszczanie ciężaru na klatkę piersiową nieuchronnie odwołuje łokiec od tułowia. Na turnieju kulturystycznym zwykle uznaje się za znak technicznej „doskonałości” trzymanie łokci z dala od torsu, nie-

mal w linii z obojczykami. Ma to ponoć bardziej aktywizować mięśnie piersiowe. We wszystkich typach wyciskania zaleca się zwykle „pełny zakres ruchu”. Oznacza to, że gryf ma dotknąć klatki piersiowej, a następnie zostać wypchnięty na (niemal) całą długość rąk.

Ruchy te są całkowicie nienaturalne. W szczególności dwa główne znamiona „poprawnej” techniki są ogromnie sztuczne w kontekście biomechaniki organizmu ludzkiego. Chodzi mi o kierowanie łokci w bok od tułowia oraz doprowadzanie do kontaktu gryfu z ciałem w pozycji dolnej. Dlaczego nienaturalne? Bodaj najlepszym sposobem zrozumienia, co znaczy naturalny ruch człowieka, jest zaobserwowanie, jak ludzie poruszają się instynktownie. Poszukajmy jakiegoś ruchu w codziennym życiu, który byłby podobny do wyciskania z barków. Spójrzmy np., jak ojciec podnosi swoje dziecko. Zauważysz, że w instynktownym ruchu wyciskającym w górę łokcie nie są skierowane w bok, ale do przodu. Jeśli poprosisz kogośkolwiek, by potrzymał coś nad głową, ustawi ręce tak, by łokcie zwróciły się do przodu (o ile pozycja na to pozwala). Kierowanie łokci w bok jest całkowicie nienaturalne. Z kolei wyciskanie z poziomu kontaktu – pomyśl o jakimś instynktownym ruchu, podobnym do niego, np. o pchaniu unieruchomionego auta lub odpychaniu napastnika. W żadnym wypadku nie umieszczalbyś najpierw pchanego ciężaru na klatce piersiowej. Zaczynałbyś ruch, mając łokiec ugięty najwyżej w połowie. Ciało rozumie naturalnie, że jego struktura wykazuje dzięki temu więcej siły i stabilności.

Gdybyśmy podnosili ciężary w siłowni tak, jak instynktownie się poruszamy, praktycznie nie byłoby przewlekłych urazów po treningach. Ale jesteśmy na to zbyt „mądrzy”. Zmuszamy ciało do przychylania sztucznych pozycji, do których nie jest przygotowane ewolucyjnie. Na dodatek robimy to skokowo (nie stopniowo) i z wielkimi obciążeniami. A potem dziwi nas, dlaczego trzeba nawyknąć do bólu!

Powyższe omówienie naturalnych, autentycznych ruchów wyciskających w odróżnieniu od sztucznych nawiązuje też do poprzednich informacji o pierścieniu rotatorów. Pisałem, że mięśnie tej grupy są wyjątkowo narażone na kontuzje, rotatorów. Pisałem, że mięśnie tej grupy są wyjątkowo narażone na kontuzje, gdy zostają obciążone w sytuacji znacznego obrotu kości ramiennej. Pisałem też, że obszerne ruchy zmuszają tę kość do rotacji w panewce stawu. Ruchami takimi są oba główne elementy wyciskania sztangi: zwrócenie łokci w bok i spróbowanie gryfu do klatki, barków czy szyi. Powodują one rotację kości ramiennej. Kość ta jest przymocowana do pierścienia rotatorów, które przyjmują w konsekwencji pełne obciążenie sztangi. Gdyby usunąć te dwa elementy z wyciskania, usunęłoby się też niemal wszystkie przewlekłe treningowe dolegliwości barków.

Rozwiązanie

Jeśli próbowałeś kiedyś wycisnąć sztangę, gdy cierpiełaś na stan zapalny, naciąganie lub zerwanie w obrębie pierścienia rotatorów, zauważyłeś (z jękiem!), że ból niemal w całości pojawia się w pozycji dolnej – kiedy gryf jest na klatce w wyciskaniu na ławce lub na barkach w wyciskaniu z barków. W razie problemów z barkami doświadczasz natychmiastowej ulgi w siłowni, zmniejszając zakres ruchu o połowę, czyli wykonując tylko górną część ćwiczenia, tę w okolicach wyprostu rąk.

Wielu ludzi przekonało się też, że ból barków zlagodniał, gdy przeczuli się ze sztangi na hantle, nawet jeśli nadal dźwigali duże ciężary. Niektórzy trenerzy powiedzą, że wynika to stąd, iż ręce i barki mogą się wtedy poruszać bardziej „naturalnie”, ale tylko bardzo nieliczni rozumieją, na czym ta naturalność polega. Kiedy zaczynamy wyciskać hantle, dzieją się dwie sprawy. Po pierwsze, ponieważ łokcie – nie podążając za torem ruchu prostego gryfu – nie są ustawione w bok, mogą wysuwać się w przód w trakcie ruchu wyciskającego. Zrobienie tego, nawet w minimalnym stopniu, od razu łagodzi ból. Jeszcze lepsze jest wyciskanie jednej hantli (jednorącz lub oburącz), gdyż łokcie praktycznie same idą wtedy do przodu. Po drugie – wbrew temu, co mówią niektórzy „eksperti” – zakres ruchu jest w rzeczywistości skrócony w stosunku do wyciskania sztangi. W tym drugim wypadku można opuszczać gryf aż do dotknięcia nim ciała. Hantle można obniżać tylko do poziomu, w którym dotknie się do ciała brzegiem talerza, nie uchwytem. Ponieważ talerze wystają poza uchwyt, zakres ruchu jest o kilka centymetrów mniejszy. Często wystarcza to, by ograniczyć podrażnienie powodowane wyciskaniem sztangi.

Jeśli jesteś uzależniony od żelastwa, możesz poprobać tych sposobów, aby zmniejszyć ból. Ale jeżeli naprawdę zależy ci na własnych barkach, proponuję, żebyś dał sobie spokój z wszystkimi takimi ćwiczeniami, zastępując je najbardziej naturalnym ćwiczeniem w historii treningu barków – pompkami w staniu na rękach.

Pompki w staniu na rękach

W pompkach w staniu na rękach ciało instynktownie przybiera najzdrowszą pozycję dla barków. Łokcie trzyma się w świetle tułowia, naprzeciw mięśni klatki piersiowej; wypchnięcie ich w bok wydaje się niezgrabne i niemal uniemożliwia zachowanie równowagi (ciało zmierza do upadku w przód). Przykład natural-

tego ustawienia łokci do przodu widać na stronie 266 na zdjęciu stania na rękach. Porównaj je ze skierowaniem łokci na boki w klasycznym wyciskaniu sztangi (zdzjęcie poniżej).

Ponadto w pompkach w staniu na rękach niemożliwe są bardzo głębokie ruchy, które znacznie przekraczają kość ramienną i podrażniają pierścień rotatorów. Nie można opuszczać się aż do dotknięcia podłogi barkami (odpowiednik wyciskania z barków), bo przeszkadza w tym głowa. Nawet bardzo zaawansowani, którzy schodzą do dotknięcia podłogi brodą, nie obniżają się w stopniu, który ustawiałby mięśnie pierścienia rotatorów w niekorzystnej pozycji pod względem mechanicznym.

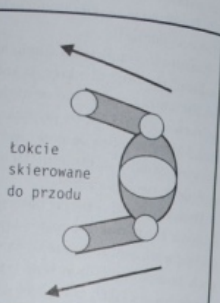
Ponadto płaskie oparcie dłoni jest bezpieczniejsze niż nachwyt. Płasko oparte dłonie równomiernie rozkładają nacisk, co pozwala przedramionom wzmacniać się w zdrowy, zrównoważony sposób (uwaga ta odnosi się też do standardowych pomppek). Tymczasem trzymanie gryfu sztangi wywołuje problemy przedramion i łokci, takie jak łokieć tenisisty. Generalnie, prawidłowo wykonane pompki w staniu na rękach są bardzo bezpieczne.

Ćwiczenie to byłoby ważnym elementem w zestawie treningowym, nawet gdyby tylko trenowało barki bez narażania ich na urazy. Jednak daje ono taki ogrom korzyści, że aż trudno w to uwierzyć. Zacznijmy od siły. Wykonywanie ich jest odpowiednikiem wyciskania ciężaru równego masie całego ciała. Dojście do takiego poziomu siły dzięki sztandze może zabrać całe lata (nie mówiąc o multum kontuzji), a wielu zawodników w ogóle go nie osiąga. Tymczasem przeciętny człowiek może nauczyć się pomppek w staniu na rękach przez kilka miesięcy. Rezultatem jest wyrobienie niewiarygodnie mocnych i masywnych barków w ciągu niedługiego czasu.

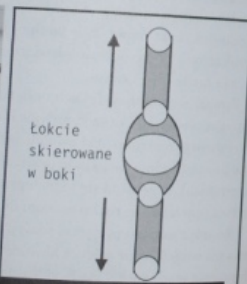
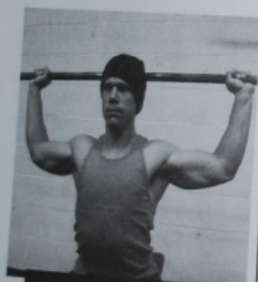
Pompki w staniu na rękach uczą też zaawansowanych umiejętności zachowywania równowagi oraz koordynacji całego ciała, których nie da się uzyskać w treningu z ciężarami. Akt ustabilizowania pozycji do góry nogami wymaga adaptacji i wysubtelnienia układu przedsionkowego (organu równowagi w uchu wewnętrznym). Przekłada się to na lepsze poczucie równowagi i świadomość kinestetyczną w każdym ruchu w ciągu dnia.

Również sam akt przyjęcia pozycji odwróconej – ustawienia się do góry nogami – ma swoje istotne zalety. Odwróceniu ulegają warunki ukrwienia; tętnice i żyły pracują w odwrotnej niż zwykle relacji do siły ciążenia, przez co nabierają elastyczności, siły i zdrowia. To samo odnosi się do narządów układu pokarmowego. Ponadto gdy stoisz do góry nogami, głowa zostaje zalana świeżą krwią. To odnawia mózg; po ćwiczeniach jesteś odświeżony, bardziej czujny i bystry.

Siła, mięśnie, zwinność, zdrowie – wszystko w jednym pakiecie. Czegoż jeszcze można by chcieć?



Powyższe zdjęcie ukazuje pozycję łokci w pompkach w staniu na rękach. Zauważ, jak łokcie automatycznie ustawiają się do przodu; jest to najbardziej naturalna i bezpieczna pozycja dla mięśni pierścienia rotatorów.



Zdjęcie pokazuje pozycję łokci w wyciskaniu sztangi. Zwróć uwagę, że łokcie muszą kierować się na boki, co wymusza niebezpieczne ustawienie pierścienia rotatorów i naraża je na kontuzję.

perfekcyjna technika = perfekcyjna siła

Pompki w staniu na rękach to trudne ćwiczenie. Z pewnością wypracujesz własny, unikalny styl wykonywania go. Najlepszym sposobem nauki jest powolne przechodzenie przez dziesięć kroków, tak by wydoić każde kolejne ćwiczenie ze wszystkiego, co może ci podpowiedzieć w kwestii zachowywania równowagi, kontroli mięśni, koordynacji i wydatkowania siły. Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc ci w doskonaleniu techniki:

- Pompki w staniu na rękach można wykonywać pod ścianą lub w wersji „wolnej”, bez żadnego podparcia. Ten drugi styl wymaga od zawodnika wydatkowania tak samo wielkiej energii na siłę, co na zachowanie równowagi. Zasadniczym celem „zaprawy więziennej” jest wyrabianie mięśni i krępy, toteż w systemie tym koncentrujemy się na pompkach pod ścianą. Jeśli interesuje cię wersja „wolna”, mimo wszystko opanuj najpierw pierwsze kroki w oparciu o ścianę. Zyskasz dzięki temu więcej siły potrzebnej do ćwiczenia w drugim stylu.
- Kilka pierwszych kroków stopniowo przystosowuje ciało i mózg do zachowywania równowagi oraz stania do góry nogami. Uczą one również, jak odbić się nogami do stania pod ścianą, a potem zejść bezpiecznie na podłogę. Oprzysięż się pokusić, by przechodzić od razu do bardziej efektywnych etapów, i najpierw dobrze opanuj te wstępne.
- Gdy odbijasz się do stania pod ścianą, nie kładź dłoni zbyt blisko przy niej. Ustawienie ich w odległości 15–25 cm (czasem większej) zapewni dużo lepszą stabilność. Dłonie powinny być rozstawione mniej więcej na szerokość barków. Osoby mające duże doświadczenie w treningu ze sztangą mogą mieć ochotę rozstawiać je szerzej, ale zrobienie tego szkodzi stabilności oraz sprawia, że ruch staje się mniej wydajny.
- Wykonując pompkę, nie odciągaj łokci na boki jak w wyciskaniu żołnierskim. Łokcie będą chciały naturalnie kierować się na wprost przed klatkę piersiową lub nieco skośnie na zewnątrz. Można albo tak, albo tak. Postępuj, jak podpowiada ci ciało!
- Nie trzymaj ciała prostego jak deska. Będzie miało ono skłonność: wyginać się trochę w łuk, tak że stopy znajdą się nieco bardziej do tyłu za głową (patrz fot. 112). Wynika to z naturalnego balansu ciała ustawionego do góry nogami.

mi i jest poprawne technicznie. Nie wyginaj jednak przesadnie kręgosłupa, tylko staraj się „rozprasować” ciało względnie prosto. Zachowuj łagodne wygięcie.

- Z początku będziesz miał skłonność do walenia plecami o ścianę całym ciężarem ciała. To zły nawyk. Ostatecznie masz dojść do etapu, w którym tylko pięty dotykają ściany. Jeżeli stosowałeś się do poprzednich wskazówek i dłoń nie są trochę oddalone od ściany, a ciało wygięte w delikatny łuk, wtedy pięty automatycznie staną się punktem kontaktu ze ścianą. Nie musisz wymuszać na sobie przyjmowania jakichś ekwilibrystycznych poz.
- Z czasem stopy powinny dotykać ściany tylko z kilkukilogramowym naciskiem – takim jedynie, by zachować równowagę. Jeżeli będziesz próbował stopniowo wywierać coraz mniejszy nacisk, bez większego wysiłku będziesz mógł przejść do wersji niepodpartej, o ile będziesz sobie tego życzył.
- Niektórzy zwracają uwagę na zjawisko tarcia piętami po ścianie w trakcie ćwiczenia. Pompki stają się przez to trudniejsze. Można złagodzić to tarcie, zakładając grube skarpety oraz trenując przy gładkiej ścianie. Część osób robi sobie na szorstkiej ścianie pionowe „ścieżki” z szerokiej taśmy klejącej, by pięty lepiej ślizgały się w dół i w górę. Może przyda ci się ta wskazówka, może nie. Zobacz sam.

Zestaw pompek w staniu na rękach

Trening takich umiejętności pracy z ciężarem własnego ciała jak pompki w staniu na rękach to prawdziwe wyzwanie. Sukces przynosi więc szaloną satysfakcję, której nie można uzyskać dzięki sztangom. Dochodzi do tego jeszcze radość z opanowywania swojego ciała. Przewrót w tył na ścianę i robienie pompek na rękach wygląda bajeranko. Bez wątpienia robi wrażenie na widzach. Ale nie oczekuj, że ot tak, wskoczysz na ręce i będziesz wyciskał kolejne powtórzenia. Jest to bardzo zaawansowane i wymagające ćwiczenie, zwłaszcza jeśli doświadczałeś w przeszłości jakichś problemów z barkami.

Nowicjuszm zalecam, by opanowali przynajmniej pompki wąskie (krok szósty w serii „zwykłych” pompek), zanim w ogóle zabiorą się do pierwszego kroku w tym zestawie. Dzięki temu będziesz miał dłonie, przedramiona i obręcz barkową przygotowane do wymogów utrzymywania całego ciężaru ciała. Opanowanie pompek nierównych (krok siódmy) wzmocni zaś pierścień rotatorów i pomoże pozbyć się wszelkich wcześniejszych dolegliwości barków, zanim spróbujesz utrzymać masę swego ciała w pozycji odwróconej.

Zestaw pompek w staniu na rękach zaczniesz od ćwiczenia, które zaznajomi cię z pozycją do góry nogami. Krok drugi pomoże przełożyć siłę w równowagę. Kolejne będą budować masę i siłę mięśni w staniu na rękach. Mięśnie będą poddawane stopniowo coraz trudniejszym próbom, aż dotrzesz do ostatecznego celu: pompki w staniu na jednej ręce.

KROK 1

STANIE NA GŁOWIE PRZY ŚCIANIE

Wykonanie

Znajdź porządną ścianę. Połóż pod nią poduszkę, jasek czy grubo złożony ręcznik. Na nim oprzesz głowę. Zejdź na czworaka, opierając się na kolanach i dłoniach. Czubek głowy oprzyj na poduszce. Czaszka powinna być w odległości 15–25 cm od ściany. Dłonie połóż pewnie po obu stronach głowy, rozstawione na szerokość barków. Kolano silniejszej nogi przyciągnij jak najbliższej łokcia po tej stronie, a drugą nogę wyprostuj, tak by kolano oderwało się od podłogi (fot. 107). Następnie mocno zaprzyj się silniejszą nogą, jednocześnie wybijając drugą wysoko w powietrze, tak by obie dynamicznie wyszły w górę w stronę ściany. Gdy „znajdziesz” nogami ścianę, powoli wyciągnij je, tak by całe ciało było wyprostowane (fot. 108). Usta miej zamknięte. Oddychaj płynnie przez nos. Pozostawszy w tej pozycji przez wymagany czas, ugnij nogi i sprowadź je pod kontrolą na podłogę.

Rentgen ćwiczenia

Dla każdego, kto chce brać się do pompek w staniu na rękach, sprawą podstawową jest opanowanie pozycji odwróconej, czyli stania do góry nogami. Prezentowane ćwiczenie jest świetnym wstępem do tej umiejętności. Już po niewielkiej praktyce naczynia krwionośne i narządy wewnętrzne przyzwyczajają się do gwałtownego odwrócenia kierunku oddziaływania na nie grawitacji. Ponadto całe ciało znajduje się powyżej poziomu głowy, co jest poważnym testem dla poczucia równowagi. W pewnym stopniu ćwiczone są też barki, które pełnią funkcje stabilizujące.

Cele treningowe

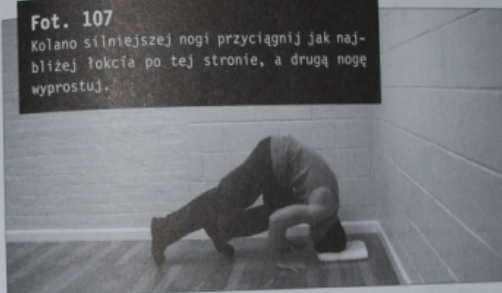
- Próg początkowy: 30 sekund
- Próg średniozaawansowany: 1 minuta
- Próg przejścia: 2 minuty

Doskonalenie techniki

Większość ludzi potrafi ustać na głowie pod ścianą przez kilka sekund; zasadniczym problemem jest wejście w tę pozycję. Trudność polega na wyczuciu odpowiedniego poziomu siły parcia/wybicia się, by dojść do ściany. Jeśli masz z tym problem, poproś kolegę, by z początku prowadził ci nogi.

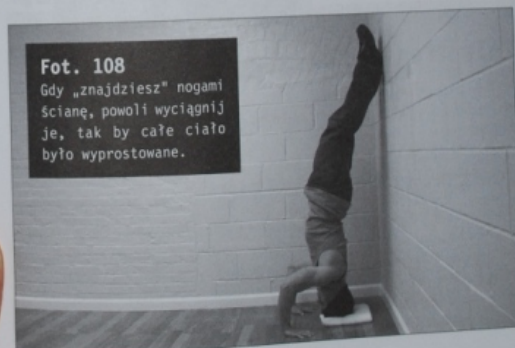
Fot. 107

Kolano silniejszej nogi przyciągnij jak najbliższej łokcia po tej stronie, a drugą nogę wyprostuj.



Fot. 108

Gdy „znajdziesz” nogami ścianę, powoli wyciągnij je, tak by całe ciało było wyprostowane.



KROK 2

KRUK

Wykonanie

Usiądź w kucki, mając rozsunięte kolana. Dłonie, rozstawione na szerokość barków, oprzyj na podłodze przed sobą. Ręce powinny być nieco ugięte. Pochyl się do przodu, kolana ustawiając na zewnątrz od łokci (fot. 109). Zaczynaj stopniowo przechylać się do przodu, opierając coraz więcej ciężaru ciała na dłoniach, a odpowiednio mniej na stopach. Ostatecznie punkt ciężkości przesunie się i stopy utracą kontakt z podłogą. Mocno podwiń nogi i zachowaj równowagę przez wymagany czas, równo oddychając (fot. 110). Potem odwróć ruch, łagodnie przesuwając środek ciężkości ciała do tyłu, aż palce stóp ponownie dotkną podłogi.

Rentgen ćwiczenia

Kruk uczy, jak łączyć siłę ramion i barków z umiejętnością zachowywania równowagi. Jest to istotny krok ku pompkom w staniu na rękach, ponieważ cały ciężar ciała jest tu utrzymywany balansowaniem na rękach. Poprzedni krok zaznajomił Cię ze sztuką zachowywania równowagi w pozycji do góry nogami. Obecne ćwiczenie pomaga wyrobić w barkach, nadgarstkach i palcach zasadniczą siłę „stabilizującą”. Ponieważ nie jest to pozycja odwrócona, zawsze po kruk wykonuj też stanie na głowie pod ścianą, by połączyć efekty budowania siły z utrzymywaniem równowagi.

Cele treningowe

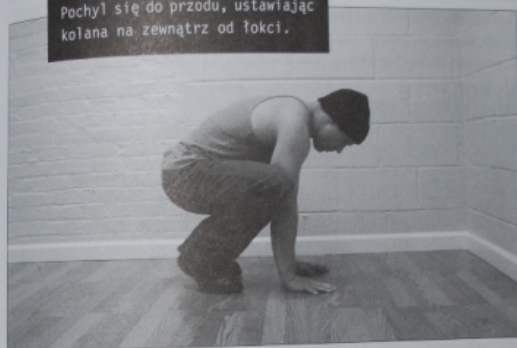
- Próg początkowy: 10 sekund
- Próg średniozaawansowany: 30 sekund
- Próg przejścia: 1 minuta

Doskonalenie techniki

Kluczem do tego ćwiczenia jest uchwycenie punktu równowagi. Sztuka zachowywania balansu w kruk – podobnie jak w bardziej zaawansowanych ćwiczeniach w staniu na rękach – polega na stosowaniu z odpowiednim wyczuciem siły palców do zapobieżenia upadkowi w przód. Kiedy zaczynasz „lecieć” do przodu, silnie naciskaj palcami podłogę. Aby nie dopuścić do przewrócenia się w tył, miej wysoko podwinięte nogi.

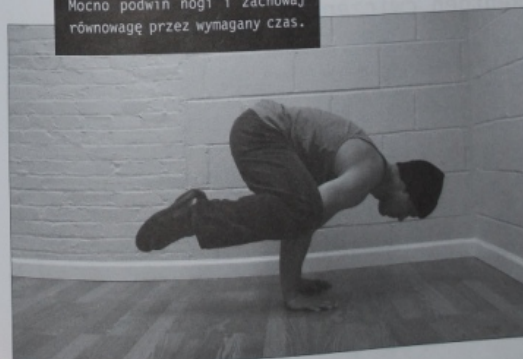
Fot. 109

Pochyl się do przodu, ustawiając kolana na zewnątrz od łokci.



Fot. 110

Mocno podwiń nogi i zachowaj równowagę przez wymagany czas.



KROK 3

STANIE NA RĘKACH PRZY ŚCIANIE

Wykonanie

Stań twarzą do ściany. Dłonie, rozstawione na szerokość barków, oprzyj płasko na podłodze w odległości 15–25 cm od ściany. Ręce powinny być (niemal) wyprostowane. Ugnij kolana i spręż całe ciało. Kolano silniejszej nogi przysuń w stronę łokcia po tej samej stronie (fot. 111) i silnie zaprzyj się tą nogą, jednocześnie wybijając się drugą wysoko w powietrze. Pozwól, by w miarę unoszenia się tułowia stopa silniejszej nogi też oderwała się od ziemi i poszła w ślad za drugą ku ścianie. Ręce mają być przez cały czas wyprostowane. Pięty obu nóg powinny oprzeć się o ścianę w tym samym momencie. Z początku może się zdawać, że również plecy i pośladki będą uderzać w ścianę, jeśli źle ocenisz siłę potrzebną do wypchnięcia się w górę, ale z czasem opanujesz sztukę precyzyjnego znajdowania ściany. Ręce powinieneś mieć wyprostowane, a wyciągnięte ciało ma układać się w łagodny łuk skierowany w stronę ściany (fot. 112). Utrzymaj tę pozycję przez wymagany czas, oddychając normalnie.

Rentgen ćwiczenia

Stanie na głowie przy ścianie powinno przyzwyczaić cię do pozycji do góry nogami. Kruk wyrobił siłę ramion i nadgarstków, konieczną do bezpiecznego balansowania ciężarem całego ciała na dłoniach. Następnym krokiem po opanowaniu tych etapów jest odbicie się do stania na rękach przy ścianie, co jest trochę trudniejsze od stania na głowie ze względu na wyprost rąk. Nauczysz się tu więc ważnej umiejętności, a także wzmocnisz barki.

Cele treningowe

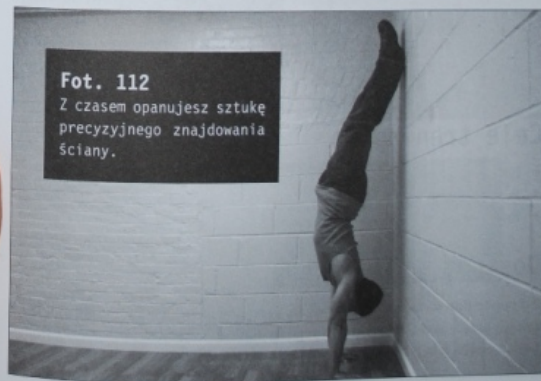
- Próg początkowy: 30 sekund
- Próg średniozaawansowany: 1 minuta
- Próg przejścia: 2 minuty

Doskonalenie techniki

Jeżeli trenowałeś odbijanie się do stania na głowie (krok pierwszy), obecne ćwiczenie nie powinno sprawiać ci poważnych trudności. Trzeba się jednak silniej wybić. Jeśli z początku sztuka ta ci nie wychodzi, spróbuj odbijać się od jakiegoś przedmiotu, np. skrzynki czy krzesła.



Fot. 111
Dłonie oprzyj płasko na podłodze w odległości 15–25 cm od ściany.



Fot. 112
Z czasem opanujesz sztukę precyzyjnego znajdowania ściany.

KROK 4

PÓŁPOMPKI W STANIU NA RĘKACH

Wykonanie

Podejdź do ściany. Dłonie, rozstawione na szerokość barków, oprzyj płasko na podłodze w odległości 15–25 cm od ściany. Mając ręce jak najbardziej wyprostowane, przyjmij pozycję i wybij się do stania na rękach jak w kroku trzecim. W konsekwencji przyjmiesz klasyczną pozę stania na rękach przy ścianie; tors powinien być wypięty, ręce proste, całe ciało wygięte nieznacznie w łuk do tyłu, tak by pięty pozostawały w delikatnym kontakcie ze ścianą. To jest pozycja wyjściowa do półpompek (fot. 113). Następnie zginaj ręce w barkach i łokciach, aż czubek głowy znajdzie się w połowie drogi do podłogi. To jest pozycja końcowa (fot. 114). Zrób krótką pauzę i silnie wypchnij się w górę do pozycji wyjściowej. Zakres ruchu w tym ćwiczeniu ma wynosić tylko około 15 cm; postaraj się nie przeszarżować i nie schodzić z początku zbyt nisko. Przez całą serię płynnie oddychaj.

Rentgen ćwiczenia

Twoje barki, ramiona i tors wzmocniły się trochę przez samo statyczne stanie na rękach w poprzednim kroku. Jednak obecne ćwiczenie jest znacznie intensywniejsze. Doda ono masy i siły mięśniom całej obręczy barkowej oraz pomoże zbudować wytrzymałe łokcie i grube tricepsy. Skorzystają również mięśnie piersiowe.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 20 powtórzeń

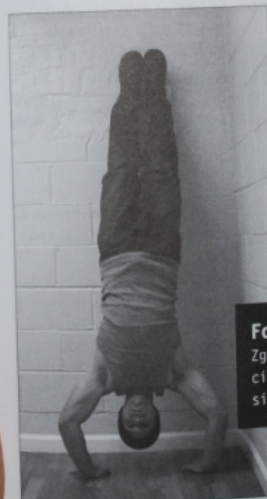
Doskonalenie techniki

Na poprzednich etapach nauczyłeś się przechodzić bez problemu do stania na rękach przy ścianie. W ruchu, którego wymagają półpompy, konieczna jest jednak poważna siła górnej połowy ciała. Jeśli opisane powyżej ćwiczenie jest dla

ciebie zbyt trudne, ogranicz zakres ruchu. Zaczynj od uginania rąk tylko odrobinę, choćby o centymetr. Wykonuj coraz więcej powtórzeń, a potem stopniowo pogłębiaj ruch, aż głowa zejdzie do połowy odległości od ziemi. Na pewno opamięniesz tę umiejętność, musisz tylko dać sobie dość czasu.

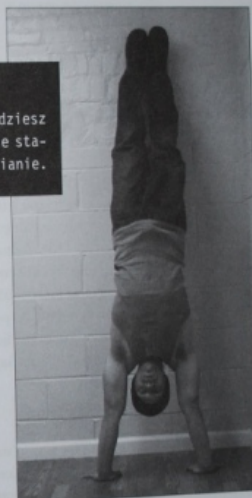
Fot. 113

W konsekwencji znajdziesz się w klasycznej pozie stania na rękach przy ścianie.



Fot. 114

Zginaj ręce w barkach i łokciach, aż czubek głowy znajdzie się w połowie drogi do podłogi.



KROK 5

POMPKI W STANIU NA RĘKACH

Wykonanie

Podjedź do ściany i oprzyj dłonie, rozstawione na szerokość barków, płasko na podłodze w odległości 15–25 cm od ściany. Ugnij kolana i wybij się do stania na rękach przy ścianie. Jeżeli trenowałeś po kolei poprzednie kroki, powinieneś być w tym teraz ekspertem. Jeśli wypracowałeś własną technikę stawania na rękach, też dobrze; kalistenika to nie gimnastyka wyczynowa – najbardziej liczy się faza ćwiczenia, która buduje mięśnie, a nie sposób, w jaki do tej fazy dochodzisz.

Po „znalezieniu” nogami ściany, utrzymuj z nią kontakt przez pięty, zachowując drobne łukowate wygięcie całego ciała. Ręce mają być wyprostowane. To jest pozycja wyjściowa (fot. 115). Zginaj łokcie i barki, aż delikatnie dotkniesz głową do podłogi. To jest pozycja końcowa (fot. 116). Dotykaj podłogi z siłą „pocałunku niemowlaka” (patrz str. 64–65), aby zabezpieczyć głowę. Zrób sekundową przerwę i wypchnij się w górę do pozycji wyjściowej. We wszystkich ruchach w pozycji odwróconej zachowuj pełną kontrolę mięśniową i koncentrację, by zadbać o swoje bezpieczeństwo. Oddychaj możliwie płynnie i równo.

Rentgen ćwiczenia

Jest to pełna wersja pompki w staniu na rękach z programu „zaprawy więziennej”. Rozwija ona i wzmacnia barki, triceps, łokcie, mięśnie czworoboczne i piersiowe oraz dłonie; doładowuje praktycznie całą górną część ciała.

Wielu sportowców uważa, że pompki w staniu na rękach powinno się wykonywać bez żadnej podpory (czyli w wersji „wolnej”). Wówczas ćwiczenie staje się jednak w tym samym stopniu testem równowagi co siły. Wszyscy dawni ekwilibryści uważali zaś, że jeśli chcesz balansować na rękach, *najpierw* musisz zbudować siłę.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 10 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 15 powtórzeń

Doskonalenie techniki

Najtrudniejszym momentem jest (ze względu na dźwignię siły) pozycja dolna (końcowa). Jeżeli na początku nie możesz wykonać pięciu pełnych powtórzeń, nie schodź aż na sam dół. Poglębiaj ruch w miarę nabierania siły.

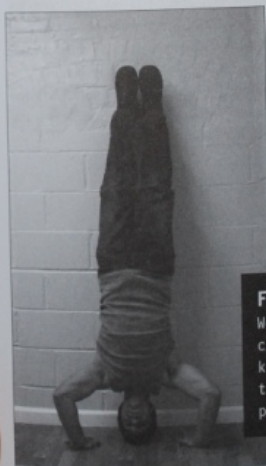
Fot. 115

Po „znalezieniu” nogami ściany, utrzymuj z nią kontakt przez pięty.



Fot. 116

We wszystkich ruchach w pozycji odwróconej zachowuj pełną kontrolę mięśniową i koncentrację, by zadbać o swoje bezpieczeństwo.



KROK 6

POMPKI WĄSKIE W STANIU NA RĘKACH

Wykonanie

Oprzyj dłonie płasko na podłodze w odległości 15–25 cm od ściany. Palce dłoni, zwłaszcza wskazujące, powinny się stykać. Wybij się do stania na prostych rękach, mając ciało lekko wygięte do tyłu, tak by pięty dotykały ściany. To jest pozycja wyjściowa (fot. 117). Kierując łokcie przed siebie, zginaj ręce w nich oraz w barkach, aż głowa delikatnie „pocałuje” podłogę (fot. 118). Zrób krótką przerwę – pod całkowitą kontrolą – i wypchnij się w górę do pozycji wyjściowej.

Rentgen ćwiczenia

Pełne pompki w staniu na rękach to znakomite ćwiczenie bazowe. Uczy ono koordynacji z zasadniczych mięśni pchających z wielką mocą i koordynacją. Jeśli jednak chcesz iść dalej ku zaawansowanym ćwiczeniom jednorącz, musisz mieć niezmiernie mocne ścięgna, szczególnie w łokciach, przedramionach i nadgarstkach. Tę cechę ścięgien wyrabiają wąskie pompki w staniu na rękach. Ustawienie dłoni sprawia tu, że obręcz barkowa w mniejszym stopniu uczestniczy w napędzaniu ruchu, co zmusza do wzmocnienia łokcie.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 9 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 12 powtórzeń

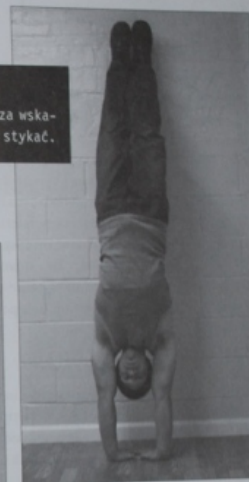
Doskonalenie techniki

Jeśli człowiek jest odpowiednio silny, zwykle może bez problemów przeskoczyć od progu przejścia z jednego kroku do standardu początkowego następnego. Jednak w wypadku wąskich pompek w staniu na rękach lepiej jest posuwać się wolniej, tak by ścięgna miały możliwość właściwego przyzwyczajenia się do ciężaru całego ciała. Po opanowaniu pełnych pompek w staniu na rękach stopniowo z treningu na trening (czy kiedy uznasz, że jest pora) przybliżaj dłonie o kilka

centymetrów do siebie. Rób sobie znaczki na podłodze, jeśli ci to pomaga. Jeżeli zaczynasz z rozstawem dłoni na 18 cali (ok. 45 cm), powinieneś dobieść do kroku szóstego co najmniej przez 18 tygodni – albo i więcej, jeżeli trzeba.

Fot. 117

Palce dłoni, zwłaszcza wskazujące, powinny się stykać.



Fot. 118

Zginaj ręce w łokciach oraz w barkach, aż głowa delikatnie „pocałuje” podłogę.



KROK 6

POMPKI WĄSKIE W STANIU NA RĘKACH

Wykonanie

Oprzyj dłonie płasko na podłodze w odległości 15–25 cm od ściany. Palce dłoni, zwłaszcza wskazujące, powinny się stykać. Wybij się do stania na prostych rękach, mając ciało lekko wygięte do tyłu, tak by pięty dotykały ściany. To jest pozycja wyjściowa (fot. 117). Kierując łokcie przed siebie, zginaj ręce w nich oraz w barkach, aż głowa delikatnie „pocałuje” podłogę (fot. 118). Zrób krótką przerwę – pod całkowitą kontrolą – i wypchnij się w górę do pozycji wyjściowej.

Rentgen ćwiczenia

Pełne pompki w staniu na rękach to znakomite ćwiczenie bazowe. Uczy ono korzystania z zasadniczych mięśni pchających z wielką mocą i koordynacją. Jeśli jednak chcesz iść dalej ku zaawansowanym ćwiczeniom jednorącz, musisz mieć niezmiernie mocne ścięgna, szczególnie w łokciach, przedramionach i nadgarstkach. Tę cechę ścięgien wyrabiają wąskie pompki w staniu na rękach. Ustawienie dłoni sprawia tu, że obręcz barkowa w mniejszym stopniu uczestniczy w napędzaniu ruchu, co zmusza do wzmocnienia łokcie.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 9 powtórzeń
- Próg przejścia: 2 serie po 12 powtórzeń

Doskonalenie techniki

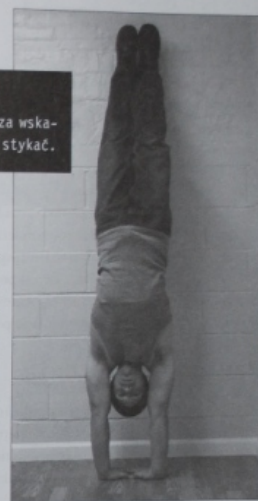
Jeśli człowiek jest odpowiednio silny, zwykle może bez problemów przeskoczyć od progu przejścia z jednego kroku do standardu początkowego następnego. Jednak w wypadku wąskich pompek w staniu na rękach lepiej jest posuwać się wolniej, tak by ścięgna miały możliwość właściwego przyzwyczajenia się do ciężaru całego ciała. Po opanowaniu pełnych pompek w staniu na rękach stopniowo z treningu na trening (czy kiedy uznasz, że jest pora) przybliżaj dłonie o kil-

ka centymetrów do siebie. Rób sobie znaczki na podłodze, jeśli ci to pomaga. Jeżeli zaczynasz z rozstawem dłoni na 18 cali (ok. 45 cm), powinieneś dojechać do kroku szóstego co najmniej przez 18 tygodni – albo i więcej, jeżeli trzeba.

Fot. 117
Palce dłoni, zwłaszcza wskazujące, powinny się stykać.



Fot. 118
Zginaj ręce w łokciach oraz w barkach, aż głowa delikatnie „pocałuje” podłogę.



KROK 7

POMPKI NIERÓWNE W STANIU NA RĘKACH

Wykonanie

Przy ścianie połóż piłkę do koszykówki. Dowolną techniką, która ci najbardziej odpowiada, wybij się do stania na rękach przy ścianie, a potem wyciągnij jedną rękę i oprzyj dłoń na piłce. Brzmi to łatwo, ale w rzeczywistości jest bardzo trudne; wymaga opierania całego ciężaru ciała na zablokowanej ręce przez ułamek sekundy czy tyle, ile zabierze ci trafienie drugą na piłkę. Gdy oprzesz już na niej dłoń, ustaw piłkę tak, by dłonie były rozstawione mniej więcej na szerokość barków. Ręka spoczywająca na podłodze ma być wyprostowana, a druga zgięta. Rozłóż ciężar ciała maksymalnie równomiernie na obie ręce i oddychaj płynnie. Na tym etapie ostro muszą pracować triceps, bicepsy i barki, bo inaczej możesz utracić kontrolę nad piłką i runąć. To jest pozycja wyjściowa (fot. 119). Zaczynaj zgiąć ręce, aż głowa delikatnie dotknie do podłogi. To jest pozycja końcowa (fot. 120). Zrób pauzę i wypchnij się z powrotem w górę.

Rentgen ćwiczenia

Abyś mógł wypchnąć się do góry, piłka musi być ustabilizowana (będzie cięiała odjeżdżać na boki, jeśli nie będzie izometrycznie kontrolowana). Wymaga to wielkiej siły ramienia i barku oraz olimpijskich mięśni pierścienia rotatorów. Mistrz tego ćwiczenia wypracuje sobie barki jak u goryla oraz supermocne stawy.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 seria 5 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 8 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg przejścia: 2 serie po 10 powtórzeń (z każdej strony)

Doskonalenie techniki

Włączenie do ćwiczeń piłki wymaga wielkiej siły i wyczucia równowagi oraz refleksu. Proponowałbym zaczynać od stosowania jakiegoś stabilnego przedmiotu zamiast piłki, np. zaczynać od jednej cegły, a potem stopniowo dochodzić do

stosu trzech cegieł. W pudle goście układają książki w stos, który podwyższa się, gdy przychodzi na to pora. Dopiero gdy stos będzie miał wysokość piłki, zacznij eksperymentować z piłką. Zawsze zachowuj ostrożność!

Fot. 119

Rozłóż ciężar ciała maksymalnie równomiernie na obie ręce i oddychaj płynnie.



Fot. 120

Zginaj ręce w łokciach i barkach, aż głowa delikatnie dotknie do podłogi.



KROK 8

PÓŁPOMPKI W STANIU NA JEDNEJ RĘCE

Wykonanie

Wybij się do stania na rękach przy ścianie. Ciało powinno być wygięte w niewielki łuk, pięty dotykają ściany. Dłonie powinny opierać się w odległości 15–25 cm od ściany, rozstawione na szerokość barków. Ręce mają być wyprostowane. Zaczynaj stopniowo odpychać się jedną dłonią, tak by środek ciężkości przesunął się na drugą stronę ciała. Goraz więcej masy ciała będzie opierać się na drugiej ręce. Rób tak przez kilka sekund, aż na pierwszą dłoń będzie przypadać tylko kilkukilogramowe obciążenie. Następnie delikatnie odwróć tę dłoń od podłogi i wyciągnij w bok w celu złapania równowagi. W tym momencie stoisz na jednej ręce. To jest pozycja wyjściowa (fot. 121). Zginaj rękę podporową w łokciu i barku, aż głowa znajdzie się w połowie drogi do posadzki. To jest pozycja końcowa (fot. 122). Zrób przerwę i wypchnij się do góry.

Rentgen ćwiczenia

Jest to pierwsze ćwiczenie w zestawie, w którym wyciskasz cały ciężar ciała jednorącz. Wymaga ono nie tylko potężnej siły mięśniowej w barkach i ramionach, ale również skrajnie wytrzymałych stawów, koordynacji całego ciała, znakomitego poczucia równowagi i wybornej znajomości technik wyciskania w pozycji odwróconej. By naprawdę skorzystać z półpompek w staniu na jednej ręce, *konieczne* trzeba najpierw zainwestować dużo czasu w wyciągnięcie sesyńskiego, co się da, z poprzednich ćwiczeń – przynajmniej pół roku, a może więcej. Nie bierz się do tego kroku wcześniej, bo możesz sobie zrobić poważną krzywdę.

Cele treningowe

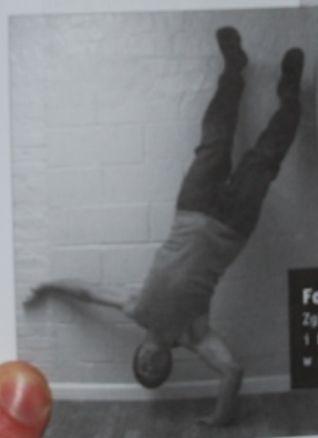
- Próg początkowy: 1 seria 4 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 6 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg przejścia: 2 serie po 8 powtórzeń (z każdej strony)

Doskonalenie techniki

Jest to trudne ćwiczenie, które można opanować tylko przez stopniowe zwiększanie zakresu ruchu. Dążenie do tego, by wyciskać ciężar z **podstawy dłoni**, a nie z **palców**, pomoże odpowiednio ustawić mięśnie pchające.

Fot. 121

W tym momencie opierasz cały ciężar ciała na jednej ręce.



Fot. 122

Zginaj rękę podporową w łokciu i barku, aż głowa znajdzie się w połowie drogi do posadzki.

KROK 9

POMPKI Z DŹWIGNIA W STANIU NA RĘKACH

Wykonanie

Wybij się do stania na rękach przy ścianie. Jak zwykle dłonie powinny być rozstawione na szerokość barków, a palce znajdować się w odległości 15–25 cm od ściany, której dotykasz tylko piętami. Ciało naturalnie wygnie się odrobinę do tyłu. Jak w poprzednim kroku, powoli przenieś większą część ciężaru ciała (około 90 procent) na jedną dłoń. Następnie obróć drugą grzbietem do spodu. Spocznie ona na podłodze tak, że palce będą kierować się w przeciwną stronę od ściany. Wyciągnij tę rękę przed siebie, utrzymując jej kontakt z podłogą. Na palce tej dłoni będzie wciąż przypadać pewne niewielkie obciążenie. To jest pozycja wyjściowa (fot. 123). Zachowując rękę, o której była właśnie mowa, wyprostowaną, zginaj drugą w łokciu i barku z pełną kontrolą mięśniową – nie pozwól, by ciało po prostu opadło, bo urazisz sobie głowę albo nawet skreślisz kark! Zatrzymaj się na chwilę, gdy czubek głowy lekko dotknie podłogi. To jest pozycja końcowa (fot. 124). Następnie wypchnij się do pozycji wyjściowej, pracując z podstawy jednej dłoni i grzbietu drugiej.

Rentgen ćwiczenia

To zaawansowane ćwiczenie przejmuję trening dokładnie w miejscu, do którego doszliśmy w półpompkach w staniu na jednej ręce. W poprzednim kroku opowiadaliśmy o górnej części ruchu; teraz zajmiesz się morderczą dolną. Ustawienie drugiej ręki utrudnia wywieranie przez nią znaczącej siły, a pozwala jej jedynie na asystę w wychodzeniu z trudnej pozycji dolnej, zapewniając maksymalną stymulację mięśni.

Cele treningowe

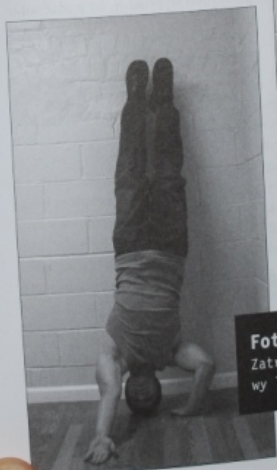
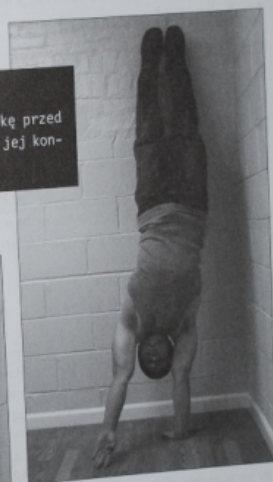
- Próg początkowy: 1 seria 3 powtórzeń (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 4 powtórzenia (z każdej strony)
- Próg przejścia: 2 serie po 6 powtórzeń (z każdej strony)

Doskonalenie techniki

Ugięcie asystującej ręki i przyciągnięcie bliżej linii ciała pozwala na wywieranie nią większej siły. W miarę wzmacniania się wyciągaj rękę coraz bardziej.

Fot. 123

Wyciągnij drugą rękę przed siebie, utrzymując jej kontakt z podłogą.



Fot. 124

Zatrzymaj się, gdy czubek głowy lekko dotknie podłogi.

POMPKI W STANIU NA JEDNEJ RĘCE

Wykonanie

Wybij się do stania na rękach przy ścianie i pochyl się w bok, tak by opierać się tylko na jednej ręce jak w kroku ósmym. Ciało ma wyginać się w łagodny łuk, pięty dotykają ściany. To jest pozycja wyjściowa (fot. 125). Zginaj rękę podporową, aż delikatnie dotkniesz głową do podłogi. Drugą rękę miej ciągle w pogotowiu, tak byś mógł się nią wesprzeć na wypadek popełnienia jakiegoś błędu. To jest pozycja końcowa (fot. 126). W celu wypchnięcia się z powrotem do góry być może będziesz musiał skorzystać nieco z pomocy eksplozywności. Podczas wychodzenia z pozycji dolnej dopuszczalne jest wierzgnięcie nogami. Ugnij je w kolanach, zachowując kontakt pięt ze ścianą, i szybko wyprostuj, by nadać sobie trochę rozpędu.

Rentgen ćwiczenia

Pompy w staniu na jednej ręce to królewskie ćwiczenie na barki i ramiona. Zapomnij o wyciskaniu na ławce – przynosi tylko kontuzje i rozczarowania. Sumienie przejdź przez cały zestaw pompek w staniu na rękach aż do kroku mistrzowskiego, a będziesz silniejszy – w sensie nagię, funkcjonalnej krzepy, pozwalającej podnieść kogoś i cisnąć – niż dowolny weteran wyciskania. Pod względem tonażu pompy takie (wykonywane przez 90-kilogramowego faceta) są odpowiednikiem wyciskania jednorącz 90 kg, czyli 180 kg na sztandze. Ilu znasz gości, którzy są w stanie dźwignąć 180 kg, nie mówiąc już o wyciśnięciu ich z barków? Kalistenika da ci taką siłę w bezpieczny sposób, dbając o stan zdrowia barków.

Cele treningowe

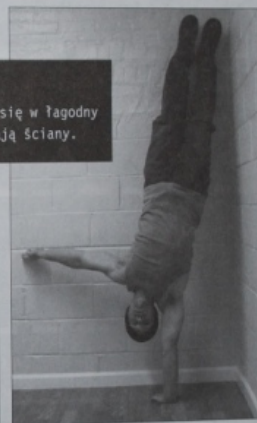
- Próg początkowy: 1 seria 1 powtórzenie (z każdej strony)
- Próg średniozaawansowany: 2 serie po 2 powtórzenia (z każdej strony)
- Standard elitarny: 1 seria 5 powtórzeń (z każdej strony)

Doskonalenie techniki

Będziesz musiał wchodzić w to ćwiczenie powoli, stopniowo pogłębiając ruch. Aby naprawdę je opanować, trzeba poświęcić na nie lata – trzy albo i więcej. Ale chyba planujesz pożyć jeszcze ze trzy lata, prawda? Dlaczego nie miałbyś więc być wtedy supersilny?

Fot. 125

Ciało ma wyginać się w łagodny łuk, pięty dotykają ściany.



Fot. 126

Podczas wychodzenia z pozycji dolnej można pomóc sobie trochę nogami.

KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA		
KROK 1	STANIE NA GŁOWIE PRZY ŚCIANIE strony 270-271	Dojdź do 2 minut, potem zacznij krok 2.
KROK 2	KRUK strony 272-273	Dojdź do 1 minuty, potem zacznij krok 3.
KROK 3	STANIE NA RĘKACH PRZY ŚCIANIE strony 274-275	Dojdź do 2 minut, potem zacznij krok 4.
KROK 4	PÓŁPOMPKI W STANIU NA RĘKACH strony 276-277	Dojdź do 2 serii po 20, potem zacznij krok 5.
KROK 5	POMPKI W STANIU NA RĘKACH strony 278-279	Dojdź do 2 serii po 15, potem zacznij krok 6.

KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA		
KROK 6	POMPKI WĄSKIE W STANIU NA RĘKACH strony 280-281	Dojdź do 2 serii po 12, potem zacznij krok 7.
KROK 7	POMPKI NIERÓWNE W STANIU NA RĘKACH strony 282-283	Dojdź do 2 serii po 10, potem zacznij krok 8.
KROK 8	PÓŁPOMPKI W STANIU NA JEDNEJ RĘCE strony 284-285	Dojdź do 2 serii po 8, potem zacznij krok 9.
KROK 9	POMPKI Z DŹWIGNIĄ W STANIU NA RĘKACH strony 286-287	Dojdź do 2 serii po 6, potem zacznij krok 10.
MISTRZOWSKI KROK 10	POMPKI W STANIU NA JEDNEJ RĘCE strony 288-289	Wyczyn siłowy: 2 serie po 5 powtórzeń

Co dalej?

Mimo zamierzonego pochodzenia zestaw pompek w staniu na rękach jest ogromnie zaawansowanym systemem treningu barków i całej muskulatury pchającej górnej części ciała. Z tego powodu uważam, że nie powinien brać się do niego nikt, kto nie ma wystarczająco silnych barków, klatki i łokci na to, by robić klasyczne pompy nierówne (str. 80–81).

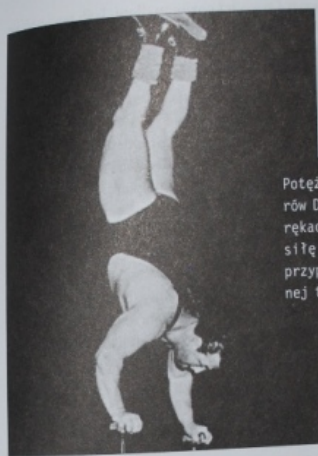
Gdy dojdiesz w końcu do wykonywania kilku powtórzeń kroku mistrzowskiego w tym zestawie, czyli do pompek w staniu na jednej ręce, twoje barki i tricepsy będą tak silne, jak tylko ciało ludzkie na to pozwala. Będziesz dysponował gigantyczną mocą, której będzie towarzyszyć maksimum naturalnej masy mięśniowej w warunkach twojej budowy ciała.

Z tej przyczyny nie ma za nadto co zaproponować w formie treningu, który szedłby dalej niż zaprezentowany zestaw. W tej postaci jest on już naprawdę wysocze zaawansowany. Nie będą ci potrzebne kolejne ćwiczenia siłowe. Jeśli jednak jesteś dość utalentowany, by dojść do ćwiczeń jednoręcznych, i chcesz dalej pogłębiać swoje umiejętności, proponowałbym pracę nad **koordynacją**. Przyswoj sobie sztukę balansowania na rękach bez opierania się o asekurującą powierzchnię ściany.

Jeżeli dobrze opanowałeś kruka (krok drugi), przejście do balansowania bez asekuracji nie będzie trudne. Pochylaj się w przód z pozycji górnej (fot. 110) i powoli wyciągaj nogi w powietrzu. Następnie w pełni rozprostuj ręce, a znajdziesz się w pozycji stania na rękach. Siłę do tego, by wypchnąć się do góry, będziesz miał, o ile doszedłeś przynajmniej do kroku czwartego, ale na pewno trzeba się wdrożyć w sztukę równoważenia całego ciała bez korzystania z podpory. Kluczem jest zharmonizowanie łukowatego wygięcia ciała z siłą nacisku na podłogę przez palce. Wygięcie będzie ciągnęło cię do przodu, podczas gdy ucisk z palców zdecyduje, jak bardzo środek ciężkości przesunie się w tył. Z początku te dwa elementy nie będą ze sobą zgrane i będziesz musiał przekładać ręce („chodzić” na dłoniach), by nie stracić pozycji odwróconej. Kiedy jednak wprawisz się w doprowadzaniu tych dwóch oddziaływań do równowagi, będziesz mógł stać na rękach przez długi czas.

Ani się obejrzyysz, a będziesz potrafił robić pompy w staniu na rękach bez podpierania się o ścianę – co naprawdę robi wrażenie. Ćwiczenie to można sobie jeszcze utrudnić przez zastosowanie poręczy równoległych (patrz na zdjęcie obok), które pozwalają zejść niżej niż normalnie. Ewentualnie możesz wprawiać się w unilateralmym utrzymywaniu równowagi, dążąc do niepodpartych pompek w staniu na jednej ręce, przez skorzystanie z nierównych powierzchni (schodów, stolka itp.).

Balansowanie na rękach jest spektakularnym wyczynem i powodem do dumy z siebie dalece bardziej satysfakcjonującym niż dźwiganie załadowanej sztangi.



Potężny mistrz podnoszenia ciężarów Doug Hepburn wykonuje stan na rękach na uchwytach. Swą rekordową siłę wyciskania w dużym stopniu przypisuje opanowaniu tej tradycyjnej techniki treningu z masą ciała.

Odmiany

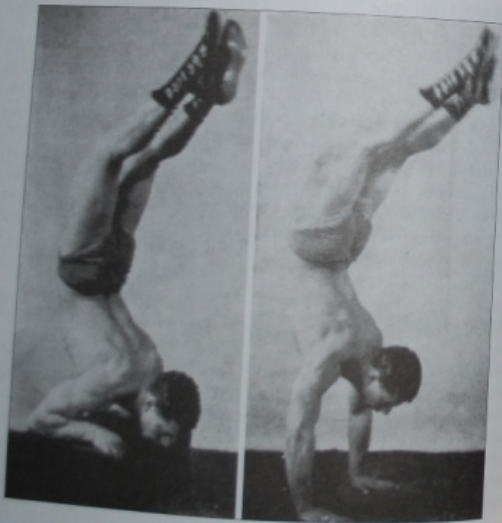
Jest stosunkowo niewiele dobrych ćwiczeń z masą ciała na barki. Ponieważ barki pracują zwykle pchając ciężar w górę wbrew grawitacji, łatwo jest to wymusić, biorąc hantle czy sztangę – wyciska się je w górę i już. Kiedy jednak chcesz *porządnie* potrenować barki, a nie dysponujesz ciężarkami, jesteś skazany na pozycji odwróconej (obracasz się do góry nogami i wypychasz ciało pionowo w górę). Na szczęście mała liczba kalistenicznych ćwiczeń na barki jest w pełni kompensowana ich jakością: nieliczne istniejące warianty świetnie wpływają na stan zdrowia barków.

„Marionki”

Jest to forma intensywnych pompek skośnych ze wzrastającą trudnością, którą poznałem w wyczerpieniu Marion. Pompy skośne wykonuje się po prostu z unie-

Sklony tygrysa zapewniają ostry trening barkom, jednak ich zasadnicze oddziaływanie przypada na tricepsy, łokcie i boczną część przedramion. Mistrz tego ćwiczenia ma łokcie jak ośie z tytanu.

Nie widuje się ich w dzisiejszych siłowniach. Jednak megasiłowe wyczyny, takie jak skłony tygrysa, były dobrze znane dawnym mistrzom treningu z masą ciała. Na prezentowanych fotografiach ćwiczenie to wykonuje słynny siłacz z lat dwudziestych Sig Klein. Miał on tak silne ręce, że potrafił podnieść przeciętnego mężczyznę jednorącz ponad głowę czy wyciskać wahadłowo 100-funtowe (45 kg) hantle – wszystko to przy wadze ciała zaledwie 70 kg.



CZĘŚĆ III

JAK SAMEMU KIEROWAĆ WŁASNYM TRENINGIEM

Poprzednia część książki zawiera wszystko, co powinieneś wiedzieć o najbardziej produktywnych ćwiczeniach ze starej szkoły kalisteniki – dość, by starczyło na całe życie. Jednak na efektywny trening składa się znacznie więcej niż tylko poprawnie wykonywane ćwiczeń, bez względu na to, jak bardzo są produktywne.

W więzieniu musisz polegać na sobie. Musisz nauczyć sam się trenować. A w tym celu znajomość techniki wykonywania ćwiczeń musi zostać połączona z mądrością ciała, zrozumieniem zasad hardkorowego treningu oraz konstruowania programu. W dwu ostatnich rozdziałach książki chcę nauczyć cię tego, co najważniejsze w tym zakresie.

MĄDROŚĆ CIAŁA

ŻELAZNE ZASADY

W poprzednich rozdziałach opisałem wszystkie ćwiczenia, potrzebne do tego, by rozpocząć trening „wielkiej szóstki”. Na tym czy na innym etapie treningu ćwiczenia te – przynajmniej niektóre – stosował praktycznie każdy zawodnik w więzieniu.

Z mojej praktyki trenerskiej wynika jednak, że na nic nie zdaje się podanie chętnemu adeptowi listy ćwiczeń, choćby nie wiem jak wspaniałych. Nawet jeśli skomponuje się z tych ćwiczeń fantastyczny program treningowy, idealnie dopasowany do indywidualnych potrzeb, wciąż czegoś jeszcze brakuje.

Tym brakującym ogniwem jest „czynnik x” sukcesu treningowego – zrozumienie fundamentalnych zasad u podłoża dowolnego programu kondycyjnego, np. takich: jak robi się doskonałą rozgrzewkę; jak optymalnie zwiększa się trudność ćwiczeń; jak daleko należy zmuszać się do pracy w trakcie treningu, a kiedy trzeba sobie trochę odpuścić.

Te sprawy nigdy nie są czarno-białe. To raczej sztuka niż nauka ścisła. Nie da się po prostu zapisać poleceń na kartce i dać ich zawodnikowi, ponieważ nie są to proste konsekwencje teoretycznej wiedzy. Wynikają z subiektywnego, przefiltrowanego wewnętrznie zrozumienia różnych zmiennych, które bierze się ze zgromadzonego doświadczenia. Jest to bardziej kwestia mądrości ciała niż konceptualnej wiedzy.

Mam duże doświadczenie, a wielka jego część pochodzi z tego, co zawałilem. Dojście do mądrości ciała wymaga czasu. Musiałbym być głupi, żeby myśleć, że mogę zebrać wszystkie użyteczne odpowiedzi w swojej głowie i włożyć je do swojej. To nie odbywa się w ten sposób. Ale mogę przynajmniej nakierować cię tak, abyś nabrał własnej mądrości ciała.

Zaczniemy od początku.

Rozgrzewka

Wyobraź sobie, że wyjmujesz z lodówki gruby plaster sera mozzarella i go rozciągasz. Rozedrze się na kawałeczki. Ale gdybyś ten sam ser przed rozciąganiem włożył na moment do mikrofal, zrobiłby się miękki i elastyczny – nie rozerwałby się. Podobnie jest z mięśniami. Kiedy są zimne, są delikatniejsze i bardziej podatne na urazy na poziomie komórkowym. Kiedy zaś są rozgrzane, stają się elastyczne i giętkie. Dlatego wszyscy rozsądni sportowcy robią rozgrzewkę przed poważniejszym wysiłkiem. Nie tylko zmniejsza to ryzyko kontuzji, ale także przygotowuje do działania układ nerwowy, otacza stawy świeżą porcją amortyzującej wstrząsy mazi, koncentruje psychikę na nadchodzącej ciężkiej pracy.

Stopień, w jakim potrzebna jest rozgrzewka, zależy m.in. od takich czynników jak temperatura otoczenia oraz twoja kondycja i wiek (starsi zawodnicy muszą rozgrzewać się nieco dłużej niż młode wilki). Nie jestem fanem długich, rozwlekłych rozgrzewek. Wolę przejść do działania. Znam wielu gości, którzy lubią wykonywać wieloetapową rozgrzewkę: *cardio*, żeby pobudzić serce do pompowania, trochę rozciągnąć, a potem kilka lekkich serii na mięśnie, zanim przejdą do ćwiczeń zaplanowanych na dany dzień. Niektórym rozgrzewka zajmuje prawie całą godzinę przez rozpoczęciem właściwego treningu!

Dla mnie to zdecydowanie za długo. Po prostu nie jest to potrzebne. Najwydajniejszym sposobem rozgrzewki jest wykonanie 2–4 stopniowo coraz trudniejszych, wysokopowtórzeniowych serii ćwiczenia, które masz zamiar wykonywać w treningu właściwym. Młodzi, bez problemów ze stawami mogą robić dwie serie rozgrzewkowe, a starsi albo będący w kiepskiej formie czy w zimnym otoczeniu – trzy, cztery. Więcej niż tyle to tylko marnowanie pary. Jedynym wyjątkiem jest sytuacja po urazie, w którym to wypadku radziłbym wykonać dodatkową mini-rozgrzewkę kontuzjowanego obszaru: bezbolesną, wysokopowtórzeniową (30–40) serię, a po niej delikatne rozciąganie. I to wszystko. Rób to przed zasadniczym treningiem, by poprawić ukrwienie kontuzjowanego miejsca i je zabezpieczyć.

Poziom sprawności ludzi bywa tak różny, że trudno jest podać konkretne schematy rozgrzewki. Z grubsza można poradzić, aby rozpoczynać rozgrzewkę od serii z 20 powtórzeniami, po czym idzie 15 powtórzeń innego ćwiczenia. Następnie powinieneś być już gotów do treningu. Nie zaczynaj od zbyt dużego obciążenia. W obu seriach rozgrzewkowych celuj w okolice 50 procent swojego maksimum. Innymi słowy, wybierz do pierwszej serii ćwiczenie, w którym (przymuszony) mógłbyś wykonać 40 powtórzeń, a do drugiej takie, którego zrobiłbyś 30. Drugie ćwiczenie musi być więc trudniejsze, skoro jest mniejszy zakres

powtórzeń. Pierwsza seria rozgrzewkowa ma rozgrzać mięśnie, które będziesz dalej trenował. W drugiej serii powinieneś się trochę rozpalić, w miarę jak będzie budzić się twoja siła. Po obu seriach masz się czuć pobudzony i gotowy na więcej – nie wyczerpany.

Ćwiczenia do rozgrzewki powinny pochodzić z wcześniejszych kroków zestawu, nad którym pracujesz. Powiedzmy, że zajmujesz się pompkami, a konkretnie krokiem szóstym: pompkami wąskimi. W pierwszej serii rozgrzewkowej mógłbyś zrobić 20 powtórzeń kroku drugiego, czyli pompek pochylonych, a w drugiej 15 powtórzeń kroku trzeciego – pompek na kolanach. Sesja treningowa wyglądałaby np. tak:

Seria	Ćwiczenie	Powtórzenia w serii
Rozgrzewkowa 1.	Pompki pochylone	20
Rozgrzewkowa 2.	Pompki na kolanach	15
Treningowa 1.	Pompki wąskie	14
Treningowa 2.	Pompki wąskie	12

Oczywiście jeśli jesteś na razie na wcześniejszym etapie, nie będziesz mógł prowadzić rozgrzewki dokładnie według tego schematu; jako rozgrzewkę wykonaj kilka serii ćwiczenia, nad którym pracujesz w treningu właściwym. Używaj też głowy. Jeżeli (ze względu na pogodę, wiek itp.) potrzebujesz dłuższej rozgrzewki, powtórz ostatnią serię rozgrzewkową (12 powtórzeń), ale nie więcej niż jeszcze dwukrotnie.

Niektórzy trenerzy doradzają schładzanie się na koniec sesji. W sensie historycznym koncepcja schładzania pochodzi od wiktoriańskich ideologów kultury fizycznej. Uważali oni, że jeśli tempo pracy serca spada zbyt szybko, powoduje to zaburzenia w organizmie. Dziś wiemy, że to nieprawda. Niektórzy twierdzą, że schłodzenie po wysiłku zapobiega odczuwaniu bolesności następnego dnia lub przynajmniej ją zmniejsza, jednak u mnie nigdy się to nie sprawdziło i nie wierzę w taki skutek. Schłodzenie polega w sumie na obciążeniu mięśni dodatkową pracą – jak więc zwiększenie pracy miałooby redukować uszkodzenia mięśni? Z tych względów nie robię systematycznych schłodzeń. Po ciężkiej sesji treningowej zwykle chodziłem trochę po celi albo siadałem na pryczy i robiłem głębokie oddechy. Przekonałem się, że pomaga mi to się odprężyć

i szybko odzyskać równowagę. Jeśli jednak podoba ci się robienie schłodzeń z powodów psychologicznych, nie ma problemu – powtórz po prostu procedurę rozgrzewki w odwrotnej kolejności.

Początek na luzie

Często faceci chcą zaczynać trening od razu od maksymalnych obciążeń. Dawać z siebie wszystkiego jest ważne, ale ważna jest też cierpliwość. Zawsze doradzam nowicjuszm w kalistenice, żeby zaczynali od pierwszego ćwiczenia w zestawie bez względu na to, jak są silni. Nie przesłyszaleś się. **Zaczynaj trening od kroku pierwszego w każdym zestawie „wielkiej szóstki”.** Oprzyj się pokusie, żeby przeskoczyć od razu do trójki, czwórki, piątki czy szóstki. Rozpocznij od najłatwiejszego z możliwych ruchów i stopniowo podkręcaj intensywność. Daj sobie przynajmniej cztery tygodnie, zanim będziesz wysilał się naprawdę poważnie, a ze dwa miesiące, zanim pójdziesz na całość.



Każdy musi zaliczyć pierwsze etapy w zestawach ćwiczeń.

Wielu ludzi będzie uważać, że to zbyt wolno. Będą mieć poczucie, że pierwsze ćwiczenia w zestawach są za łatwe. Jednak rozpoczynanie od początku przynosi lepsze wyniki długofalowe. Wzmacnia stawy, wyrabia koordynację, poczucie równowagi, czasu, rytmu. Rozwija siłę bazową oraz pobudza motywację do trudniejszych ćwiczeń.

Kształtowanie prawdziwej siły dzięki kalistenice to nie jakiś kaprys maolata. Powinno to być coś, z czego będziesz czerpał korzyści przez całe życie. Kilka krótkich tygodni poświęconych na opanowanie podstawowych, łatwych ćwiczeń nie wygląda w tym kontekście na zbyt długo, prawda?

Trening nabiera rozpędu

Nie bez powodu przez każdy program treningowy należy przechodzić powoli i metodycznie. Chodzi o skumulowanie „pędu treningowego”. Z grubsza mówiąc, jeśli sprężysz w sobie parę, posuwając się wolniej do przodu, w praktyce szybciej dojdiesz do celu, niż gdybyś robił wszystko pośpiesznie. Brzmi to paradoksalnie, ale tak jest.

Dawni fani zabaw z żelazem świetnie rozumieli tę zasadę. W kontekście treningu mówili o „dojeniu” programu i „odkładaniu siły do banku”. Jedno ze starych porzekadeł, które mądrzy trenerzy ciężkiej atletyki wbijali do głowy młodym, brzmiało: *the heavy weight isn't going anywhere* – duże ciężary donikąd nie prowadzą.

Niestety dzisiejsi sportowcy zupełnie nie rozumieją takiego podejścia. Ludzie od samego początku rzucają się na głęboką wodę. Częściowo wynika to z powodów kulturowych. Przewodnim hasłem społeczeństwa jest *want it now*; dzieciaki nie postrzegają cierpliwości jako pożądanej cnoty. Podobnie dorośli (dlatego mamy tak wielki dług publiczny – chcemy tego, czego chcemy, od razu teraz; nie mamy ochoty czekać, aż na to faktycznie zarobimy). Kolejnym powodem, z którego oczekuje się pojawienia rezultatów z dnia na dzień, są steryoidy. Przynoszą one zauważalne – choć chwilowe i niezdrowe – efekty tak szybko, że dawna sztuka stopniowego kumulowania mocy treningu została w znacznej mierze zapomniana i utracona.

cej powtórzeń, choć ich forma stopniowo spada. Po czterech tygodniach takich zmagani niemalże dochodzi do progu przejścia – dwu serii po 20. Zdeterminowany, by robić postępy, zmusza się do *morderczego* ostatniego powtórzenia – które w zasadzie trudno w ogóle nazwać powtórzeniem – i mówi sobie, że spełnił wymogi przejścia do kolejnego etapu. Z dumą myśli o swoim „dokonaniu”, pomijając fakt, że w praktyce nie stał się znacząco silniejszy. Odczuwa też dolegliwe bóle w stawach, ponieważ nie dał im czasu na przystosowanie się do całego tego wysiłku. Do obolałości przyczynia się też szokująca technika, w jakiej wykonuje ćwiczenia.

W kolejnym tygodniu – siódmym w jego programie treningowym – zbiera się w sobie i stawia czoło pompkom nierównym. Ku swemu zdumieniu i rozczarowaniu nie potrafi wykonać nawet jednego powtórzenia. Wysila się i przymusza wymęczone mięśnie, ale bez względu na to, jak bardzo się napina, nic z tego nie wychodzi. Wydaje mu się, że waży całą tonę, a pompki – choćby jedno powtórzenie – rysują się na horyzoncie jak nieosiągalny szczyt góry.

Gość jest załamany. Szło mu przecież tak dobrze (przynajmniej jego zdaniem), a tu nagle zatrzymał się ni stąd, ni zowąd. Jest zdeorientowany i albo klnie na program treningowy, albo stwierdza, że widocznie nie jest stworzony do kalisteniki. Szuka więc jakiejś innej metody (którą też na pewno schrząni) albo wszystko rzuca w diabły. Trening w jego wykonaniu trwał zaledwie siedem tygodni i nie dał mu wiele więcej oprócz obolałych barków i rozczarowania.

Mądrze

Drugi facet też jest głodny rezultatów, ale ma dość oleju w głowie, by utemperować ten głód odrobiną cierpliwości. Podobnie jak jego kolega jest przekonany, że mógłby od razu wykonać kilka pełnych pompek (krok piąty). Ale nie robi tego, tylko zaczyna od kroku pierwszego – od pompek przy ścianie. Wydają mu się dziecinnie łatwe, ale mimo to je robi. I od pierwszego dnia zaczyna się proces adaptacji jego stawów. Trzyma się tego ćwiczenia przez miesiąc, powoli zwiększając liczbę powtórzeń aż do spełnienia warunków przejścia, po czym bierze się do kroku drugiego – pompek pochyłonych. Są odrobinę trudniejsze, więc zaczyna od „wycucia” tego ruchu. Trzyma się ich przez wymagany czas i – nawet nie zdając sobie z tego sprawy – powoli zaprawia mięśnie oraz wzmacnia ścięgna. Miesiąc później przechodzi do etapu pompek na kolanach. Po cierplivej pracy, jaką wkładał do tej pory, wydają się one równie łatwe, jak był krok pierwszy, mimo że jest to ćwiczenie znacznie trudniejsze.

Po upływie trzech miesięcy kładzie się na podłogę i przystępuje do etapu czwartego, czyli półpompek. Do tego czasu odczuwa już, że ma twardsze, lepiej napięte mięśnie pchające, toteż znakomicie wie, że mógłby z miejsca śmignąć przez etap piąty. Jednak powstrzymuje się przed tym i z zaufaniem wkłada energię w półpomпки. Miesiąc później przechodzi wreszcie do pełnych pompek. Przez tych kilkanaście tygodni motywacja urosła u niego do takiego poziomu, że teraz kipi energią. Ćwiczenie nie wydaje mu się trudne; niemal jakby robił pompki pod wodą. Jednak przykłada się do nich, a ponieważ nie ma powodu się wysilać, może napawać się każdym powtórzeniem, zachowując nieskazitelną technikę. Nie zdaje sobie z tego wszystkiego sprawy, ale systematycznie nabiera siły.

Po upływie piątego miesiąca gładko prześlizguje się do etapu szóstego – pompek wąskich. O ile wydawały się one ciężkie jego koledze, o tyle nasz zawodnik nie może pojąć, o co był ten cały hałas. Może są odrobinę trudniejsze, ale nie za bardzo. Przyzwyczaił się już do tego, by nie gnać, tylko powoli zwiększać liczbę powtórzeń, wykonywanych w modelowym stylu. Niedługo potem dochodzi do etapu pompek nierównych. Jego kolega z poprzedniego przykładu nie był w stanie wykonać nawet jednego powtórzenia, ale on robi wszystkie wymagane w progu poczynając i to bez większych trudności. Skończył je z poczuciem, że gdyby docisnął śrubę, mógłby pewnie sprostać wymogom przejścia do następnego kroku. Ale nie robi tego; zachowuje małe co nieco w banku na przyszłość.

Miesiące mijają i nadchodzi krok siódmy – półpomпки na jednej ręce. Sprawy się teraz nieco komplikują, ale nie przesadnie. Facet musi ciężko popracować, jednak nie jest to morderczy wysiłek, a on zachowuje pewność siebie. Ponadto zauważył wyraźne zmiany w swoim ciele. Mięśnie piersiowe są grubsze, a na ramionach rysuje się twarda masa mięśniów, których tam wcześniej nie było. Baraki zaokrągliły się. Na mięśniach naramiennych pojawiły się czadowe żyłki.

Po przejściu do etapu dziewiątego – pompek z dźwignią – natrafia na pewne trudności, toteż zbiera się w sobie, koncentruje na czystości technicznej i robi powoli postępy, dodając co jakiś czas po jednym powtórzeniu, gdy czuje, że jest gotów. Nawet kiedy przybliży się do spełnienia kryteriów progu kolejnego etapu, nie dodaje gazu. Czasem czuje, że nie zrobi już chyba następnego powtórzenia. Więc go nie robi. Zamiast wycisnąć je w marnej formie, „zaoszczędza” je, tak by zrobić jeszcze jedno perfekcyjne powtórzenie za tydzień, a może za dwa. I wiesz co? Robi je.

W przeciwieństwie do gościa, który rzucił się jak ryba bez wody, spalił swoje przyrosty siły i już po kilku tygodniach odpadł z treningu jak mięczak, nasz zawodnik – mając taki sam potencjał genetyczny – utrzymał się na kursie prawie przez rok. Przez ten czas zaliczył godny szacunku krok mistrzowski w zestawie pompek, zyskał tonę siły i wskoczył w następny rozmiar koszul, dodając so-

bie czystych mięśni na całym tułowie. Nie mówiąc już o tym, jak poszybowało w górę jego zadowolenie z siebie i poczucie pewności. Postanawia, że w przyszłym roku opanuje pompki w staniu na jednej ręce. Czy mu się uda? Pytanie! Trenując w taki sposób, jak miałby sobie nie poradzić?

Tak wygląda prawdziwa metoda uzyskiwania realnych, trwałych postępów. Daj sobie spokój z książkami, które obiecują masę i siłę od jutra. To czyste brednie, które mogą doprowadzić cię tylko do porażki i frustracji.

Intensywność

Z tego, że nie zalecam trenować po wariacku, czyli przekraczając granice swoich możliwości i nie zachowując technicznej czystości ruchu, nie wynika, że nie masz trenować ostro. Masz. Od kiedy twoje stawy i mięśnie będą na to gotowe, powinieneś zawsze trenować ostro.

Ostry trening jest kluczem do osiągnięcia celu. Ale „ostry” w kontekście treningu z masą ciała nie oznacza ćwiczenia do momentu, w którym nie będziesz mógł się już ruszyć. W miarę nabierania sprawności przykładaj się do robienia najtrudniejszych ćwiczeń, które możesz wykonać, ale wiedz, że gdy tylko zaczyna podupadać technika ruchu, należy skończyć serię. Na etapie bardziej zaawansowanym możesz wydłużyć serie, wykonując ruchy częściowe lub jedno, dwa powtórzenia po krótkiej przerwie odpoczynkowej. Jednak zawsze kieruj się zdrowym rozsądkiem i dbaj o bezpieczeństwo. Trening do całkowitego „wypompowania” (niewydolności mięśnia) nie jest w kalistenice dobrym rozwiązaniem. Zawsze powinieneś pozostawić w kończynach trochę energii, tak by móc sprawować kontrolę nad ciałem. Trening do „upadłego” – zwłaszcza w wypadku ćwiczeń w pozycji odwróconej (pompki w staniu na rękach) czy w zwisie (wznosy nóg, podciąganie na drążku) – jest bardzo niebezpieczny. Zawsze zachowuj trochę paliwa w baku.

Większość programów kulturystycznych i siłowych wykorzystuje koncepcję cykliczności czy periodyzacji. Są to sposoby różnicowania intensywności treningu na przestrzeni roku, tak iż sesje są czasem łatwe, czasem średnie, a czasem ciężkie. Podejście takie bywa konieczne w bodybuildingu i trójboju, ponieważ trening z zewnętrznymi ciężarami podrażnia stawy oraz uszczupla zasoby systemu hormonalnego i odpornościowego w sposób, jaki nie zachodzi w prawidłowym treningu z masą ciała. Kulturyści muszą co pewien czas wycofywać się ze swoich największych obciążeń, bo inaczej wyczerpaliby się i poważnie rozchorowali. Jednak to częste robienie „kroku w tył” nie jest konieczne w wypadku

eksperta kalisteniki. Zamiast różnicować intensywność, powinieneś zawsze nastawiać się na wykonywanie najtrudniejszej możliwej dla siebie wersji z zestawu dziesięciu kroków – pod warunkiem że

- Zaczynasz na luzie, zgodnie z poradami na str. 302.
- Zachowujesz czystość techniczną.
- Nie jesteś chory.
- Nie jesteś kontuzjowany ani nie odczuwasz zwiastunów kontuzji.
- Jesteś w stanie wykonać wymaganą liczbę powtórzeń dla danego ćwiczenia w progu początkującym.

Gdy jesteś niezdrowy (np. z powodu grypy czy innej infekcji wirusowej), ostry trening osłabiałby system odpornościowy i przedłużał chorobę. Również po powrocie do zdrowia wykaż się rozsądkiem i wycofaj na moment z najtrudniejszych ćwiczeń.

W wypadku doznania urazu lub odczuwania początków kontuzji często nadal można trenować – a z reguły wręcz powinno się trenować. Ale należy to robić w taki sposób, aby zwiększyć ukrwienie kontuzjowanego obszaru i doprowadzić do wygojenia go. Jest to osobna niemała sztuka.

Liczba powtórzeń w progu początkującym jest podana przy każdym ćwiczeniu. Zwykle jest to pięć. Jeżeli ktoś nie potrafi wykonać tylu powtórzeń z zachowaniem czystości technicznej, zaczyna się nadmiernie wysilać i wtedy właśnie zdarzają się urazy. Jeśli więc nie możesz sprostać wymaganiom początkowym w danym kroku, cofnij się do poprzedniego i sumiennie nad nim pracuj, doskonaląc technikę, zwiększając liczbę powtórzeń i znajdując sposoby na utrudnienie tego konkretnego ćwiczenia. Kiedy poczujesz się gotowy, ponownie zmierz się z kolejnym krokiem.

Postępy

Pojawia się tu następna kwestia: jak przechodzić z jednego etapu do kolejnego w dziesięciu krokach. Generalnie jest to proste. Zacznij od spełnienia progu początkowego i nastawiaj się na dodawanie kolejnych powtórzeń danego ćwiczenia co tydzień lub dwa, a w trudniejszych ćwiczeniach co trzy tygodnie. Jeżeli postępujesz w ten sposób systematycznie, bardzo szybko będziesz w stanie robić po dziesięć powtórzeń każdego ćwiczenia. Gdy dojdiesz to tej liczby, zacznij robić dwie serie.

Dalej dodawaj kolejne powtórzenia do obu serii, aż z czasem dojdiesz do poziomu średniozaawansowanego. Wówczas dodaj trzecią serię, o ile wymaga tego próg przejścia (w większości ćwiczeń to niepotrzebne). Kontynuuj dodawanie powtórzeń, zachowując czystość techniczną, a z biegiem czasu spełnisz wymogi progu przejścia i rozpocznesz pracę z kolejnym krokiem w zestawie.

Podążając za tą prostą metodą, dojdiesz w końcu do kroku dziesiątego – budzącego szacunek etapu mistrzowskiego. Kiedy to się stanie, poklep się po plecach; jesteś naprawdę świetnie wysportowany. Ale nawet to nie jest szczyt wspinaczki. Droga do większej siły wciąż pnie się w górę. Po dośnięciu do tego miejsca zapoznaj się z radami w podrozdziale *Co dalej?* w danym zestawie, które podpowiadają, jak kontynuować doskonalenie się.

Troubleshooting

Robienie postępów brzmi łatwo. Wiele rzeczy na tym świecie brzmi łatwo, gdy o nich mowa! Ale w rzeczywistości życie nie jest aż tak proste. Natykamy się na różne przeszkody. Niekiedy zauważysz, że twój rozwój zatrzymał się. Nie będziesz w stanie dodać dalszych powtórzeń do wykonywanego ćwiczenia. Najczęściej zdarza się to po spełnieniu wymogów przejścia do następnego kroku w zestawie. Mimo spełniania tych wymogów niektórzy nie są w stanie faktycznie przeskoczyć z jednego ćwiczenia do kolejnego. Na wypadek, gdyby miało to dotyczyć też ciebie, daję cztery porady.

- 1. Pozbądź się zbędnych kilogramów.** Im bardziej zaawansowane stają się ćwiczenia, tym więcej zależy od dobrego poziomu siły proporcjonalnej. Masa mięśniowa nie jest barierą do sukcesu. Ale tkanka tłuszczowa – tak. Jeśli napotykasz na trudności w przechodzeniu do kolejnych etapów, przez kilka miesięcy skup się na zrzuceniu sadła.
- 2. Więcej odpoczywaj.** Motywacja i wysiłek są godne szacunku. Jeśli jednak przeciążasz jakąś część ciała, ucierpi na tym dane ćwiczenie albo cały trening. Spróbuj zrobić sobie więcej dni odpoczynkowych. Zwykle kiedy przetrenowani zawodnicy wracają do sesji typu *Dobre sprawowanie* czy *Weteran* (str. 323, 324), zaczynają znowu robić postępy.
- 3. Bądź cierpliwy.** Niecierpliwość to powszechny problem. Zawodnicy często uzależniają się od robienia postępów jak narkomani od swojej „działki”. Zmuszają się do dodawania zbyt wielu powtórzeń za jednym zamachem i zbyt

szybko przechodzą przez kolejne kroki. Cierpi na tym czystość techniczna. Zaczynają ćwiczyć niechlujnie i korzystają z rozpędu zamiast z siły mięśni. W konsekwencji zabierają się wkrótce do ćwiczeń, które ich daleko przerażają, a potem nie mogą pojąć, dlaczego ich „postępy” gwałtownie się zatrzymały. Jeśli jesteś właśnie w takiej sytuacji, cofnij się o kilka kroków i zacznij raz jeszcze. Zadbaj o perfekcyjną technikę i posuwaj się p-o-w-o-l-i. Ciało będzie na to odpowiednio reagować, gwarantuję. Ale będzie to robić w swoim własnym tempie – niekoniecznie twoim.

4. **Dobrze się prowadź.** Jednym ze sposobów, w jakie można pomóc ciału w adaptacji, jest dobre traktowanie go. Daj mu się wysypiać. Nie faszeruj go alkoholem i prochami. Nie maltretuj go. Szanuj je.

Nade wszystko *miej wiarę*. Nie rozpaczaj, nie załamuj się ani nie złość. Trzymaj się treningu dość długo, by do niego przywyknąć i zacząć odczuwać jego zalety. Stosuj się do powyższych porad, a będziesz robił postępy w treningu przez całe lata.

Trening konsolidacyjny

Jeśli masz prawdziwy problem z wyciśnięciem choćby kilku poprawnych powtórzeń danego ćwiczenia, wypróbuj trening konsolidacyjny. Jest to użyteczny trik, który poznałem od sportowca współwznień.

Z reguły powinieneś trenować ze średnią do wysokiej liczbą powtórzeń, gdzieś w przedziale 10–25. Sprzyja to budowie siły, masy i integralności stawów. Wyższa liczba powtórzeń sprawi też, że kiedy zabierzesz się do trudniejszych ćwiczeń, wydadzą się odpowiednio lżejsze.

Jest jednak wyjątek od tej zasady. Po dłuższym czasie pracy z danym ćwiczeniem w zestawie można mieć trudności z przejściem do następnego. Tak np. można robić dziewięć powtórzeń podciągnięć nierównych, ale po przerzuceniu się na półpodciągnięcia jednorącz robić zaledwie jedno czy dwa. Nie jest to odosobniona sytuacja, w miarę jak wchodzi się na coraz bardziej zaawansowany poziom.

Znakomitą sposobem poradenia sobie z nią jest właśnie trening konsolidacyjny. Zamiast trenować raz czy dwa razy w tygodniu nowe ćwiczenie, starając się dodawać powtórzenia, spróbuj robić nowe ćwiczenie codziennie – może nawet po dwa, trzy razy. Ale spokojnie; zamiast wykonywać jak najwięcej powtórzeń, rób jedno, najwyżej dwa. Wykonaj jedno półpodciągnięcie np. rano, jedno po obiedzie i jedno przed zgaszeniem światła na noc. Zachowuj doskonałą technikę, a nie morduj się. Chodzi o rozłożenie zadania w czasie i wykonanie wielu

powtórzeń na przestrzeni dni, a nie wymuszenie na mięśniach jednorazowej harówki. Jeśli będziesz po tym bardzo obolały, przystopuj na kilka dni.

Stosuj się do tego wyjątkowego rozkładu przez tydzień albo dwa. W miarę ich upływu ruch, który był początkowo niemalże niewykonalny, będzie stopniowo coraz łatwiejszy. Gdy wrócisz do zwykłego treningu, przekonasz się, że znacznie przybliżyłeś się wykonywania wielokrotnych powtórzeń.

Nie wiem dokładnie, dlaczego trening konsolidacyjny działa, ale działa na pewno. Słyszałem, że jest tak, ponieważ wielokrotne minisesje efektywniej przyuczają układ nerwowy do opanowania ruchu niż robi to pojedyncza długa sesja.

Nie stosuj tej metody w odniesieniu do ćwiczeń, w których od razu potrafisz robić wielokrotne powtórzenia. Zachowaj ją na okazję, gdy po przejściu do nowej zaawansowanej techniki natrafisz na prawdziwe problemy.

Ile serii treningowych?

Seria treningowa to każda, która nie jest częścią rozgrzewki, czyli każda, w której musisz się wysilić, by wykonać założoną liczbę powtórzeń w dobrym stylu.

Przyznaję, że w przeszłości wykonywałem немало treningów wysokoobjętościowych. Robiłem je częściowo dlatego, że odrywały mnie od realiów więziennego życia. Ale w rzeczywistości nie musisz trenować przez długie godziny, zwłaszcza jeśli zależy ci na sile. Obecnie zwykle rekomenduję bardzo nieliczne serie, co często dezorientuje ludzi, gdyż kalistenika jest postrzegana w kategorii gimnastyki wytrzymałościowej. Dla mnie kalistenika jest metodą *treningu siłowego*. Nabieranie siły wymaga intensywności, nie objętości. Oczywiście w treningu wysokoobjętościowym siła też może się delikatnie podnosić, tak że po dłuższym czasie człowiek wykonuje coraz trudniejsze ćwiczenia, jednak w przeciwieństwie do tego, co twierdzą niektórzy napaleni trenerzy, intensywność i objętość to wzajemnie wykluczające się parametry. Jeśli zmuszasz się do najtrudniejszych możliwych dla siebie ćwiczeń (najwyższego z dziesięciu kroków, na jaki cię obecnie stać), jest jasne, że zdołasz je wykonywać tylko przez krótki czas, zanim niemal całkiem się wyprujesz. Jeśli zaś jesteś w stanie wykonywać jakieś ćwiczenie godzinami, można rozsądnie wnioskować, że nie jest to najcięższe ćwiczenie, jakie potencjalnie mógłbyś wykonać. Powinieneś wziąć się do trudniejszego.

Jeśli chcesz dobrego przykładu wzajemnego wykluczania się intensywności i objętości, przyjrzyj się sprinterowi. Jest on znacznie silniejszy i bardziej masykularny niż maratończyk, mimo że jego bieg trwa tylko przez ułamek czasu maratonu. Wynika to z faktu, iż sprint jest *intensywniejszy* od maratonu. Maraton

charakteryzuje się znacznie większą *objętością* w sensie wydatkowania energii, jest jednak daleki od budowania siły i masy, a wręcz parametry te zmniejsza.

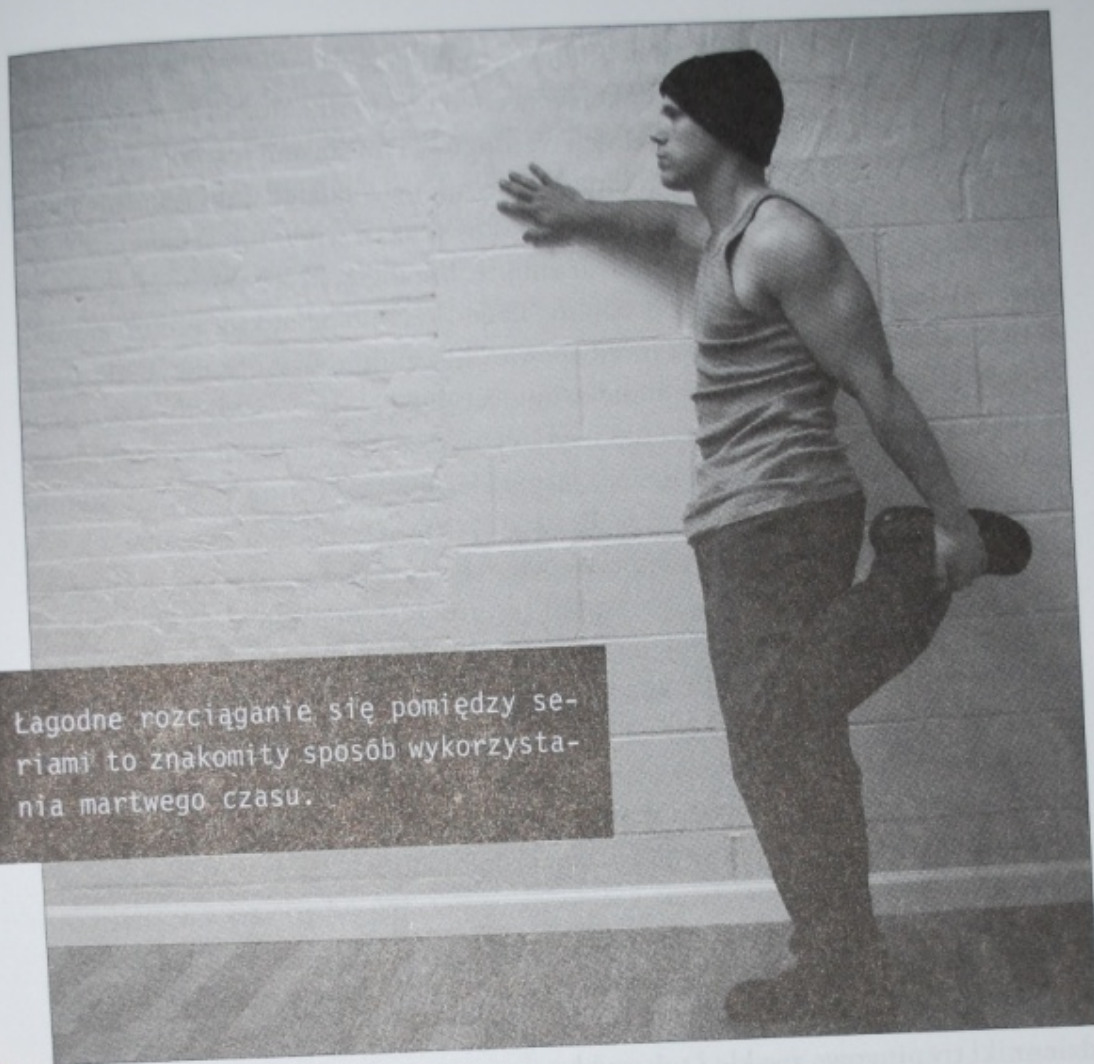
By budować ciało, wystarczy wykonywać po kilka serii. Wielu żałuje, że to tak mało (szczególnie byli kulturyści, przyzwyczajeni, że po sesji w siłowni ledwie się zipie i na dodatek wszystko boli). Praca z masą ciała jest bardziej autentyczna; trenuje człowieka w sposób, do którego jego ciało jest ewolucyjnie przygotowane. Z tego powodu powstaje mniej mikrourazów i w mniejszym stopniu uszczupla się zasoby organizmu. Po treningu z masą ciała nie musisz czuć się na wpół żywy. Jeżeli chcesz nabrać siły dzięki kalistenice, myśl jak sprinter, nie jak maratończyk. Rozgrzej się i BOOM! Daj z siebie wszystko w kilku seriach. Nie ćwicz w nieskończoność, bezsensownie mnożąc serie.

Przerwy między seriami

Długość odpoczynku pomiędzy seriami zależy od przyjętych celów. Jeśli zależy ci na podniesieniu kondycji, odpoczywaj najkrócej jak możesz. Niektórzy korzystają ze stopera, by z treningu na trening stopniowo skracać przerwy. Innym sposobem monitorowania tego czasu jest liczenie oddechów. Nie jest to oczywiście metoda tak dokładna jak użycie stopera, ale ma tę dodatkową zaletę, że przy okazji zaznajamiasz się ze swoim wzorcem oddechu, co jest pierwszym krokiem do jego kontroli.

Jeżeli trenujesz na siłę lub masę mięśni, musisz odpoczywać tyle, ile trzeba, by być gotowym do dania z siebie wszystkiego w drugiej serii. Nie można tu podać żadnych innych wskazówek. Wszystko zależy od twojej sprawności.

Niektórzy czują wewnętrzny przymus, by skracać przerwy między seriami. Może wynieśli to z wf. w szkole, a może trening z masą ciała wydaje im się mniej poważny niż dźwiganie sztangi w siłowni. Bez względu na to, jaki jest powód, postawa taka jest błędna. Kalistenika uprawiana w celu siłowym zużywa cukier zgromadzony w mięśniach i wyczerpuje organizm. Miej szacunek do ćwiczeń „wielkiej szóstki”. Jeśli okaże się, że aby odzyskać dość siły, musisz odpoczywać przez pięć minut między seriami, rób tak. Wiedz tylko, że jeżeli potrzebujesz więcej niż pięć minut odpoczynku, ciało zacznie się wychładzać. Pochodź po pomieszczeniu i porozciągaj trenowane mięśnie, by utrzymać ich dobre ukrwienie.



Łagodnie rozciąganie się pomiędzy seriami to znakomity sposób wykorzystania martwego czasu.

Utrwalanie wyników treningu

Jeżeli od razu wprowadzisz powyższe zasady „mądrości ciała” do swojego treningu, znajdziesz się na najlepszej drodze do robienia regularnych postępów, minimalizując epizody stagnacji i kontuzje. Postęp oznacza, że pobijasz maksymalny wynik, do którego byłeś zdolny wcześniej. Aby go więc ocenić, potrzebna jest wiedza o swojej sprawności na poprzednich sesjach.

Niestety pamięć ludzka jest zawodna. Kiedy zaczynasz przygodę z trenowaniem, zapamiętywanie odbytych sesji może okazać się poważnym problemem. Jeśli zaś ćwiczysz już od pewnego czasu (może nawet od lat), poszczególne se-

sje zaczynają się zlewać ze sobą. Takie czynniki jak czas, emocje, wyczerpanie, motywacja zakłócają pamięć. W konsekwencji często nie można polegać na wynikach „pamiętanych” z poprzednich treningów. Tymczasem jest to ważna sprawa. Trzeba dysponować wiarygodnymi danymi, by wiedzieć, jaki rezultat należy pobić dzisiaj, oraz by śledzić swoje postępy w skali wielomiesięcznej.

Na szczęście opracowano odpowiednią technologię, która pozwala sportowcowi pokonać ten potencjalny problem. Ta cud-technologia, którą mam zamiar ci przedstawić, jest tak zdumiewająco, niewiarygodnie użyteczna, że chcę poświęcić kilka linijek na zarekomendowanie jej. Jako platforma idealnie integruje tekst i obraz na każde życzenie użytkownika, zapewniając maksimum swobody i kreatywności w notowaniu. Nie jest uzależniona od zewnętrznego zasilania ani od wewnętrznej baterii. Nie podlega atakom wirusów, koni trojańskich czy pól elektromagnetycznych. Nie można włamać się doń hackerskimi metodami z odległej lokalizacji. Stosowany format nie starzeje się i nie staje się bezużyteczny w miarę postępu technologicznego. Ponadto technologia ta jest łatwa w stosowaniu. Gwarantuję, że każda osoba, która teraz czyta tę książkę, od lat z powodzeniem szkoliła się w jej wykorzystaniu. A co może najważniejsze, ta uniwersalna technologia jest dostępna praktycznie wszędzie i to za parę groszy.

Wiesz już o jakim zdumiewającym wynalazku mówię, prawda? O papierze i długopisie. Gdy skończysz sesję – możliwie jak najszybciej po niej – zapisz, co robiłeś. Przed kolejną sesją rzuć okiem na te notatki, a będziesz od razu wiedział, jaki wynik masz powtórzyć czy co pobić.

Nie rób tych zapisków na luźnych kartkach, bo łatwo się mieszają i gubią. Kup sobie kratkowany brulion A4 czy A5. Nie musi być bajerancki i kolorowy; dzienniki treningowe zwykle i tak szybko się fatygują. Kup coś prostego, ale solidnego.

Zalety notatek treningowych

Zawodnicy zapisywali przebieg swoich sesji treningowych już od stuleci i nie bez powodu.

- Od czasów prehistorycznych człowiek utrzymywał sprawy, które były istotne w jego życiu. Dokumentowanie przebiegu swojej kariery treningowej – z jej zmaganiem i osiągnięciami – samo w sobie jest zajęciem wartościowym. Dziennik treningowy jest zapisem osobistej historii, a czytanie go po latach będzie źródłem ogromnej satysfakcji.

- Zapisywanie swoich sesji pozwala na analizę wydajności metod treningu zarówno na krótką metę, jak i w dłuższej perspektywie. Prowadzę takie dzienniki od ponad dwudziestu lat. Ilekroć mam poczucie, że mój trening zaczyna zmierzać w niewłaściwym kierunku, sprawdzam, co robiłem kilka lat wcześniej, gdy wszystko szło dobrze. Często zaskakuje mnie to, co czytam – moje obecne wspomnienia na temat przebiegu odbywanych kiedyś treningów bywają bardzo odległe od rzeczywistości.
- Zapisywanie swoich sesji treningowych jest formą edukacji w samotrenowaniu się. Zmusza cię do zastanowienia nad strukturą sesji, przez co uczysz się teorii ćwiczeń.
- Sam akt przypominania sobie sesji, po to aby zapisać jej przebieg, rozwija obszar mózgu, który zapamiętuje treningi. Po pewnym czasie twoja pamięć sesji staje się znacznie żywsza i dokładniejsza.
- Zapisywanie sesji pozwala ci na precyzyjny monitoring swoich postępów, co z kolei umożliwia wyznaczanie progresywnych celów na kolejne treningi.

Ten ostatni powód ma znacznie większą wagę, niż sądzi większość amatorów sportu. Trening *musi* być progresywny, a dokumentowanie go czarno na białym zdecydowanie pomaga zawodnikowi zachować ten progresywny „pazur”. Nie musisz podnosić swoich wyników za każdym razem, gdy trenujesz (staje się to niemożliwe na bardziej zaawansowanych etapach), ale powinno się zauważać generalną tendencję wzrostową na przestrzeni miesięcy i lat, bo inaczej biegнеш tylko w miejscu.

Pisanie dziennika treningowego

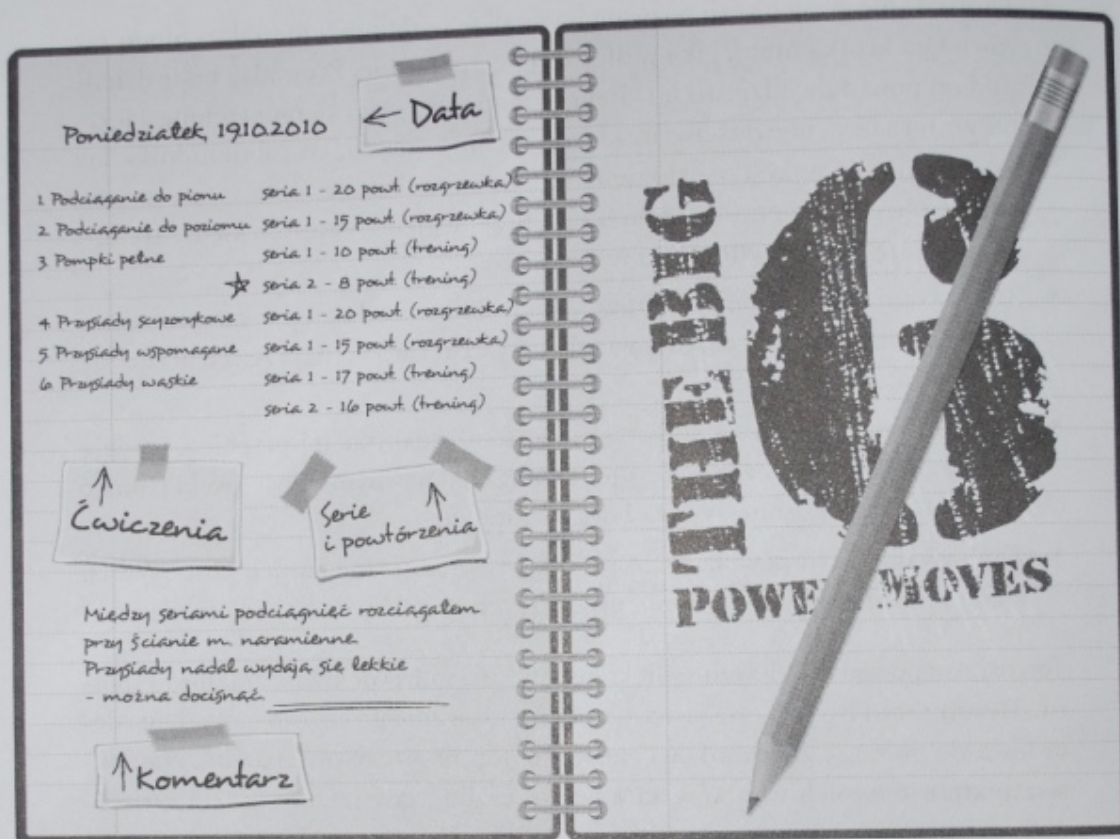
Dokumentowanie treningu powinno być **szybkie i wydajne**. Jeśli zmieni się w rozwlekłą, żmudną dłubanie, pewnie to zarzucisz.

Kiedy zapisujesz sesję, ważne jest, byś podał datę, listę wykonanych ćwiczeń oraz dane o liczbie serii i powtórzeń. Jeśli czujesz taką potrzebę, możesz zanotować jakieś komentarze, które wydają ci się istotne, ale nie jest to konieczne.

Przykład dobrego dziennika treningowego znajdziesz na następnej stronie.

Jeśli chcesz, możesz jeszcze bardziej uprościć zapis, np. „1 x 20” zamiast „seria 1 – 20 powt.” Stosuj dowolną prostą notację, która jest dla ciebie sensowna i którą z łatwością rozumiesz i pamiętasz.

Niektórzy wpadają w prawdziwe natchnienie, prowadząc dziennik. Zapisują w nim wszystko: od spostrzeżeń na temat ćwiczeń do nowych teorii, detali o in-



tensyjności wysiłku, szczegółów psychologicznych, informacji o efektach diety. Muszę przyznać, że niektóre moje wpisy wyglądały bardziej jak rozdziały z *Władcy pierścieni* niż ascetyczne wiersze zen. Działo się tak częściowo dlatego, że pisanie dziennika było dla mnie zbawienną rozrywką, urozmaicającą monotonię czasu w celi. Nie musisz marnować tyle atramentu, jeśli nie masz na to ochoty. Wystarczy, jeżeli zapiski będą zwięzłe, schludne i precyzyjne.

Światła gasną!

Wierz lub nie wierz, ale wbrew temu, co mogłeś słyszeć, najznamienitsi z więziennych sportowców wcale nie trenują jak bestie z przekrwionymi oczami. Owszem, trenują ostro i nie oszczędzają się. Ale wielu z nich po prostu wypełnia sobie dzień treningiem, więc gdyby się nie hamowali (albo gdyby nabawili się jakiejś głupiej kontuzji), pokrzyżowałiby sobie plany nabierania siły i hartu. Stąpając po cienkiej jak brzytwa linii, która dzieli niedociśnięcie się od przeholo-

wania, korzystają z całej mądrości swego ciała, jaką zdołali zebrać ze swojego doświadczenia.

Możesz skorzystać z ich przykładu. *Chodź po linie*, jak mawiał legendarny piosenkarz Johnny Cash.* Zaczynaj na niskich obrotach i poznaj ćwiczenie, które wykonujesz. Zostań ekspertem w każdym najmniejszym jego niuansie i pokochaj je. Od chwili gdy stawy będą gotowe, trenuj ostro – cholernie ostro – ale nie pozwól, żeby dążenie do postępów przeważało nad naturalnym potencjałem twojego organizmu. Skup się na jakości technicznej i, co najważniejsze, daj mięśniom i tkankom miękkim cenny czas, którego potrzebują, by się rozwijać. Trenuj progresywnie. Trenuj inteligentnie. Dokumentuj swoje wyniki w dzienniku. Dobrze rozgrzewaj się, nie wypalaj się robieniem zbyt wielu serii i dużo odpoczywaj, jeśli chcesz nabrać siły.

Jeżeli zdołasz wprowadzić te stare, dobrze sprawdzone zasady w życie i zastosować je do „wielkiej szóstki”, osiągniesz długofalowy sukces, o jakim ci się nawet nie śniło. Trzeba jeszcze tylko dodać kilka konkretnych schematów sesji. O tym właśnie przeczytasz w następnym rozdziale.

* Aluzja do filmu *Walk the Line*, znanego u nas jako *Spacer po linie* (przyp. tłum.).



SESJE TRENINGOWE

SCHEMATY TRENINGU

Być może niektórych z was kusi, aby zabrać się do treningu zaraz po przejrzeniu opisów ćwiczeń w książce: wybrać najtrudniejszy wariant, na jaki cię stać w tej chwili, albo wziąć na warsztat coś, co wpadnie w oko i fajnie wygląda. Tylko że takie postępowanie to nie jest trening. To zabawa.

Trening wymaga dyscypliny i ukierunkowania. Wymaga rozumu, by wiedzieć, od czego zacząć; wiedzy, co robić; wyczucia, kiedy faktycznie się przycisnąć; i mądrości, by rozumieć, kiedy trzeba przyhamować. Wymaga rygoru.

Życie na dzwonek

Żyjąc w więzieniu, poznajesz na wylot, co to jest rygor. Jest czas wyznaczony na jedzenie, czas wyznaczony na spanie, czas na rozmowy, czas na poddanie się inspekcji, czas na wykonanie swoich obowiązków. Wszystko robi się podług zegarka i bardzo niewiele pozostaje w twojej gestii. W niektórych więzieniach mówi się o tym „życie na dzwonek”, ponieważ odzywa się on, ilekroć jakaś faza dnia się zaczyna czy kończy.

Lata życia w ten sposób – według narzuconego rozkładu – nauczyły mnie doceniać wartość czasu. Ciało i umysł przyzwyczajają się do rutyny i dobrze im to robi. Jest to zresztą jeden z powodów, z których recydywiści tak często wracają do więzienia. Po wyjściu tęsknią do uporządkowanego dnia; na wolności nikt nie mówi im, co mają robić, więc w bardzo, bardzo głębokim sensie czują się zagubieni. Ci inteligentniejsi mają dość rozumu, by ułożyć sobie własny harmonogram dnia, którego się trzymają. Wielu z nich pomaga to żyć i powstrzymuje przed wyskokami.

Ci z zawodników za kratkami, którzy notują największe sukcesy, mają wystarczająco oleju w głowie, aby zaplanować sobie rozkład treningów. Nie biorą

się do kalisteniki, kiedy akurat przychodzi im na to ochota albo kiedy się im nudzi czy opada ich poczucie samotności. Nic z tych rzeczy. Patrzą na harmonogram dnia w więzieniu i ustalają odpowiednie stałe pory treningu. Takie postępowanie dawało nam poczucie kontroli w świecie, w którym bardzo mało było pozostawione naszej decyzji. Dawało nam coś własnego; coś, co było nasze i czego mogliśmy oczekiwać. Niekiedy – np. po ciężkim dniu albo po prostu z lenistwa – nie chce ci się ćwiczyć, gdy przychodzi wyznaczona godzina. Zdarza się to nawet najlepszym. Ale mimo wszystko zbierasz się w sobie i robisz, co ma zostać zrobione. A potem dostajesz moralnego kopa z tego powodu; pojawia się psychiczny i fizyczny haj, zamiast którego inaczej byłyby tylko zmarnowane minuty i godziny ciągnące się jak flaki z olejem. Porządny, dobrze przemyślany rozkład treningów jest bezcenny dla pielęgnowania motywacji i dyscypliny.

Trening na wolności

Jeśli chcesz wyciągnąć maksimum z siebie i z metod w tej książce, powinieneś myśleć jak zawodnik za kratkami. Musisz ułożyć sobie plan treningów i się go trzymać.

W pewnym sensie może to być trudniejsze, gdy żyje się na wolności. Za kratkami rozkład dnia – od pobudki aż do gaszenia świateł na noc – jest sztywno ustalony i praktycznie nie zmienia się przez tygodnie, miesiące i lata. W wypadku większości ludzi na wolności sytuacja jest inna. Dla cywilów dni robocze różnią się od weekendów, ludzie mają inne obowiązki zależnie od dnia tygodnia, zmienne mogą być też godziny pracy (jak choćby w pracy na zmiany). Ponadto w więzieniu jest mniej rzeczy, które mogą odciągać od rutyny. Kupie nie dzwonią ani nie wpadają pogadać. Nie musisz spotykać się ze swoją dziewczyną. W czasie wolnym nie ma takich pokus jak puby, kluby nocne, kina itd. Generalnie przestrzeganie planu treningów jest w więzieniu prostsze.

Ale z tego, że plan dnia na wolności jest bardziej złożony, nie wynika jeszcze, że nie możesz realizować dobrego programu treningów. Oznacza natomiast, że musisz być lepiej zorganizowany. Przed wybraniem programu dobrze zastanów się, jak spędzasz swój czas. Które dni czy wieczory najlepiej nadają się na odbywanie treningów? Ile czasu możesz wygospodarować? Jakie prace czy zadania możesz poprzesuwać, żeby zrobić miejsce na trening? Jeśli wybiegnie się myślą do przodu i dobrze poszuka, każdy może znaleźć czas na ćwiczenie. Ludzie, którzy uważają, że naprawdę „nie mogą sobie pozwolić” na przeznaczanie czasu na trening, mają źle poustawiane priorytety. Biorąc pod uwagę korzyści

dla zdrowia, siły i życia w ogóle, wypada raczej zapytać, czy można sobie pozwolić nie trenować!

Programy treningowe

Przejdźmy do rzeczy. Jak długo powinieneś trenować i jak często? Zależy to głównie od trzech czynników: dostępnego czasu, twojej aktualnej kondycji i wybranych celów. Kwestia dostępnego czasu jest oczywista. Znam wielu ludzi za krótkami, którzy ćwiczyli po kilka godzin dziennie. Jeżeli pracujesz na cały etat albo dużo zadają ci w szkole, trudno zmieścić w dwudziestu czterech godzinach taki trening. Dla męża i ojca z wieloma obowiązkami domowymi jest to niemożliwe.

Ważny jest również poziom twojej kondycji. Długie i częste sesje są efektywne tylko pod warunkiem, że do nich dorosłeś. Jeśli nie jesteś w dobrej formie, nadmierny trening przekroczy zdolność organizmu do odnowy i wycieńczy cię zamiast napakować – bez względu na to, jak wielką masz motywację.

Jednak największą rolę w decyzji co do długości i częstotliwości treningów grają cele. Długie sesje z dużą objętością ćwiczeń budują hart i wytrzymałość, ale nie budują masy i siły mięśni. Prawdziwą krzepę wyrabia się dzięki ciężkim sesjom treningowym, nie długim. Jakość nad ilością – to motto siły.

Obecnie motywem przewodnim mojego treningu jest siła. Z tego powodu generalnie obruszam się na długie, niekończące się sesje. Zalecam zrobienie dobrej rozgrzewki (patrz str. 300–302), a potem dwóch, trzech serii treningowych, w których faktycznie wkładasz poważny wysiłek w jedno ćwiczenie. Jeśli zależy ci właśnie na sile, przekraczanie liczby dwóch, trzech serii jest stratą czasu – nie wnosi nic więcej, a tylko cię wyczerpuje. O ile dawałeś z siebie rzeczywiście wszystko, robienie więcej serii utrudnia organizmowi regenerację i sprawia, że dłużej jesteś obolały, co oznacza, że musisz dłużej czekać, zanim będziesz mógł ponownie wykonywać dane ćwiczenie.

Mając na uwadze te czynniki, na następnych stronach zarysowuję pięć podstawowych programów treningowych. Pierwszy, *Świeża krew*, to program z dwoma sesjami tygodniowo, idealny dla początkujących. Drugi, *Dobre sprawowanie*, przewiduje trzy dni ćwiczeń w tygodniu; pozwala praktycznie każdemu nabrać siły i masy mięśniowej. Trzeci, *Weteran*, to protokół na sześć dni w tygodniu, który fantastycznie sprawdzi się u osób w dobrej formie. Czwarty program ma nazwę *Odosobnienie* i jest przeznaczony wyłącznie dla zaawansowanych sportowców, którzy dysponują wielką zdolnością regeneracyjną. Piąty zestaw to *Supermax*. Jest zaprojektowany dla elity zawodników, którzy chcą specjalizować się raczej w wytrzymałości niż sile.

ŚWIEŻA KREW

Jest to znakomity program treningowy dla nowicjuszy w kalistenice czy w ogóle w ćwiczeniach muskulatury. Usilnie doradzam rozpoczynanie od niego treningów wszystkim, którzy chcą wypracować sobie porządną fundament siły, a z czasem dojść do wysokiego zaawansowania w „więziennej zaprawie”. Wykonuje się tu tylko cztery najbardziej podstawowe ćwiczenia w dwóch sesjach tygodniowo.

Poniedziałek	Pompki Wznosy nóg	2-3 serie treningowe 2-3 serie treningowe
Wtorek	<i>Wolne</i>	
Środa	<i>Wolne</i>	
Czwartek	<i>Wolne</i>	
Piątek	Podciąganie Przysiad	2-3 serie treningowe 2-3 serie treningowe
Sobota	<i>Wolne</i>	
Niedziela	<i>Wolne</i>	

- Kiedy rozpoczyna się treningi, kondycja jest zwykle słaba, a obolalność mięśni po sesji bywa obezwładniająca. W powyższym programie przewidziano więc dużo czasu na regenerację.
- Ten zestaw początkowy zawiera tylko cztery ćwiczenia z „wielkiej szóstki”. Mostek i pompki w staniu na rękach wymagają większej siły mięśni i spistości stawów, toteż należy się do nich brać dopiero po dobrym opanowaniu podstaw.
- Mięśnie adaptują się szybciej niż stawy. Proponowany program daje tkankom miękkim, dla których ten rodzaj wysiłku jest nowością, wystarczający czas na dogonienie mięśni.
- Stosuj ten lub podobny program na wczesnych etapach pracy w dziesięciu krokach. Gdy przekroczysz krok szósty **we wszystkich czterech wymienionych ćwiczeniach**, nadejdzie pora na przejście do następnego programu.

DOBRE SPRAWOWANIE

Jest to bodaj najlepszy program fundamentalnego treningu z masą ciała. Zawiera wszystkie ćwiczenia z „wielkiej szóstki”, wykonywane w trzech sesjach tygodniowo. Mamy tu wzrost objętości ćwiczeń w porównaniu z poprzednim programem, ale jednocześnie zapewnienie przeciętnemu zawodnikowi sporej dozy odpoczynku, dzięki czemu rozwija się i wzmacnia. Jako taki jest to więc dobry program dla średniozaawansowanych, jednak sprawdza się też długofalowo u zaawansowanych zawodników. Jeśli naprawdę przykładasz się do treningu z masą ciała, powinieneś co pewien czas wracać do programu typu *Dobre sprawowanie*, tak by twardo stać na ziemi i wracać do podstaw, bez względu na to, jak daleko już zaszedłeś.

Poniedziałek	Pompki Wznosy nóg	2 serie treningowe 2 serie treningowe
Wtorek	<i>Wolne</i>	
Środa	Podciąganie Przysiad	2 serie treningowe 2 serie treningowe
Czwartek	<i>Wolne</i>	
Piątek	Pompki w staniu na rękach Mostek	2 serie treningowe 2 serie treningowe
Sobota	<i>Wolne</i>	
Niedziela	<i>Wolne</i>	

- Program ten można wcisnąć w rozkład zajęć niemal każdego zabieganego człowieka.
- Może (i powinien) być on stosowany przez *każdego* sportowca, któremu zależy na solidnym nabraniu siły, bez względu na to, jak bardzo jest zaawansowany.
- Dla osób o znakomitej zdolności do regeneracji może być nieco zbyt zachowawczy. Dodatkowy odpoczynek może się zaś przydać ludziom, którzy trenują też inne dyscypliny, np. biegi, boks, sztuki walki itd.

WETERAN

To smakowita, inteligentna propozycja, z której może skorzystać każdy, kto ćwiczy według metody „więziennej zaprawy” co najmniej od wielu miesięcy. Zamiast trenować dwa czy trzy dni tygodniowo, zawodnik ćwiczy tu aż sześć razy, ale w każdej sesji skupia się tylko na jednej technice z „wielkiej szóstki”. Siódmy dzień jest przeznaczony na odpoczynek.

Poniedziałek	Podciąganie	2-3 serie treningowe
Wtorek	Mostek	2-3 serie treningowe
Środa	Pompki w staniu na rękach	2-3 serie treningowe
Czwartek	Wznosy nóg	2-3 serie treningowe
Piątek	Przysiady	2-3 serie treningowe
Sobota	Pompki	2-3 serie treningowe
Niedziela	<i>Wolne</i>	

- Program ten jest wygodny dla osób, które dysponują ograniczonym czasem. Sesję można niekiedy odbyć w mniej niż 6–7 minut dziennie!
- Regeneracja jest całkiem szybka, ponieważ nigdy nie trenuje się górnej czy dolnej połowy ciała w dwa dni pod rząd. Ćwiczenia są przeplecione w maksymalnie wydajny sposób.
- Jest to bardzo produktywny program dla zawodników, którzy chcą zwiększyć siłę i posuwać się w zestawie dziesięciu kroków. Ponieważ danego dnia wykonuje się tylko jeden typ ćwiczenia, można się na nim naprawdę skupić i dać z siebie wszystko.
- Jest to również dobry punkt wyjścia do eksperymentów. Jeśli okazuje się, że taki trening jest dla ciebie zbyt ciężki, rób sobie dzień przerwy to tu, to tam. Nie czuj się skrepowany arbitralnym wzorcem siedmiodniowego tygodnia. Pamiętaj, że zafundowanie sobie kontrolowanego dnia wolnego jest korzystne w dowolnym programie treningowym i na każdym poziomie sprawności, pozwalając organizmowi na odpoczynek.

ODOSOBNIENIE

Odosobnienie to brutalny program treningowy. Przewiduje ostre przeciwieństwo całego ciała i zapewnia zdeterminowanym sportowcom wielkie korzyści kondycyjne, choć za cenę pewnego osłabienia rozwoju siły ze względu na brak przerw odpoczynkowych (jeśli chodzi o siłę, „więcej” nie zawsze znaczy „lepiej”). Ćwiczenia „wielkiej szóstki” wykonuje się tu w trydniowym cyklu, powtarzanym dwa razy w tygodniu. Do tego gęstego programu włączona jest dodatkowa praca dla masochistów. Program ten jest przeznaczony wyłącznie dla osób o znakomitych zdolnościach do regeneracji, które odbywają ciężkie treningi kalisteniczne od ponad roku. Potrzeba na niego przynajmniej sześciu, siedmiu godzin tygodniowo. Nie przeholuj, stosując ten program na okrągło.

Poniedziałek	Podciąganie	3-5 serii treningowych
	Przysiady	3-5 serii treningowych
	Ćwiczenia siły chwytu	Różnie
Wtorek	Pompki	3-5 serii treningowych
	Wznosy nóg	3-5 serii treningowych
	Ćwiczenia łydek	3-5 serii treningowych
Środa	Pompki w staniu na rękach	3-5 serii treningowych
	Mostek	3-5 serii treningowych
	Ćwiczenia karku	2-4 serie treningowe
Czwartek	Podciąganie	3-5 serii treningowych
	Przysiady	3-5 serii treningowych
	Ćwiczenia siły chwytu	Różnie
Piątek	Pompki	3-5 serii treningowych
	Wznosy nóg	3-5 serii treningowych
	Ćwiczenia łydek	3-5 serii treningowych
Sobota	Pompki w staniu na rękach	3-5 serii treningowych
	Mostek	3-5 serii treningowych
	Ćwiczenia karku	2-4 serie treningowe
Niedziela	<i>Wolne</i>	

- W programie tym przewidziano ćwiczenia pomocnicze na siłę chwytu, kark i łydki. Jeśli podoba ci się pomysł uwzględnienia tych dodatków, ale nie jesteś w stanie udźwignąć tak wielkiego obciążenia dziennego, zrób sobie dzień odpoczynku między sesjami treningowymi lub wtedy, kiedy uznasz to za stosowne.
- To zabójczy program. Aby sobie z nim poradzić, trzeba być naprawdę w znakomitej formie i „dobrze się prowadzić” (regularne posiłki, dużo snu itd.).

SUPERMAX

Jest to przykład treningu wysokoobjętościowego, który stosowałem przez długie okresy, szczególnie w trakcie pobytu w więzieniu Angola Penitentiary. Aby wytrzymać taki program, trzeba być twardym jak stal – i nie mieć zbyt wielu kumpli. Pod warunkiem, że człowiek przygotowuje się do niego ćwicząc według bardziej fundamentalnych programów (jak cztery wymienione wcześniej), może on dać poważnemu sportowcowi niehumanitarną wytrzymałość i hart. Nie przynosi jednak nic w zakresie siły, dlatego pamiętaj, by przejść najpierw dziesięć kroków, a dopiero potem ewentualnie poświęcać ułamek swego życia temu systemowi. Nie próbuj nawet zbliżyć się do niego, jeśli nie trenujesz ostro od wielu lat.

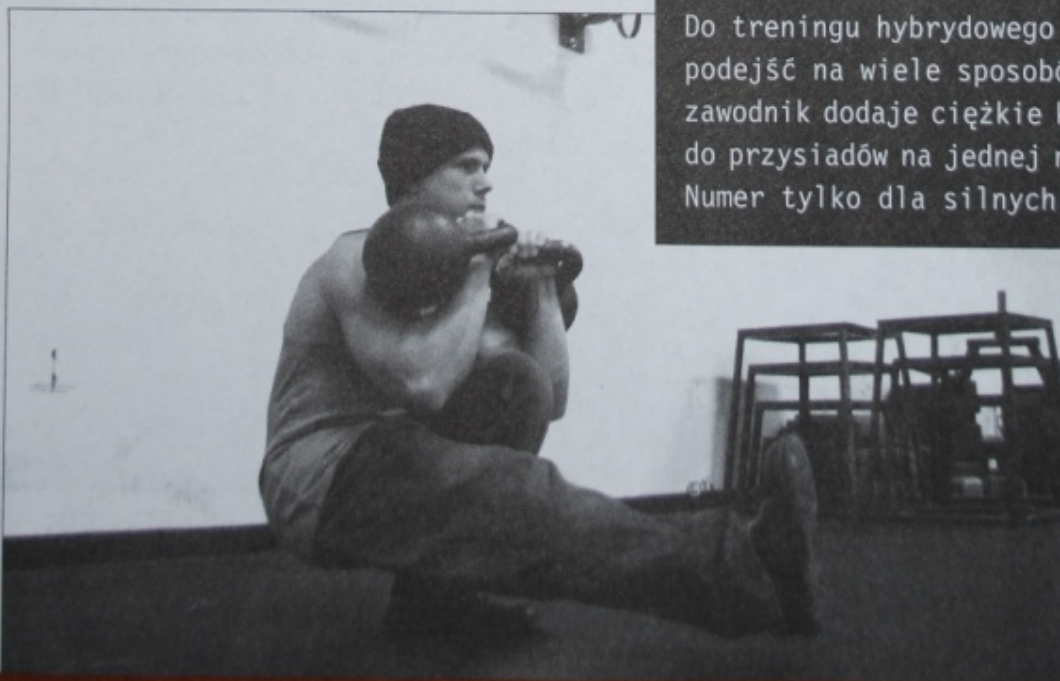
Poniedziałek	Podciąganie Przysiady	10-50 serii treningowych
		10-50 serii treningowych
Wtorek	Pompki Wznosy nóg	10-50 serii treningowych
		10-50 serii treningowych
Środa	Pompki w staniu na rękach Mostek	10-50 serii treningowych
		10-50 serii treningowych
Czwartek	Podciąganie Przysiady	10-50 serii treningowych
		10-50 serii treningowych
Piątek	Pompki Wznosy nóg	10-50 serii treningowych
		10-50 serii treningowych
Sobota	Pompki w staniu na rękach Mostek	10-50 serii treningowych
		10-50 serii treningowych
Niedziela	<i>Wolne</i>	

- Wykonuj kolejne serie o różnych porach przez cały dzień, według upodobania. Jedną z możliwości jest robienie ich wszystkich naraz, ale rozłożenie ich w minisesjach na przestrzeni całego dnia łatwiej się znosi. Innym sposobem jest wykonywanie ćwiczeń naprzemiennie: seria pierwszego, seria drugiego, znów seria pierwszego, seria drugiego itd.
- Aby jak najszybciej przebrnąć przez jak najwięcej serii, odpoczynek między nimi sprowadzałem nieraz zaledwie do kilku oddechów. W ten sposób upychałem czasem dwadzieścia czy trzydzieści serii w jedną serię gigant.
- Zaczynij od dziesięciu serii po dziesięć powtórzeń i nastaw się na dojście z czasem do pięćdziesięciu serii dziennie każdego ćwiczenia. Jeśli wykonujesz dwa ćwiczenia, oznacza to sto serii na dzień – niemal dwa i pół tysiąca serii miesięcznie. Jeśli zamarzy ci się jeszcze większa objętość treningu, podnieś liczbę powtórzeń.

Programy hybrydowe

Przez całą tę książkę promowałem ideę treningu z masą ciała jako rozwiązanie alternatywne dla treningu z ciężarkami, na maszynach czy w innych formach ćwiczeń oporowych. Robiłem to, bo kocham starą szkołę kalisteniki i wiem z doświadczenia – własnego oraz z trenowania innych – że jest naprawdę najwspanialszym rodzajem treningu siłowego. Po wiek wieków. Kropka. Nie trzeba nic więcej.

Ale nie jestem idiotą. Wiem, że wielu gości, którzy będą czytać tę książkę, jest zakochanych w różnych formach ćwiczeń z ciężarami – w kulturystyce, trójboju, ciężkiej atletyce, kettlech itd. Wielu z was nie ma najmniejszego zamiaru porzucać ciężarów, a tylko szukacie, co nowego można by dodać do swojego repertuaru.



Do treningu hybrydowego można podejść na wiele sposobów. Tu zawodnik dodaje ciężkie kettle do przysiadów na jednej nodze. Numer tylko dla silnych!

Nie jestem nazistą – spróbuję popracować razem z wami. Skoro muszę. (Widzicie, jakim jestem miłym wujkiem?) Dzięki odrobinie pomysłowości znajdzie się dosłownie dziesiątki sposobów zastosowania treningu z masą ciała do twojej ulubionej dyscypliny. Oto kilka przykładów, które pomogą ci rozruszać szare komórki.

PROGRAMY TRENINGU HYBRYDOWEGO

TRZYDNIOWY TRENING DZIELONY

Trzy dni jesteś w siłowni? W większości z nich znajdują się też maty czy kącik do stretchingu, gdzie pomiędzy ćwiczeniami oporowymi można wykonywać ćwiczenia z masą ciała. Czemu nie dodać po jednym z bardziej typowych ćwiczeń „wielkiej szóstki” do każdego dnia w siłowni, a pozostałe trzy z „szóstki” wykonywać w sobotę?

Poniedziałek	<u>Pompki</u> , ćwiczenia na klatkę, ramiona, tricepsy
Środa	<u>Wznosy nóg</u> , ćwiczenia na uda i łydki
Piątek	<u>Podciągnięcia</u> , ćwiczenia na plecy, bicepsy, przedramiona
Sobota	<u>Przysiady z masą ciała, mostek, pompki w staniu na rękach.</u>

DZIEŃ NA TRENING W DOMU

Zamiast chodzić do siłowni trzy razy w tygodniu i „dzielić” ciało na troje, dlaczego by nie podzielić je na dwa, skupiając się na głównych grupach mięśni, a mniejsze trenować trzeciego dnia w domu w ćwiczeniach z masą ciała? Trening dzielony mógłby wyglądać wtedy następująco:

Poniedziałek (siłownia)	Przysiady z obciążeniem, martwy ciąg, uginanie nóg, wyciskanie nogami itd.
Środa (dom)	Wznosy nóg, mostek, wspięcia na palce (łydki), pompki w staniu na rękach
Piątek (siłownia)	Wyciskanie na ławce, wiosłowanie w opadzie, uginanie ramion, tricepsy itd.

POKONYWANIE STAGNACJI

Doszedłeś do stagnacji w treningu jakiejś grupy mięśni? Kontynuuj ćwiczenia z ciężarkami, ale dodaj też techniki z masą ciała dla odpowiedniej jego części, np. przysiady na jednej nodze na m. czworogłowe, podciągnięcia na grzbiet, pompki na klatkę itd.

Elastyczność i swoboda

Na początku tego rozdziału pisałem o zbawiennych zaletach rygoru. Jednak to program treningu ma służyć osobie, która z niego korzysta, a nie na odwrót. Gdy człowiek zaczyna żyć tylko dla treningu, sprawy przybierają zły obrót.

Jak najbardziej przestrzegaj dyscypliny i kiedy raz ustalisz rozkład treningów, staraj się go trzymać. Ale jednocześnie zagwarantuj sobie jakąś przestrzeń dla siebie. Zbyt sztywne zakreślenie granic prowadzi do znudzenia, zgorzknienia i wypalenia. Jeśli to właśnie obserwujesz u siebie, odwołaj się do pomysłowości. Eksperymentuj. Wprowadź jakieś urozmaicenia. Nie musisz niewolniczo trzymać się opracowanego kiedyś programu. Kombinuj i próbuj. Wymyśl własny zestaw. Od czasu do czasu skus się na jakieś ćwiczenia z grupy dodatkowych. Poeksperymentuj z różnymi zakresami powtórzeń. W swoich ulubionych ćwiczeniach wypróbuj różne rozstawy rąk i nóg. Na kilka tygodni zwiększ objętość, a zmniejsz intensywność sesji. Przetestuj różne tempo ćwiczenia – od powtórzeń superwolnych po eksplozywne. Wypróbuj różne kąty nachylenia. Pobaw się robieniem fragmentów ćwiczeń. Jako wyzwanie na zakończenie każdej sesji dodaj serię „killerską” – wybierz łatwe (dla siebie) ćwiczenie i zrób tyle powtórzeń, ile tylko zdołasz. Naciesz się swoim ciałem oraz nowo zdobytą siłą i sprawnością, uprawiając trening krzyżowy; spróbuj takich dyscyplin jak biegi, boks, chodździarstwo, sztuki walki, joga.

Za kratkami nigdy nie odczuwałem potrzeby przerwania swoich treningów, bo niewiele mnie od nich odciągało. Na wolności jest milion i jedna rzecz, które wiodą człowieka na manowce, odciągając nawet od treningu bazowego, który jest tak ważny. Proszę cię, nie przerywaj go. Są dziesiątki sposobów na podrasowanie treningu, gdy zaczyna cię nużyć.

Światła gasną

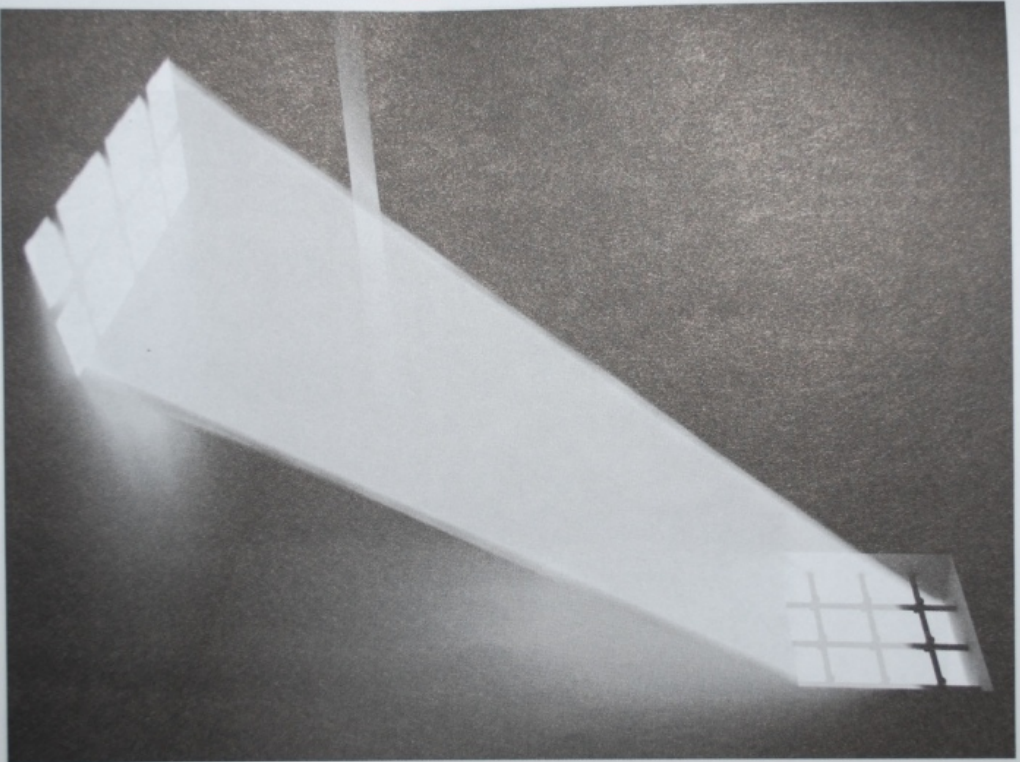
W więzieniu trening to poważna sprawa. Mnie pomógł nie ześwirować i znam wielu gości, którzy powiedzieliby to samo o sobie. Było to coś *autentycznego*, coś, na co można było czekać. Bez względu na to, jak bardzo porąbana była reszta dnia, trening był jak skała – stabilny punkt oparcia w oszalałym świecie. Bez względu na to, co zaprzepaściliśmy, znajdując się za kratkami, sesje treningowe były czasem, w którym mogliśmy zyskać coś bardzo istotnego – nie tylko zdrowie i sprawność, ale szacunek do siebie. Tu zrobisz dodatkowe powtórzenie, tam doszlifujesz technikę i przejdiesz do trudniejszego ćwiczenia. To logiczne. Konkretne. Sensowne. Ciągłe posuwasz się do przodu i masz kontrolę nad sytuacją. Dla mnie to bardzo szczególna i ważna sprawa. Trzeba być naprawdę oddanym treningowi, żeby to rozumieć. Zapewne wielu z was, którzy też jesteście oddani treningowi, pokiwa głową. Będziecie to rozumieć.

Toteż podchodź do treningu poważnie. Z szacunkiem traktuj czas przeznaczony na niego, bez względu na to gdzie jesteś. W chwili, w której zaczyna się sesja, masz zmienić swoją postawę, przerzucić bieg w swojej psychice. Śmiechy i wygłupy muszą się skończyć. Przed oczami masz mieć swoje cele – jedno więcej powtórzenie, doskonalsza technika itp. – tak by nastawić się na ich osiągnięcie. Nie potrzeba dzikich wrzasków i stęków, jakie wydają z siebie kulturyści w wielu siłowniach. Tak tylko marnuje się energię. Bądź agresywny – zgoda. Ale panuj nad tą agresją, naucz się ją kierunkować. Powinieneś wyrabiać skoncentrowaną, kontrolowaną agresję. Pracuj nad tym. Naprawdę opłaca się uzyskać takiej postawy.

Znajdź jakieś miejsce, w którym możesz być sam – a przynajmniej gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał – i odbywaj trening. Wielu autorów doradza dziś ćwiczenie z przyjaciółmi czy partnerami treningowymi. Nie ja. Ja wierzę w trening w pojedynkę. Prowadzi on do lepszego skupienia, minimalizuje rozproszenie i jest dobry dla duszy.

Pogląd taki nie jest może bardzo popularny czy trendy, ale zdecydowanie przedkładałem trening nad spędzanie czasu z innymi. Dowolnego dnia. Sesje ćwiczeniowe zrobiły dla mnie więcej dobrego niż którykolwiek z moich „kumpli”. W trakcie swojego życia zetknąłem się z setkami, tysiącami ludzi, którzy chcieli mnie zaczepić, okraść, skopać, zgnoić, a nawet zabić. Natomiast trening przynosił mi tylko korzyści. Daje on znacznie więcej, niż odbiera. Zmarnowałem wielki kawał czasu na ludzi, których dziś żałuję, że w ogóle spotkałem. A trening? Nie żał mi ani jednej sekundy, którą przeznaczyłem na ćwiczenie.

Każda chwila wysiłku, każda kropla potu była wartościowa.





Na znakomitej większości fotografii w tej książce występuje nagradzany sportowiec Jim Bathurst. Jim przez ponad dziesięć lat trenował akrobatykę. Swoją pasję i doświadczenie włożył w utworzenie portalu BeastSkills.com, który zawiera instrukcje różnych wyczynów siłowych z masą ciała. Portal ten został dobrze przyjęty przez środowisko fitness i Jim jest dziś zapraszany do prowadzenia seminariów w kraju i za granicą. Ma dyplom CSCS (certyfikowanego specjalisty treningu siłowego) National Strength and Conditioning Association. Obecnie mieszka w Waszyngtonie, gdzie pracuje jako trener osobisty.

Podziękowania

Książka ta nie ujrzałaby światła dziennego bez bezgranicznego zrozumienia i wsparcia, które płynęły ze strony jej amerykańskiego wydawcy **Johna Du Cane'a**. Dziękuję, John!

Wiele z metod i ćwiczeń, które tu przedstawiłem oraz które stosowałem w prowadzonych przez siebie treningach, otrzymałem po koleżeńsku od **Joe Hartigena**. Śpij w pokoju, Joe.

Wielkie podziękowania należą się **Jimowi Bathurstowi**, który pozwolił na zdjęcie w książce. Poświęcił on ogrom czasu, aby można było uzyskać perfekcyjne fotografie instruktażowe na potrzeby adeptów „wieziennej zaprawy”. Książka ta nie byłaby nawet w połowie tak dobra bez jego wkładu.

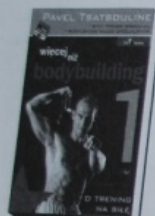
Miałem wielkie szczęście korzystać z pomocy potężnego **Bretta Jonesa** (mistrza RKC – ćwiczeń z kettlami) w technicznej redakcji rękopisu. Jego wiedza jest wprost niewiarygodna. Wszystkie błędy w tej książce pochodzą ode mnie. Cokolwiek brzmi inteligentnie czy błyskotliwie, pochodzi od Bretta! Znajdź do znakomitego blogu treningowego, który prowadzi na www.appliedstrenght.com.

Wielki szacun należy się też projektantowi graficznemu amerykańskiego wydania książki **Derekowi Binghamowi** – „Big D”. Derek wziął stos papierów z moją bazgranią oraz plik fotografii i przemienił je w przedmiot obdarzony artystyczną estetyką. Z kompetencją i wielką wyrozumiałością znosił też moją prowizorkę oraz setki przylepnych karteczek z dopiskami, którymi go zarzucałem.

Fotografia perfekcyjnych pompek w staniu na rękach bez podparcia (str. 266) została ofiarowana przez sportowca i eksperta gimnastyki Rogera Harrella. Można nawiązać z nim kontakt przez www.crossfitmarin.com. Prowadzi on również stronę www.drillsandskills.com, będącą świetnym źródłem informacji o treningu gimnastycznym.

Większość fotografii z zakładów karnych pochodzi od agend rządowych USA, podobnie jak ilustracje na str. 258 i 260. Z wdzięcznością wykorzystałem te materiały, będące w domenie publicznej.

Niemal wszystkie zdjęcia do książki zostały wykonane na terenie lub wokół terenu siłowni Balance Gym na osiedlu Kalarama w Waszyngtonie. Dziękujemy za uprzejme udostępnienie tego miejsca.

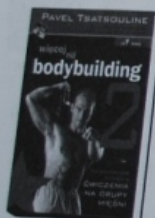


wiecej niż bodybuilding

NAJWAŻNIEJSZE PYTANIA
O TRENING NA SIŁĘ I MASĘ

Kolejna książka autora rewelacyjnego *Nagiego Wojownika*, pełna podpowiedzi i nieoczekiwanych wskazówek w odpowiedzi na często zadawane pytania przez kulturystów.

- Siła i masa. Programy treningowe. Nowe ćwiczenia z ciężarem ciała.
- Czy trening dwa razy w ciągu dnia jest wart zachodu?
- Jak wykorzystać przypadkowe przetrenowanie do znacznych przyrostów siły?
- Jak maksymalnie zwiększyć siłę w ciągu dwóch tygodni?
- Czy w seriach lepsze są „piramidy” (np. 3-4-5-6-5-4-3), czy „drabiny” (np. 3-4-5-6-3-4-5-6)?



wiecej niż bodybuilding

NAJWAŻNIEJSZE PYTANIA
O ĆWICZENIA NA GRUPY MIĘŚNI

Druga część zbioru artykułów byłego trenera rosyjskich służb specjalnych, dziś szkolącego kulturystów, a także żołnierzy i policjantów w USA. Autor opisuje ćwiczenia i strategię treningu poszczególnych części ciała oraz odpowiada na szczegółowe pytania kulturystów, chętnie odwołując się do sposobów i trików mistrzów z pierwszej połowy XX wieku, gdy sporty siłowe wolne były od sterydów oraz przesadnie udiwnionego sprzętu.

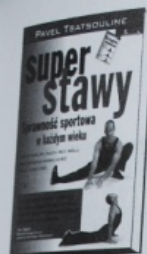
Tę i pozostałe książki naszego wydawnictwa
otrzymasz w księgarni wysyłkowej

Z Dobrej Półki

tel. (0 42) 676 49 59

www.dobreksiazki.pl

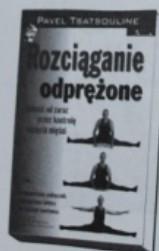
ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź



super stawy

Sprawność sportowa
w każdym wieku

Czy jeśli się rozciągam, są mi potrzebne osobne ćwiczenia do rozruszania stawów? – Tak, ponieważ są to dwie zupełnie różne sprawy. Ruchomość stawów jest czymś innym niż rozciąganie i elastyczność mięśni. Za-
uważ, że np. uzyskasz pełny ruch w stawie biodrowym, gdy stojąc prosto, przy-
ciągniesz zgięte kolano do klatki piersiowej. A to nie wymaga rozciągania.
Natomiast, gdybyś rozciągał się i podnosił nogę wyprostowaną, mięśnie z tyłu
ud napną się dużo wcześniej i wstrzymają ruch, nie pozwalając na pełny trening
stawu. Toteż ćwiczenia zapewniające dobrą ruchomość, siłę i zdrowie stawów
stanowią odrębny zestaw od ćwiczeń rozciągających.



Rozciąganie odprężone

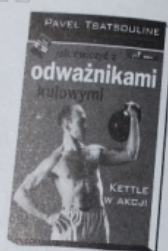
Gibkość od zaraz
przez kontrolę napięcia mięśni

Konwencjonalny stretching dąży do dosłownego rozciągania tkanek, co jest
niebezpieczne i nieefektywne. Prezentowana tu metoda uczy mięśnie, jak wej-
ść w rozciąganie przez odprężenie, wynikające z mechanizmów nerwowych.
Rozciąganie tkanek może zabierać lata, natomiast zmiany w impulsach nerwo-
wych są natychmiastowe! Twoje mięśnie zaczną się wyraźnie wydłużać już od
pierwszego treningu, a w ciągu kilku miesięcy osiągniesz naprawdę zadziwiający
poziom gibkości.

jak ćwiczyć z odważnikami kulowymi

Zarówno radzieccy olimpijczycy, jak i żołnierze sił specjalnych stosowali dawne odważniki kulowe jako tajną broń w walce o ekstremalną sprawność i siłę. Dzięki zadziwiającej zdolności odważników do turbodoładowania wydolności fizycznej wielcy rosyjscy sportowcy wielokrotnie sięgali po najwyższe trofea, dając popisy niezwyklej mocy i wybuchowej siły.

Tajniki tych ćwiczeń ujawnia **Pavel Tsatsouline**, mieszkający od lat w USA były trener specnazu, autor książek na temat treningu siłowego oraz zawodnik, odnotowywany w krajowych rankingach podnoszenia kettli.



Nagi Wojownik

Zauważyłeś, że im więcej umiesz, tym więcej możesz osiągnąć, wkładając w to mniej wysiłku? A siła to też umiejętność i rządzi się tymi samymi prawami. Zarówno starożytni greccy zapaśnicy, jak i zazdrośnie strzegący swoich sekretów mistrzowie kung fu czy twardziele ze współczesnych oddziałów sił specjalnych stworzyli zadziwiający arsenał sposobów na uzyskiwanie nadludzkiej siły.

Wszystkie te umiejętności były do tej pory rozproszone, ukrywane w tajemnicy lub przekazywane po kropelce, przez co wielu z nas poznało smak rozczarowania i nie nauczyło się osiągnąć pełni swojego potencjału.



• Ułożeniu w progresywny trening zawodnik nabiera takiej siły, że w końcu może podciągać się na jednej ręce czy robić pompki w staniu na rękach do góry nogami...

System ten uporządkował i opisał były więzień z USA. W celi nie ma sprzętu. Jest za to czas i motywacja, żeby nie być najsłabszym. Okoliczności te sprawiły, że od dziesiątek lat wypracowywano w więzieniach skuteczne i ekonomiczne metody treningu, które z wielkim powodzeniem może stosować każdy człowiek, chcący nabyć siły na dowolnym poziomie kondycji – od amatorskiego do sportowego.

Wiedza to potęga. Z tego powodu wiedza o tym systemie jest zazdrośnie strzeżona przez ludzi, którym powierzalem ją za kratkami. Zebrane tu informacje bardzo rzadko wydostają się poza mury więzienia; nie na ten temat nie było nigdy publikowane. Książka, którą trzymasz w ręku, to pierwsza publiczna prezentacja tego systemu.

- Progresywny trening w celu osiągnięcia "stanu szczęśliwości"
- Siła, wytrzymałość, koordynacja
- Krótkie sesje treningowe, które można wykonać w celi
- 160 wyzafinowanych ćwiczeń

Książka napisana przez byłego więźnia, zmuszonego do zbudowania w sobie siły przez brutalne wymogi fizycznego przetrwania; przez człowieka, pozbawionego wszystkiego oprócz ciała i umysłu, który postanowił rozwijać się wbrew wszelkim przeciwnościom i stworzyć sobie osobistą przestrzeń wolności, której nikt nie byłby w stanie mu wydrzeć: wolności silnego ciała i silnego umysłu.

Lektura ta sprawi, że z całych sił będziesz sobie życzył nigdy, przenigdy nie znaleźć się tam, gdzie trafił Paul. Ale jednocześnie zainspiruje cię do osiągnięcia wyżyn sprawności fizycznej, które teraz, być może, wydają ci się niebotyczne.

John Du Cane, *Dragon Door Publications*

W trakcie swojego życia zetknąłem się z setkami, tysiącami ludzi, którzy chcieli mnie zaczepić, okraść, skopać, zgnoić, a nawet zabić. Natomiast trening przynosił mi tylko korzyści. Daje on znacznie więcej, niż odbiera. Zmarnowałem wielki kawał życia na ludzi, których dziś żałuję, że w ogóle poznałem. A trening? Nie żał mi ani jednej sekundy, którą przeznaczyłem na ćwiczenie. Każda chwila wysiłku, każda kropla potu była wartościowa.

Paul Wade, *"Przebieg"*

WYDAWNICTWO
Aha!



Trening siłowy bez specjalnego sprzętu. Zawiera tylko sześć niewyrafinowanych ćwiczeń (pompki, przysiady, wznosy nóg, podciągnięcia itp.), ale dzięki ich wariantom i ułożeniu w progresywny trening zawodnik nabiera takiej siły, że w końcu może podciągać się na jednej ręce czy robić pompki w staniu na rękach do góry nogami...

System ten uporządkował i opisał były więzień z USA. W celi nie ma sprzętu. Jest za to czas i motywacja, żeby nie być najsłabszym. Okoliczności te sprawiały, że od dziesiątek lat wypracowywano w więzieniach skuteczne i ekonomiczne metody treningu, które z wielkim powodzeniem może stosować każdy człowiek, chcący nabyć siły na dowolnym poziomie kondycji – od amatorskiego do sportowego.

Wiedza to potęga. Z tego powodu wiedza o tym systemie jest zazdrośnie strzeżona przez ludzi, którym powierzałem ją za kratkami. Zebrane tu informacje bardzo rzadko wydostają się poza mury więzienia; nic na ten temat nie było nigdy publikowane. Książka, którą trzymasz w ręku, to pierwsza publiczna prezentacja tego systemu.

W tym systemie treningu z przesileniach „wielkiej szóstki”.

W tym systemie treningu z przesileniach „wielkiej szóstki”.

W tym systemie treningu z przesileniach „wielkiej szóstki”.

W tym systemie treningu z przesileniach „wielkiej szóstki”.

Lektura ta sprawi, że z całego świata będziesz sobie życzył nigdy, przenigdy nie znaleźć się tam, gdzie trafił Paul. Ale jednocześnie zainspiruje cię do osiągnięcia wyżyn sprawności fizycznej, które teraz, być może, wydają ci się niebotyczne.

John Du Cane, *Przewodnik*

W trakcie swojego życia zetknąłem się z setkami, tysiącami ludzi, którzy chcieli mnie zaczepić, okraść, skopać, zgnoić, a nawet zabić. Natomiast trening przynosił mi tylko korzyści. Daje on znacznie więcej, niż odbiera. Zmarnowałem wielki kawał życia na ludzi, których dziś żałuję, że w ogóle poznałem. A trening? Nie żał mi ani jednej sekundy, którą przeznaczyłem na ćwiczenie. Każda chwila wysiłku, każda kropla potu była wartościowa.

Paul Wade „Tętno”

WYDAWNICTWO
Aha!

