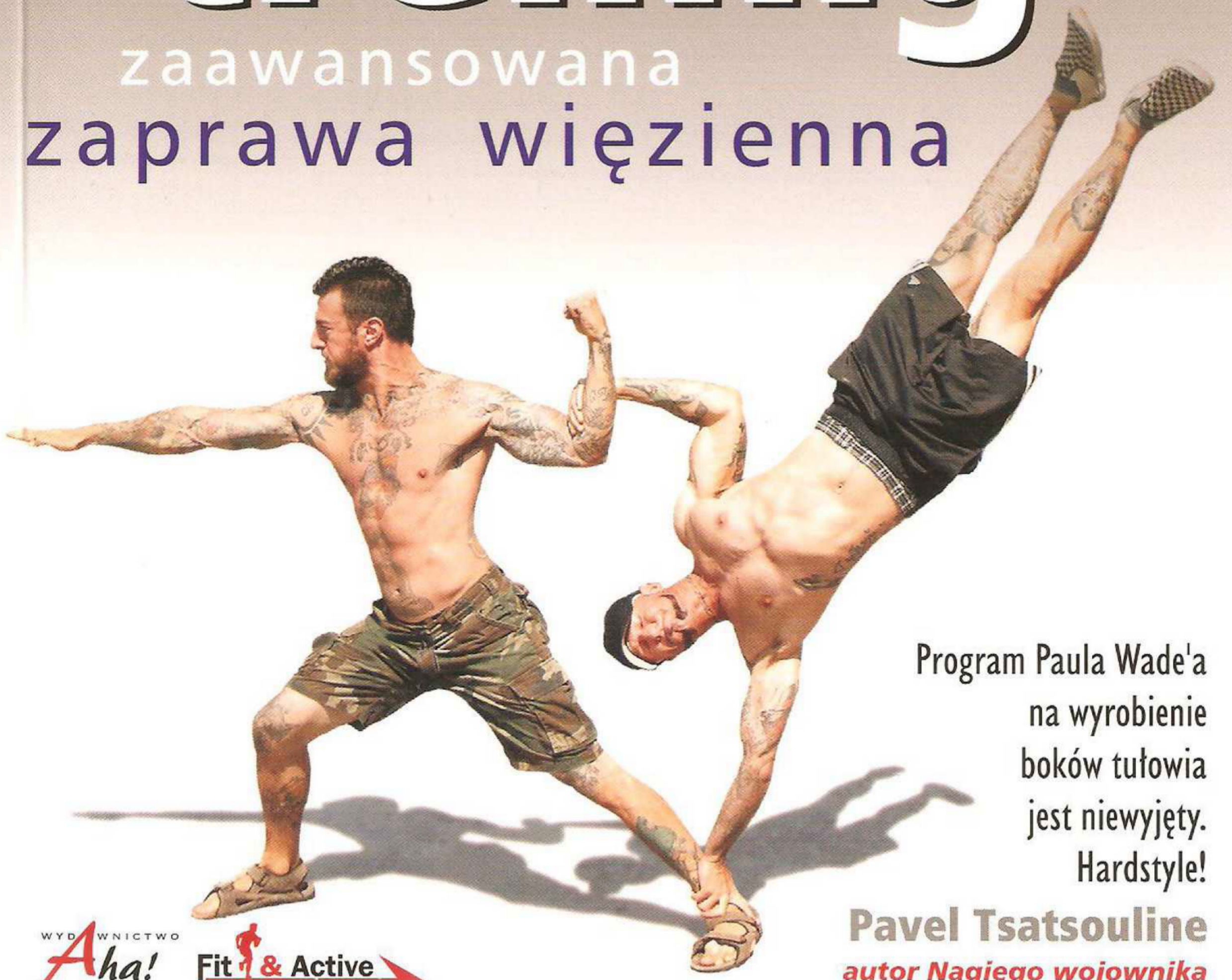
Paul Wade "Trener"

skazany na trening 2

zaawansowana zaprawa więzienna



Program Paula Wade'a na wyrobienie boków tułowia jest niewyjęty. Hardstyle!

Pavel Tsatsouline

autor Nagiego wojownika

WYDAWNICTWO Aha! Fit & Active

PDF BY: SIASIN@02.PL

Ostrzeżenie

Kondycja i siła są nic nie warte bez zdrowia. Poprawny trening powinien sprawiać, by te trzy jakości szły naturalnie ręka w rękę. Dokładałem wszelkich starań, by podkreślać w tej książce znaczenie bezpiecznej techniki wykonywania ćwiczeń, jednak każdy trenujący jest przecież inny i potrzeby poszczególnych osób są zróżnicowane. Korzystaj więc ze wskazówek z rozwagą i na własne ryzyko. Sam jesteś odpowiedzialny za swoje ciało – dbaj o nie. Wszyscy eksperci medyczni są zgodni, że przed rozpoczęciem regularnych treningów należy skonsultować się ze swoim lekarzem. Zabezpiecz się!

Książka ta ma charakter poglądowy; nie jest to dokument biograficzny. Imiona, nazwiska, historie i okoliczności życia pojawiających się tu postaci zostały częściowo lub całkowicie pozmieniane. Autor ręczy natomiast za wszystkie zasady ćwiczeń podane w tym tomie – za techniki, metody i stojącą za nimi teorię. Korzystaj z nich i bądź mistrzem.

Paul Wade "Trener"

skazany na trening 2

zaawansowana zaprawa wiezienna



- przyrost masy mięśni
- utrata tkanki tłuszczowej
- wyrobienie tytanowych stawów

Tytuł oryginału: Convict Conditioning II
Przekład: ss. 8–167, 357–363 Dariusz Rossowski,
ss. 168–356 Remigiusz Lipko
Skład: Norbert Młyńczak
Druk: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Copyright © 2011 Paul „Coach" Wade
Published by Dragon Door Publications
Little Canada, MN 55164, USA
www.dragondoor.com
Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo JK 2012

ISBN 978-83-7229-319-0
Wydanie I, Łódź 2013

Wydawca: JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź
tel. 42 676 49 69, fax 42 676 49 79

Dystrybucja: Grupa A5 sp. z o. o.
ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź, tel./fax 42 676 49 29
e-mail: handlowy@grupaA5.com.pl

Spis treści

Przedmowa 9

Salwa na otwarcie! 13

Wstęp 15

Postaw się za kratkami 15

Ewolucja więziennych metod treningowych 16 • Moja odsiadka 17 • System zaprawy więziennej 18 • Jak stać się większym i silniejszym – wiadomości zaawansowane 20 • Światła gasną 23

Część I. Mięśnie towarzyszące 25

1. **Stalowe dłonie i przedramiona. Skrajna siła dzięki dwu technikom** 27

Nowoczesne metody? Zapomnij 29 • Przedramiona w stylu retro 30 • Ewolucja i zwisanie 31 • Balansowanie na rękach – pompki na palcach 33 • Mięśnie na pilota i dieslowskie przedramiona 34 • Dlaczego zwisochwyt? 36 • Zwis jednorącz na ręczniku 40 • Światła gasną 41

2. **Progresja zwisu. Kurs siły chwytu z masą ciała** 43

Wskazówki treningowe do zwisu 45 • Światła gasną 66

3. **Zaawansowane tortury chwytu. Wybuchowa siła+tytanowe palce** 67

Zaawansowany trening chwytu 1. Przestąpienie progu 69 • Zaawansowany trening chwytu 2. Zwis na palcach 69 • Zaawansowany trening chwytu 3. Trening chwytu eksplozywnego 72 • Światła gasną 74

4. Pompki na palcach. Zadbanie o równowagę siły dłoni 75
Trening przeciwieństw 75 • Sztuka „pustej dłoni" 78 • Pompki na palcach – filozofia w pigułce 79 • Siła progresywna 80 • Światła gasną 84

5. Przedramiona wojownika. Siła dłoni – podsumowanie i wyzwania 85
Schemat programu treningowego 87 • „Żelazna rękawica" zaprawy więziennej 88 • Światła gasną 90

6. Trening łańcucha bocznego. Jak utrzymać flagę 93
Współczesny „skośny" mit 94 • Czy trzeba ćwiczyć mięśnie skośne? 95 • Flaga – ostatnie słowo w ćwiczeniach bocznego łańcucha 96 • Mięśnie boczne ćwiczone różnymi odmianami flagi 97 • Światła gasną 100

7. Flaga chwytana. W ośmiu łatwych krokach. 101
Gdzie trenować? 103 • Zasady trenowania flagi chwytanej 104 • Podstawowy chwyt 105 • Światła gasną 118

8. Flaga wyciskana. W ośmiu nie tak łatwych krokach. . . . 119
Warianty ułożenia rąk 120 • Trzymanie wyciskane 124 • Wykop neuronowy – trik „do góry nogami" 124 • Taktyka trenowania flagi wyciskanej 125 • Podstawy chwyt wyciskany 127 • Co dalej? 142 • Światła gasną 144

9. Kark buldoga. Zabezpiecz swoje najsłabsze ogniwo. . . . 145
Kark do pozłoty 146 • Tajna broń 147 • Zalety zdrowotne treningu szyi 148 • Program treningu karku według dawnej szkoły 149 • Krok po kroku 156 • Mostek przodem: etapy gibkości 157 • Program na szyję 159 • Rozstań się z wątłą szyją 161 • Światła gasną 163

10. Trening łydek. Efekt gwarantowany bez udziału maszyn . 165
Rola specjalistycznych ćwiczeń na łydki 166 • Mit maszyn 167 • „Utrudniacze" dla łydek 168 • Przykładowe serie ćwiczeń na łydki 171 • Odpoczynek i rozgrzewka 177 • Zbyt dużo drobnych kroczków? 178 • Akcent na siłę 179 • Zaawansowane wskazówki w zakresie treningu łydek 179 • Światła gasną 183

Część II. Kuloodporne stawy 185

11. Gibkość napięciowa. Zapomniana sztuka treningu stawów . 187
Silne stawy i kalistenika 191 • Najpopularniejsze ćwiczenia w siłowni budują mięśnie, ale nie silne stawy! 192 • Rozluźniasz się do rozciągania? Przemyśl to jeszcze raz! 194 • Napnij się!

Odruchy miotatyczne 196 • Rozluźnienie i kontuzje 197 • Gibkość napięciowa: zastrzeżenie 198 • Światła gasną 200

12. **Rozciąganie – podejście więzienne. Gibkość, mobilność, kontrola** 201

Gibkość jako produkt uboczny kalisteniki 202 • Siła + gibkość = mobilność 202 • Zaprawa więzienna i gibkość 203 • Rozciąganie bierne a rozciąganie czynne 204 • Właściwa rola rozciągania biernego 206 • Aktywne rozciąganie i kuloodporne stawy 207 • Światła gasną 211

13. **Trifecta. Twoja „tajna broń" do rozruszania sztywnego, steranego ciała** 213

Wypuszczenie trifecty na wolność 214 • Trening stawów. Trzy sztuczki zawodowca 215 • Pozycja mostka 223 • Pozycja skrętu 223 • Pozycja L 223 • Moc trifecty 224 • Programowanie trifecty 226 • Światła gasną 229

14. **Progresja pozycji mostka. Optimum wśród ćwiczeń pre- i rehabilitacyjnych** 231

Mostki izometryczne a dynamiczne 232 • Progresja mostka 233 • Co dalej? 240 • Światła gasną 240

15. **Progresja pozycji L. Głęboka terapia bioder i dolnej partii pleców** 241

Wznosy nóg w zwisie a pozycja L 243 • Progresja utrzymywania wznosów nóg 243 • Co dalej? 250 • Światła gasną 251

16. **Progresja skrętów. Wyswobodź triadę funkcjonalną** 253

Zlikwiduj bóle i słabość barków 253 • Wielka siódemka? 255 • Let's twist again 255 • Co dalej? 262 • Niechaj skręt wynika z poziomu siły 263 • Światła gasną 264

Część III. Mądrości z bloku G 265

17. **Dobrze spożytkowany czas. Jazda po prostej** 267

Dyscyplina pozwala rozbłysnąć talentowi 268 • Odpoczynek i sen 269 • Poziom aktywności 271 • Stres 272 • Odwiedziny małżeńskie (seks) 273 • Nikotyna 274 • Więzienna gorzała 276 • Hasz, hera, marycha 277 • Koksowanie – steroidy anaboliczne 279 • Światła gasną 281

18. Więzienna dieta. Żywienie i utrata tłuszczu za kratkami . 283

Jedzenie za kratkami 284 • Przyjmowanie płynów 289 • Nie komplikuj, złotko! 291 • Białko – wielka ściema! 292 • Nadmiar białka 293 • „Mało i często" – czy na pewno? 294 • Nadwaga 296 • Spalanie kalorii 297 • Aby zrzucić wagę, skup się na odżywianiu 298 • „Efekt podświadomy" – sekretna broń w walce z sadłem 299 • Światła gasną 300

19. Wylizywanie się z urazów. 8 praw powrotu do zdrowia . 301

Urazy. Doświadczenie więzienne 315 • Ranny w San Quentin 318 • Leczenie gibkością 319 • Więzienni mistrzowie 320 • Światła gasną 322

21. Umysł. Jak wyrwać się z prawdziwego więzienia 323

Czarnowidztwo 324 • Sześć demonów treningowych 325 • Światła gasną 335

ROZDZIAŁ BONUSOWY! 339

Wyciskanie żelastwa w więzieniu 339

Mięśnie, mity i nieporozumienia 339

Typowe więzienne programy z ciężarami 347 • Król więzienia 348 • Obsesja na punkcie ramion 351 • Spiżowe barki 353 • Ćwiczenia na dolną partię ciała 354 • Światła gasną 355

Podziękowania 357

Fotografie. 363

PRZEDMOWA

Wielorakie drogi do siły

Brooks Kubik

Po ułożeniu ponad dziesięciu własnych podręczników i kursów treningu siłowego oraz literalnie setek artykułów fachowych w końcu mogę się zrelaksować i napisać krótką przedmowę do cudzej książki. W tym przypadku to Paul Wade wziął na siebie zasadniczy ciężar (jeśli wypada użyć takiego sformułowania we wstępie do książki o dawnej szkole uprawiania kultury fizycznej przez zaawansowaną kalistenikę) i po tym, jak wycisnął ponad trzysta stron, ja mogę się polenić i ograniczyć do kilku słów.

Fakt, że Paul poprosił mnie o napisanie tej przedmowy, może zaskoczyć niektórych czytelników – podobnie jak to, że się na to zgodziłem. W końcu jest on autorem *Skazanego na trening* – książki poświęconej dawnej kalistenice – ja zaś *Dinosaur Training* (Treningu dinozaurów) i innych dotyczących starych metod treningu ciężarowego. „Gdzie tu wspólny mianownik?" – można zapytać.



Już odpowiadam. Zacznijmy od okładki *Dinosaur Training*. Przedstawia ona prosty, wykonany kreską rysunek dawnego siłacza, wyciskającego nad głowę ciężką beczkę. Reprodukcja pochodzi z programu treningu przedramion i siły chwytu, napisanego i sprzedawanego przez George'a F. Jowetta, ciężarowca, zapaśnika, strongmena i atlety, który ustanawiał swoje rekordy sto lat temu, a swoje kursy i książki przygotowywał w latach dwudziestych XX wieku. Jeśli znasz jego opracowania, wiesz, że należy do najlepszych i najbardziej inspirujących autorów w historii kultury

fizycznej. I wiesz także, jak wielu ludzi doszło na przestrzeni tych lat do wielkiej siły, stosując się do jego zaleceń treningowych.*

Wyobraźcie sobie moją reakcję, gdy czytając ostatnią wersję maszynopisu *Skazanego na trening 2*, znalazłem rysunek siłacza, unoszącego beczkę nad głowę. Co prawda nie jest to ten sam rysunek, który znajduje się na okładce *Dinosaur Training*, ale pochodzi z tego samego kursu George'a Jowetta.

To daje wskazówkę, dlaczego facet, który pisze głównie o dźwiganiu żelastwa, pisze też tę przedmowę. Łączącym nas ogniwem jest docenianie wartości dawnej kultury fizycznej oraz metod treningowych atletów i siłaczy przeszłości.

Jak Paul i ja wielokrotnie powtarzaliśmy w swoich książkach i artykułach, większość ludzi, którzy chcą zbudować siłę i mięśnie, popełnia OGROMNY błąd, uważając, że metodą na to jest udanie się do najbliższej komercyjnej siłowni – „krainy chromu i złomu", jak je nazywam w *Dinosaur Training* – i zastosowanie najnowszego superprogramu z dowolnego komiksu mięśniowego, który akurat wpadnie im w rękę. Innymi słowy, zaczynają ćwiczyć według nowoczesnego programu bodybuildingowego, dążą do pompy mięśniowej, siadają na najnowszych modelach maszyn Nautilusa, które zalały świat fitnessu od lat siedemdziesiątych, korzystają ze sprzętu cardio, łykają suplementy i przechodzą na obowiązującą w danym miesiącu ostatnią wersję super-duper diety kulturystycznej, a w zbyt wielu przypadkach rozglądają się też za kimś, kto sprzedałby im pierwsze dawki steroidów.

Sprzeciwiam się temu nonsensowi. Wierzę w budowanie siły i mięśni po staremu. Wierzę w takie sprawy jak ciężka praca, rozsądna struktura treningu oraz ćwiczenie po to, by zapewnić sobie siłę, zdrowie i sprawność fizyczną na całe życie. Wierzę w sens stosowania się do wskazań treningowych siłaczy, którzy rozkwitali w okresie zwanym przeze mnie Złotym Wiekiem Siły – czyli z grubsza od 1890 roku i potężnego Louisa Cyra z Kanady oraz królewsko umięśnionego i wyjątkowo silnego Eugena Sandowa z pruskiego Królewca – przez lata trzydzieste i czterdzieste ze zdumiewającymi wyczynami takich ludzi jak Tony Terlazzo, John Grimek, Steve Stanko, John Davis i innych – po lata pięćdziesiąte i erę takich jak Reg Park, Tommy Kono, Doug Hepburn czy Paul Anderson.

Paul Wade zdaje się podzielać tę wiarę. W *Skazanym na trening* odwołuje się do historii wielu ludzi, o których i ja piszę w swoich książkach i kursach. Wymieniam teraz z pamięci, nie jest to więc wyczerpująca lista, ale obaj oma-

---

* Na marginesie, najlepsza książka Jowetta *The Key to Might and Muscle* (Przepustka do krzepy i muskułów) jest dostępna we współczesnym reprincie u mojego dobrego znajomego Billa Hinberna na www.superstrengthbooks.com. Znajdzie się tam również kurs treningu przedramion i siły chwytu, który wspomniałem. Obie pozycje są warte przeczytania.

wiamy tajemnice i wyczyny siłowe Siga Kleina, Johna Grimeka, Maxicka, Douga Hepburna, Berta Assiratiego, George'a F. Jowetta, Eugena Sandowa, Thomasa Incha. Jak Paul słusznie zauważa, wszyscy oni – wielcy nieśmiertelni w Żelaznej Grze, którzy na długo przed steroidami, opaskami na nadgarstki i kostiumami high-tec ustanawiali rekordy w podnoszeniu ciężarów, z jakimi tylko nieliczni mogliby równać się i dzisiaj – byli znakomitymi gimnastykami, akrobatami, balansowali na rękach czy łączyli trening ciężarowy z jakąś formą zaawansowanej kalisteniki.

To zatem nas łączy. Obaj odwróciliśmy się plecami do nowoczesnego treningu – to jest nowoczesnego bodybuildingu – wróciliśmy zaś do starej szkoły kultury fizycznej. Postąpiliśmy tak, bo te stare metody działają, a nowe nie. Obaj zaś chcemy, abyś TY – nasz Czytelnik – robił coś, co działa. Obaj chcemy, abyś dokonywał wielkich rzeczy i rozwijał rodzaj siły egzemplifikowany przez legendarnych atletów Złotego Wieku.

Trzymasz w rękach książkę, która może pomóc ci zbudować naprawdę poważną siłę. Korzystaj z niej mądrze i dobrze jej używaj – i rośnij w nią!

Z silnym pozdrowieniem,
Brooks Kubik

SALWA NA OTWARCIE!

Przyszedłem tu żuć gumę i balować (...)
a kończy mi się już guma.

Roddy Piper w filmie *Oni żyją* (1988)

Zanim zagłębisz się w ten stos notatek, luźnych pomysłów i odwiecznych porad, które ktoś wielkodusznie nazwał „książką", czuję, że należy ci się pewne ostrzeżenie.

Po pierwsze, jeśli poszukujesz elementarnego treningu na siłę i masę, *nie wybieraj tej książki*. Takie rzeczy znajdziesz w poprzedniej, w której pokazuję, jak skazani korzystali z ćwiczeń z masą ciała, by wyrobić maksymalną siłę i mięśnie, zwłaszcza ci dawniejsi, zanim zestawy ciężarków znalazły się na spacerniakach.

Jednak od kiedy *Skazany na trening* pojawił się w księgarniach, zadawano mi mnóstwo pytań o sprawy, które wykraczały poza zakres podstawowy. Były to pytania takie jak:

- Co robić z karkiem, przedramionami, łydkami?
- Jak trenować mięśnie po bokach tułowia?
- Jaka jest twoja filozofia tworzenia silnych stawów?
- Jak to jest, że sportowcy-skazańcy rozrastają się na więziennej diecie?
- Czy osadzeni znają jakieś triki na leczenie urazów?
- Co z treningiem mentalnym w więzieniu?

W książce tej znajdą się odpowiedzi na wszystkie te pytania. Jeśli chcesz się dowiedzieć takich rzeczy, bierz ją (i najlepiej za nią zapłać; ja też mam rachunki do regulowania, brachu).

To prowadzi mnie do drugiej przestrogi dla potencjalnych czytelników. Podręcznik ten różni się od tysiąca innych książek o sile i fitnessie, które można

znaleźć w internecie czy na półkach księgarni. Tamte są napisane przez gości z dziesiątkami certyfikatów i dyplomów, może nawet z doktoratami, którzy mają swoje witryny w sieci i miejsca na Youtubie.

To nie ja.

Jeśli chcesz usłyszeć g***o w rodzaju: podnoś żelazo, rób po 3 serie 10 powtórzeń, rozciągaj się, daj sobie sześć posiłków dziennie i zjadaj dużo białka – to marnujesz czas, czytając tę książkę. Nie mówię nic podobnego. W istocie z moich ust wychodzi często dokładne przeciwieństwo tego, co na współczesnej arenie fitnessu uznaje się za dopuszczalne. (I dlatego moje wskazania działają.)

Mówię otwarcie: nie mam certyfikatów, nie jestem w oficjalnych rankingach, nie znajdziesz mnie na YouTubie. Nie udaję, że mam dyplom uniwersytecki z dietetyki czy kinezjologii. Jeśli szukasz tego wszystkiego, nie znajdziesz tutaj.

Tego, co wiem, nauczyłem się za kratami. W sumie spędziłem blisko dwadzieścia lat w najcięższych więzieniach USA. Nie chwalę się tym i nie chcę tego gloryfikować, ale tak było. Nie przekażę ci żadnej wiedzy o najnowszych maszynach treningowych, wynikach bieżących badań z zakresu dietetyki czy biochemii ani nawet o nowych trendach w treningu.

Nie twierdzę, że powiem ci rzeczy, z którymi zgodzą się „eksperci" i trenerzy osobiści – i to nie jest zaczepka. Po prostu spróbuję cię nauczyć – najlepiej jak potrafię – tego, czego dowiedziałem się po drugiej stronie murów.

Miej to w pamięci, czytając tę książkę, i nie rozgrzewaj się ani nie denerwuj zanadto kontrowersyjnymi poglądami. Proszę tylko, żebyś je przeczytał. Jeśli nie spodoba ci się to, co mam do powiedzenia, nie traktuj tego zbyt poważnie. Jeśli zaś spodoba ci się to, co zobaczysz na dalszych stronach, popróbuj tego, przetestuj i skorzystaj.

To działało dla nas. Kto wie, może zadziała i u ciebie?

Paul Wade

Wstęp

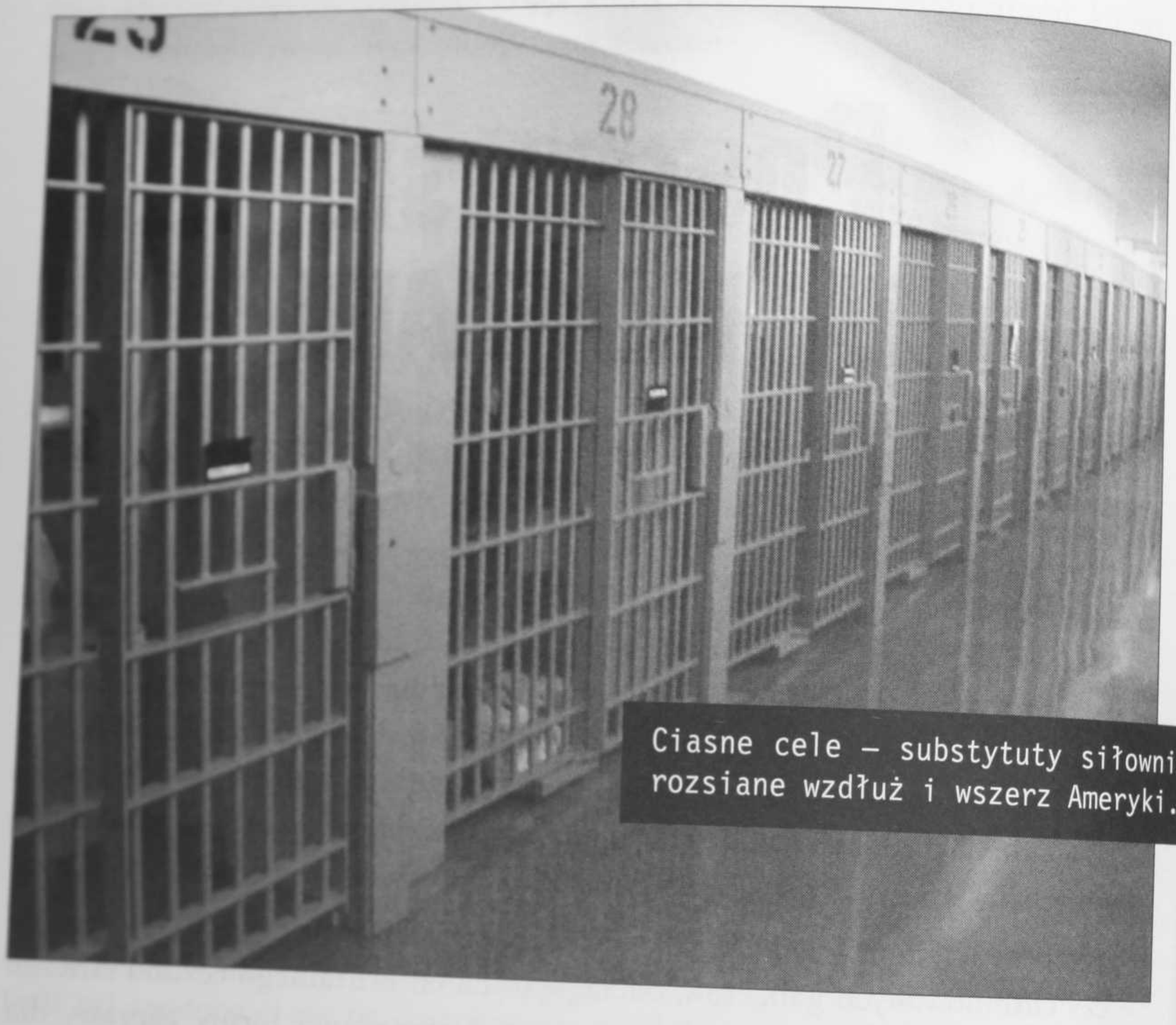
Postaw się za kratkami

Wyobraź sobie *idealną* hardcore'ową siłownię świata.

- Wyobraź sobie miejsce, w którym mężczyźni (nie ma tam kobiet) przykładają się do treningu tak, jakby od tego zależało ich życie. Politycznie niepoprawne środowisko, w którym celem ćwiczenia nie są zgrabne, wypieszczone muskułki czy zdobycie jakiegoś tandetnego pucharu, tylko piekielna, zwierzęca siła, surowa, funkcjonalna kondycja i brutalna twardość.
- Wyobraź sobie „siłownię", w której nie ma lśniącego od nowości sprzętu czy chromowanych gadżetów, odciągających od brutalnego reżimu ćwiczeń z masą ciała – najbardziej prymitywnej i skutecznej formy zaprawy dla człowieka. Miejsce bez barku z sokami, bez klimatyzacji i innych luksusów, w którym jest się literalnie zamkniętym, by pocić się, zmagać i walczyć samemu, bez widowni, bez słowa zachęty, mając do dyspozycji tylko siłę swych mięśni i swojego umysłu.
- Wyobraź sobie, że miejsce to jest w dużym stopniu odcięte od przelotnych mód w fitnessie i trendów zewnętrznego świata, tak iż jedynym, co się liczy, jest tylko wykańczający trening dzień po dniu, który przynosi prawdziwe efekty – szybko i wydajnie.

Pomyśl, czego mógłbyś nauczyć się o treningu fizycznym – *i o sobie samym* – dzięki znalezieniu się w takim środowisku, gdyby tylko istniało.

Cóż, miejsce takie istnieje. Zwie się federalnym lub stanowym systemem penitencjarnym – czyli więzieniem, mówiąc po prostu.



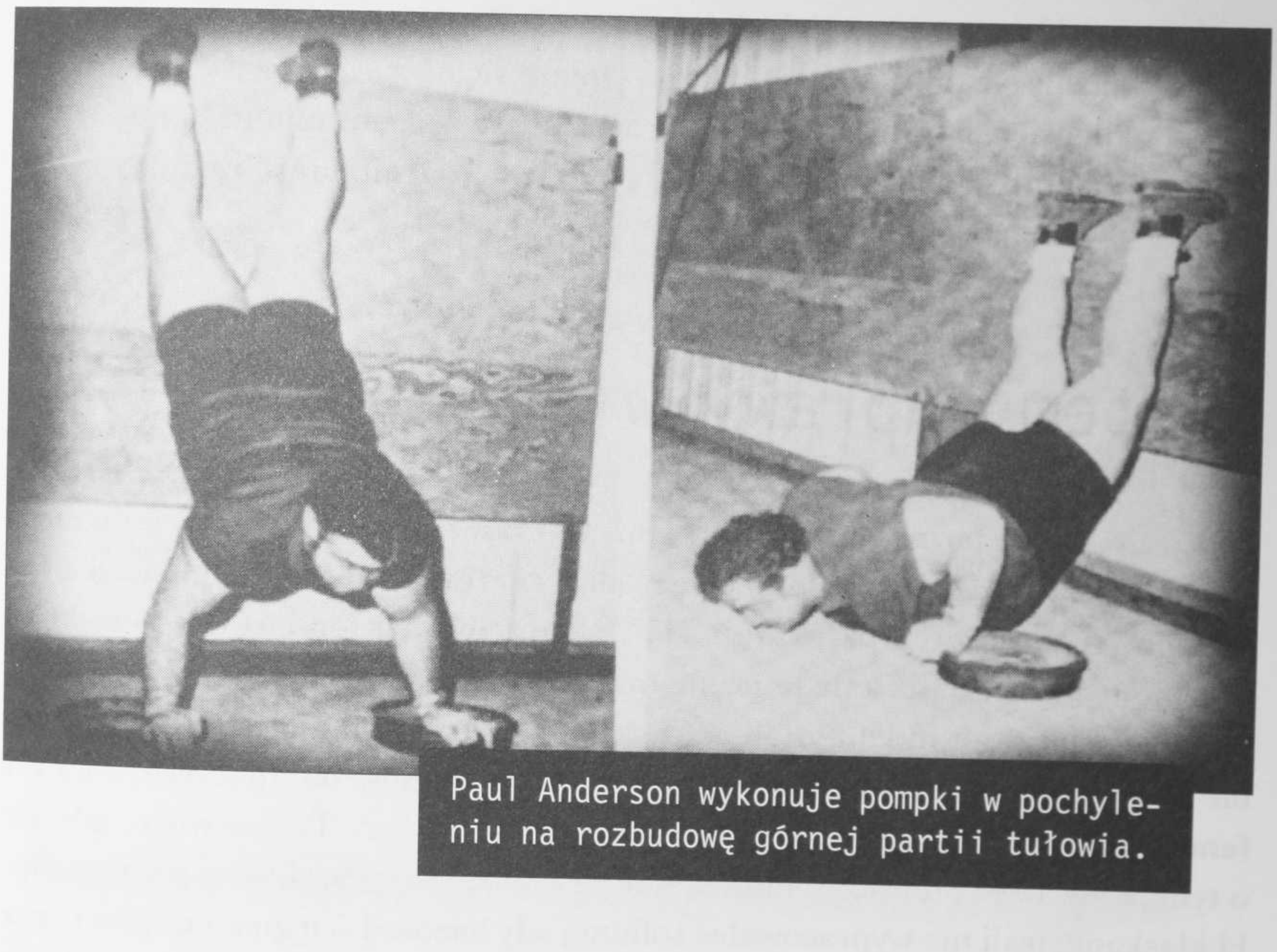
Ciasne cele – substytuty siłowni, rozsiane wzdłuż i wszerz Ameryki.

Ewolucja więziennych metod treningowych

Wielu więziennych atletów – zwłaszcza tych, którzy utknęli za kratkami na dłużej – uczy się metod zaprawy fizycznej od innych, starszych skazanych, którzy z kolei nabywali swoje umiejętności od więźniów zamkniętych jeszcze wcześniej. Ci dawni więźniowie rzadko mieli styczność z nowym sprzętem czy ulotnymi modami w treningu, które przetaczały się przez świat zewnętrzny. W konsekwencji więzienia zachowały się niczym bańki odseparowane od świata kultury fizycznej po drugiej stronie krat. Rozpowszechnione w nich sposoby treningowe utrzymały się w niezmienionej formie, nietknięte, funkcjonalne, oparte na wy-

mogach bycia twardym i uzyskiwania rezultatów, a nie na względach estetyki czy mody. Pozbawieni sprzętu i dostępu do nowych technologii więźniowie byli zmuszeni korzystać z pradawnych metod dziś często zapominanej, ale sprawdzonej przez czas sztuki, która zmieniała młodzieńców w supermenów na całe wieki przed odkryciem steroidów i innych środków dopingujących.

Więzienni fanatycy ćwiczeń, zmuszeni przez warunki do wykazywania się pomysłowością, obmyślali często nowe sposoby i efektywne taktyki treningu, które w świecie po drugiej stronie murów nie były nawet znane. Autentyczni atleci spośród nich – faceci, którzy w dążeniu do skrajnej siły i wysportowania trenowali w swych celach non stop przez dziesięciolecia – mogą cię wiele nauczyć. Znają sekrety i triki, których nie poznałbyś z kolorowego czasopisma czy od trenerach osobistego nawet za milion lat.



Paul Anderson wykonuje pompki w pochyleniu na rozbudowę górnej partii tułowia.

Moja odsiadka

Nie znam się na większości spraw, ale trening za kratkami – szczególnie z masą własnego ciała – to coś, o czym wiem niemało. Prawie dwadzieścia lat życia

spędziłem w więzieniach, poczynając od San Quentin za przestępstwa narkotykowe, a potem „awansując" do pensjonatu federalnego za przemyt w okresach między wyrokami. Nie jestem z tego dumny, ale tak było. W sumie przez ten cały okres zrobiłem z ćwierć miliona pompek i pewnie tyle samo przysiadów.

Przez czas spędzony za kratami trenowanie mojego ciała stało się dla mnie pasją, obsesją. To jedno utrzymywało mnie przy zdrowych zmysłach i – prawdopodobnie – przy życiu. Tego, co robiłem, nauczyłem się od najróżniejszych ludzi: byłych komandosów z jednostek SEAL, marines, karateków. Jak najwięcej chłonąłem od starszych wiekiem więźniów oraz akrobatów zeszłego pokolenia, którzy odbywali w celach swe treningi z masą ciała w taki sposób, jakby to był jakiś religijny rytuał.

Z biegiem lat opanowałem sztukę ćwiczeń z masą ciała, którą przekazywano z więźnia na więźnia, i zacząłem szkolić innych osadzonych. Mój system jest najbardziej autentycznym (i skutecznym) ekstraktem ze starszych tradycji więziennej kalisteniki – z przetrwałej próbę czasu sztuki, która kwitła w więzieniach, zanim pojawiły się tam sztangi i hantle. Opiera się na zasadach, według których ćwiczą najlepsi więzienni zawodnicy: praca z masą ciała, minimum sprzętu, progresywność i brutalna intensywność. Trening w więzieniu musi być taki.

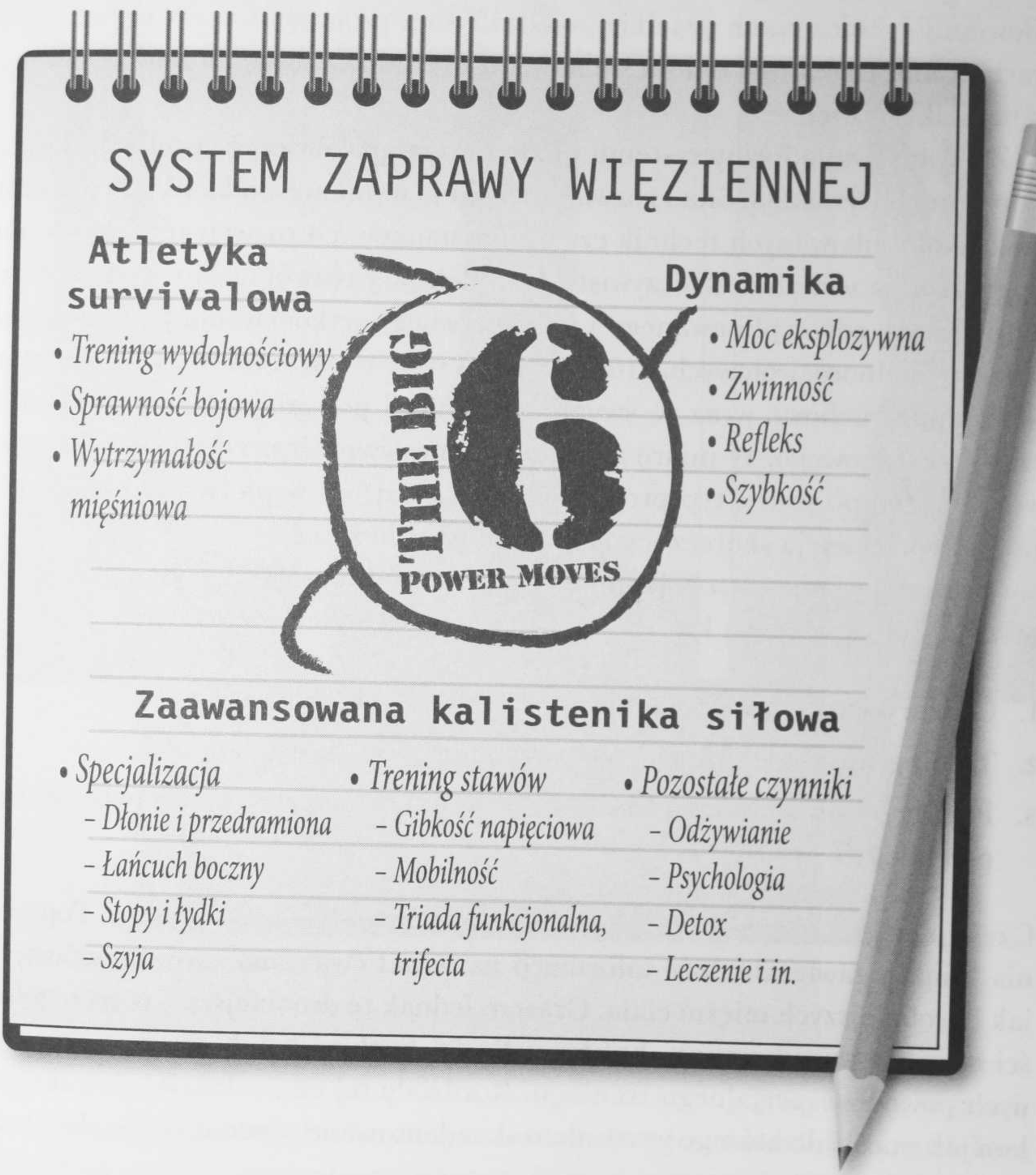
System zaprawy więziennej

Podejście, które poznałem za kratkami, jest odwrotne od tego, czego naucza się na zewnątrz. Dla większości obecnych trenerów osobistych gimnastyka kalisteniczna to rodzaj „rozruszania się", rozgrzewki. Natomiast dla zawodnika więziennego ćwiczenia kalisteniczne mają charakter siłowy.

To jest sprawa fundamentalna. Możesz skorzystać z mojej metody, by wyrobić sobie nadludzką wytrzymałość, stabilność i zwinność olimpijczyka, a nawet fenomenalny refleks. Ale podstawą jest siła. Musi być. To oczywiste, gdy się o tym pomyśli. Nie da się zbudować mocy eksplozywnej i szybkości przez pompki klaskane, jeśli nie wypracowałeś solidnej siły bazowej ścięgien i mięśni przez wykonywanie zwykłych pompek. Bez siły nie wytworzy się też szczytowej wytrzymałości. Jeśli spróbujesz zbudować wytrzymałość przez robienie godzinami przysiadów Burpee'ego*, nabawisz się tylko kontuzji, jeżeli nie masz dość siły.

* Zejście do przysiadu, podparcie się na rękach, wyrzut nóg do tyłu, powrót nóg, powstanie (przyp. tłum.).

Dlatego właśnie jądro całego systemu zaprawy więziennej stanowią najbardziej elementarne i najbardziej hardcore'owe ćwiczenia – Wielka Szóstka więziennego treningu siłowego. Wszystko inne z nich wynika (patrz rysunek).



Jak stać się większym i silniejszym – wiadomości zaawansowane

Pierwszy tom *Skazanego na trening* był poświęcony fundamentalnemu systemowi siłowemu – ćwiczeniom „wielkiej szóstki" i ich progresji wraz z użytecznymi wariantami. Drugi tom opiera się na tej bazie, odnosząc się do zaawansowanej kalisteniki siłowej.*

Zaawansowane formy systemu nie mają zastąpić ćwiczeń „wielkiej szóstki" – one z nich wyrastają. Siła i rozwój mięśni nie wynikają z jakichś nowych sztuczek, skomplikowanych technik czy pseudonaukowych rozwiązań. To wszystko są gruszki na wierzbie. Rzeczywisty, kompleksowy rozwój ciała wynika z systematycznego, zdyscyplinowanego i progresywnego wykonywania podstawowych ćwiczeń ogólnorozwojowych, które poznałeś w pierwszym tomie. Te elementarne zadania ruchowe wraz ze swymi wariantami pozwalają zapełnić mnóstwo czasu treningowego. W miarę nabierania wprawy możesz zmieniać zakres powtórzeń, tempo pracy, typ programu itd. Zaufaj mi: w pierwszej książce jest zawarta propozycja skutecznego treningu na całe życie.

Niemniej w miarę rozwoju umiejętności pojawiają się u zawodników kolejne pytania. Informacje, na których im zależy, zwykle dzielą się na trzy kategorie:

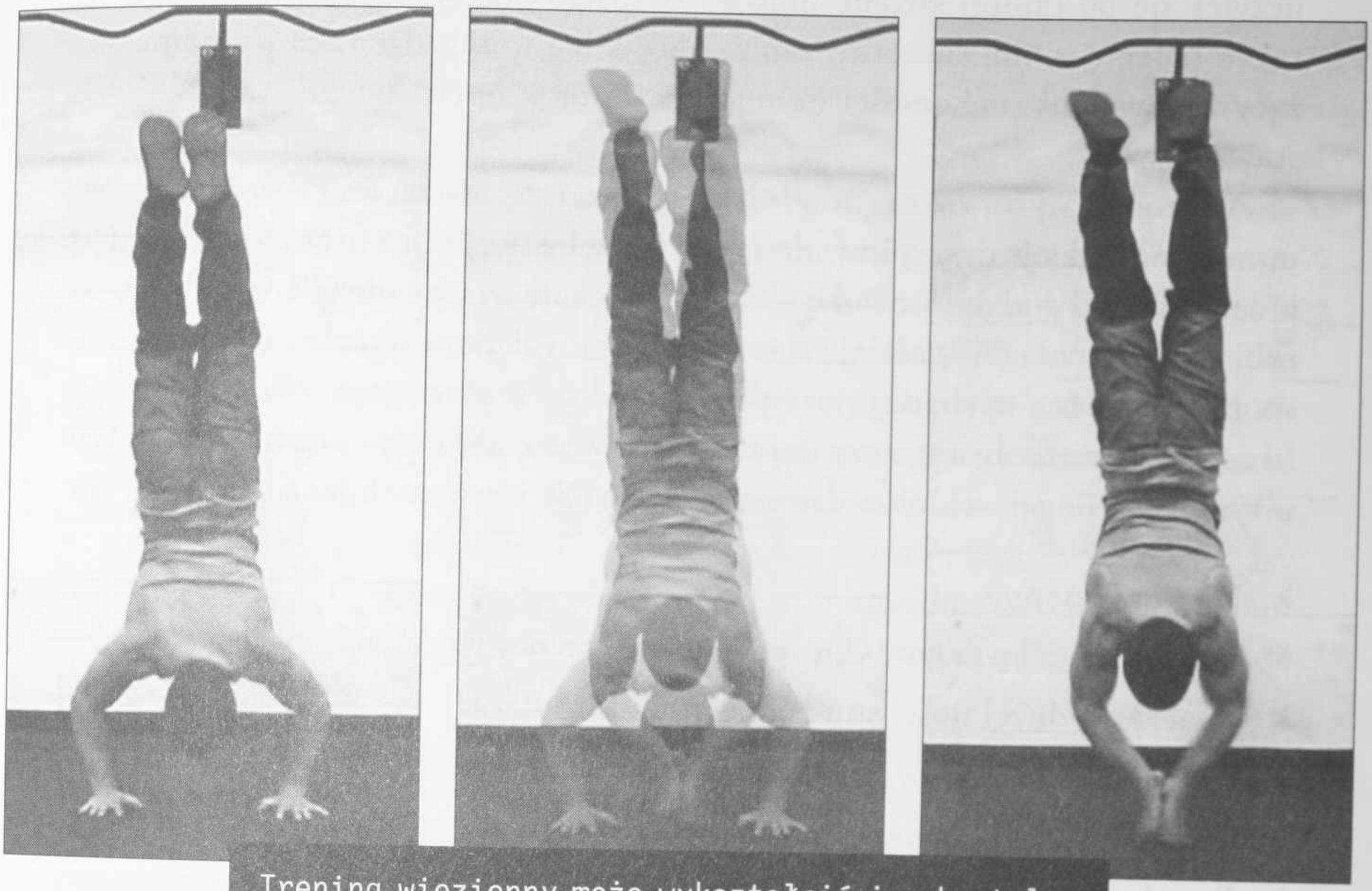
1. Obszary specjalizacji – dłonie, kark, łydki, boki tali itd.
2. Trening stawów – siła ścięgien, ruchomość, eliminacja bólu itd.
3. Porady na temat stylu życia – utrata tkanki tłuszczowej, regeneracja, rola psychiki itd.

Część pierwsza obecnego tomu jest zatytułowana *Mięśnie towarzyszące*. Poprzednia książka zawierała dużo informacji na temat ćwiczenia zarówno głównych, jak i drobniejszych mięśni ciała. Czasem jednak te drobniejsze – w szczególności **mięśnie przedramion, boków tułowia, karku i łydek** – wymagają z różnych powodów specjalnego treningu. Rozdziały tej części książki potraktowałem jak worek, do którego wrzucałem skondensowane wiadomości o sekretnych

---

* Pierwotnie planowałem upchnąć cały system w jednej książce, ale szybko okazało się, że materiału jest daleko zbyt dużo. Postanowiliśmy więc zrobić dwie. Jednak i to była optymistyczna wizja. Aby zachować sensowną przejrzystość, w drugim podręczniku podaję tylko treści dotyczące zaawansowanej kalisteniki siłowej. Natomiast w odniesieniu do pozostałych części systemu, tj. atletyki survivalowej oraz dynamiki, jeśli dowiem się od Was, Dziewczyny i Chłopaki, że ich sobie życzycie, znajdą się we własnych, osobnych tomach.

trikach, ćwiczeniach i mało znanych technikach oraz sprzęcie, które zajmą się tymi (zwykle słabszymi) obszarami i doprowadzą ich rozwój do poziomu „super". Są to wszystko techniki poznane przeze mnie w pudle, toteż wiernie trzymają się filozofii zaprawy więziennej: *mało sprzętu – dużo efektu*.



Trening więzienny może wykształcić i wykształca światowej klasy zawodników. Wszyscy wiedzą, że ćwiczenia z masą ciała wyrabiają wytrzymałość, ale mogą też wyrabiać masę oraz siłę eksplozywną. Klaskane pompki w staniu na rękach wymagają nieziemskiej siły!

Jednym z najbardziej lekceważonych obszarów w nowoczesnej kulturze fizycznej jest **trening stawów**. Tymczasem staje się on szczególnie ważny, w miarę jak nabierasz masy i siły. Im bardziej zaawansowany jest zawodnik, tym większe obciążenia przypadają na stawy i ścięgna. Rasowi kulturyści mogą mieć wielkie muskuły, ale mają też często słabe i obolałe stawy. Prowadzony przez nich trening funduje im sztywne, nienaturalne ruchy oraz podatność tkanek łącznych na urazy. W tym miejscu kalistenika zalicza punkt. Dawna szkoła kalisteniki opiera się na podejściu, które wzmacnia stawy i ścięgna, budując je w miarę

coraz dłuższego treningu, a nie zużywając. W drugiej części książki pokazuję, jak zapewnić sobie maksymalnie silne stawy, pozbywając się przy tym starych bólów i strzykań – na zawsze. Przy okazji podzielę się tradycyjnym więziennym podejściem do **rozciągania**. Ten niedzisiejszy sposób stretchingu wzmocni ci stawy, zamiast je osłabiać, ale uważaj – będzie to pewnie coś przeciwnego niż uczyłeś się po tamtej stronie murów. W drugiej części książki przedstawiam także trifectę – mój sekretny, zabierający kilka minut dziennie program, służący zapewnieni ruchomości czynnościowej oraz optymalnego stanu zdrowia stawów.

Aby zostać wytrawnym zawodnikiem – bez względu na to, czy interesuje cię uprawianie jakiejś dyscypliny albo rozwój osobisty, czy też utknąłeś zamknięty w celi przez 23 godziny na dobę – trzeba znacznie więcej, niż tylko wiedzieć, jak robi się ćwiczenia. W trzeciej części książki przyglądam się tym obszarom życia sportowca, które wychodzą poza pot i ból sesji treningowych. Nie mam kwalifikacji trenera osobistego czy doradcy życiowego, ale mogę przekazać ci lekcje w tym zakresie od więźniów. Dowiesz się o takich sprawach jak:

- Dieta więzienna.
- Wartość regularnego trybu życia („życie na dzwonek").
- Znaczenie dużej ilości snu i odpoczynku.
- Panowanie nad swoją psychiką (jak rodzić sobie z własnymi demonami).
- Sportowe zalety „jasności umysłu" (czyli życie na trzeźwo).
- Porady w przypadku urazów (z minimum leków i profesjonalnej pomocy medycznej).

Książka ta kończy się omówieniem **roli umysłu w treningu**. Większość podręczników fitnessu prześlizguje się tylko po władczej roli myśli w życiu człowieka. Być może wynika to z taktu, iż tak wiele rzeczy odciąga ludzi żyjących na wolności od staromodnej praktyki introspekcji (zaglądania w głąb siebie). Ja byłem zmuszony spędzić wiele tysięcy nocy zapuszkowany samotnie, mając do towarzystwa tylko własne myśli oraz wspomnienia popełnionych błędów, toteż wiem coś o psikusach, które może spłatać umysł. Nauczyłem się też pewnej taktyki przeciwdziałania im. Być może to, co będę miał do powiedzenia, pomoże ci też w twoim treningu.

Do książki dołączyłem także rozdział „bonusowy". Od kiedy wyszedłem z więzienia, spotykałem się z wieloma pytaniami od trenujących o typowe dla więźniów metody treningu z ciężarami, kiedy mają dostęp do sprzętu. Temat ten wzbudza niemal fascynację. Całym sercem pozostaję przy dawniejszych

sposobach kalistenicznych, ale ludzie nalegali, toteż napisałem ten dodatkowy rozdział na końcu książki. Jest zatytułowany *Wyciskanie żelastwa w więzieniu*. Odpowie na wszystkie twoje pytania.

Światła gasną

Wiesz, co jest największym błędem, popełnianym przez większość pretendentów do siły? Są kapryśni. Przerzucają się z jednej metody na inną, zmieniają systemy treningu, odstawiają to, co robili wcześniej, ilekroć na horyzoncie pojawia się nowe narzędzie czy technologia. Takie ciągłe żonglowanie celami i metodami równa się *treningowemu samobójstwu*. Jednymi z najbardziej niewiarygodnych zawodników świata są niektórzy osadzeni, którzy trenują sami w swoich celach. Nie wynika to z tego, że mają jakieś genetyczne predyspozycje w porównaniu z tobą czy ze mną. Naturalnie nie wynika to też z dostępu do światowej klasy trenerów albo z najnowocześniejszych programów żywieniowych i suplementacji. Stają się mistrzami, ponieważ są – dosłownie – skazani na jedną metodę treningu.

Im mniej człowiek się rzuca i rozprasza, im mniej polega na czynnikach zewnętrznych, a bardziej skupia się na tym, co elementarne, tym lepsze osiąga rezultaty. I zasada ta nie traci nic ze swojej słuszności, gdy stajesz się bardziej zaawansowany – przeciwnie, jest tym bardziej ewidentna. W miarę nabierania siły i masy oprzyj się pokusie, by sięgnąć po nowe pomoce – sztangi, maszyny, gadżety. Uważnie obserwuj podstawowe zasady ruchu swojego ciała i korzystaj z niego stosownie do nich. Chcesz mieć maksymalnie silny chwyt, na jaki pozwala ci genetyka? Wyrzuć do kosza ściskacze, specjalistyczne obciążenia i sprężyny, a podejdź gdzieś, gdzie możesz wykonywać zwisy. Chcesz wyszczupleć? Trzymaj się z dala od pigułek na spalanie tłuszczu, kosztownych suplementów i skomplikowanych diet, a zwyczajnie wróć do trzech regularnych posiłków dziennie – jak w pudle.

Dodarło? To dobrze. Teraz zamknij się w swoich czterech ścianach i zaczynamy trening.

Część I

Mięśnie towarzyszące

Ćwiczenia „wielkiej szóstki" zapewniają trening wszystkim zasadniczym mięśniom – ud, brzucha, pleców, klatki piersiowej, barków i ramion. To w tym obszarze tkwi siła człowieka. Niekiedy jednak pewnego wzmocnienia wymagają też „drugorzędne" mięśnie na peryferiach ciała. Chodzi mi o takie, często zaniedbywane rejony jak przedramiona, mięśnie skośne brzucha, kark i łydki. Grupy te często nazywano w więzieniu „mięśniami na doczepkę", ponieważ idą one niejako w grupie prowadzonej przez głównych przewodników – mięśnie zasadnicze.

Ta część książki stanowi skondensowaną encyklopedię więziennych metod treningowych, które pozwalają na efektywny rozwój „mięśni towarzyszących".

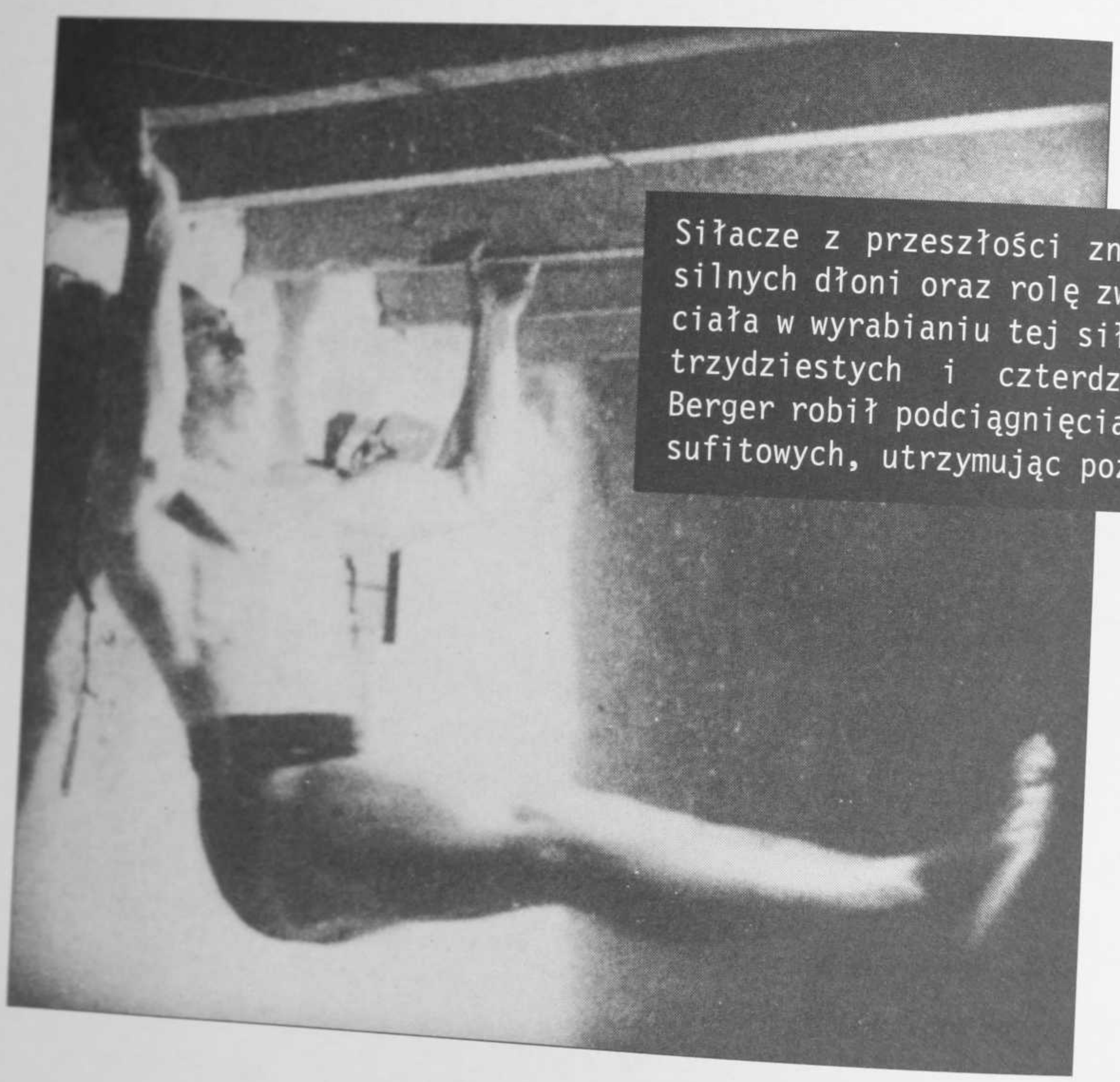
1. Stalowe dłonie i przedramiona

Skrajna siła dzięki dwu technikom

Ćwiczenia dłoni i przedramion są często spychane na margines treningu siłowego. Wielu kulturystów, nawet zawodowych, w ogóle nie uprawia specjalistycznego treningu przedramion. Opiera się to na teorii, że przedramiona dostają wystarczające obciążenie podczas wiosłowania, ugięć czy podnoszenia sztangi, a dłonie mają aż nadto pracy z samego trzymania gryfu w trakcie ciężkich ćwiczeń.

Nie zgadzam się z tą teorią. Każdy inżynier ci powie, że aby przekonać się, jak mocna jest jakaś maszyna – czyli jak wielką może wykonać pracę – należy przyglądać się jej najsłabszym, a nie najsilniejszym częściom. Dowolny system, podobnie jak zwykły łańcuch, ma taką siłę jak jego najsłabsze ogniwo. Podobnie jest z ciałem człowieka. Niestety, większość współczesnych ludzi ma słabe dłonie, co ogranicza całościową siłę ich ciała. Pójdź do dowolnej siłowni, a zobaczysz facetów z opaskami i zaczepami na nadgarstki, które pomagają im utrzymać sztangę podczas ćwiczeń ciągnących z dużym obciążeniem. Powiedzą ci pewnie, że robią to, aby móc „więcej" dźwignąć, ale w rzeczywistości to nieprawda. Ich ciało jest w stanie unieść ten ciężar, zawodzi ich tylko siła cherlawej dłoni. Wierz mi, nie wygląda to dobrze, jeśli potrzebujesz opasek i zaczepów, by móc skorzystać z własnego potencjału fizycznego. W ćwiczeniu wykształca się fałszywy wzorzec ruchu i staje się ono sztuczne. Oszukaństwo takie ujdzie jeszcze płazem w siłowni, ale co stanie się w realnym świecie, gdybyś miał wykonywać jakąś pracę fizyczną albo w nagłej sytuacji awaryjnej poradzić sobie z dużym ciężarem? W takim wypadku nie pomogą szpanerskie gadżety i sztuczki.

Dawni siłacze nie zaznawali takich problemów. Zresztą generalnie mężczyźni kilka pokoleń wstecz mieli znacznie silniejsze dłonie niż dzisiejsi. Działo się tak w czasach, zanim maszyny hydrauliczne zaczęły wspomagać podnoszenie wielkich ciężarów. Mężczyźni musieli zakasać rękawy i wykonać robotę, którą teraz odwala za nas technologia. Pracowali przez długie godziny w kopalniach, hutach czy na polach. W rezultacie nasi przodkowie mieli grube, stwardniałe dłonie z silnymi ścięgnami i potężnymi przedramionami. To były zdrowe, funkcjonalne dłonie. Gdy tacy ludzie decydowali się na karierę siłacza, do niczego nie były im potrzebne opaski czy zaczepy. Obecnie jednak wygląda na to, że ręce służą przeciętnemu mężczyźnie głównie do stukania w klawiaturę komputera, ewentualnie do otwierania puszki z piwem.



Siłacze z przeszłości znali wartość silnych dłoni oraz rolę zwisów z masą ciała w wyrabianiu tej siły. W latach trzydziestych i czterdziestych Al Berger robił podciągnięcia na belkach sufitowych, utrzymując pozycję L.

Mocne, sprawne ręce, obdarzone masywną wytrzymałością po prostu *się przydają*. Większość czynności – od otwierania słoika po odkręcanie zapieczonej śruby – wymaga silnych dłoni i przedramion. Dla zawodnika dyscyplin siłowych mocne dłonie są jeszcze bardziej istotne, wręcz kluczowe! Ilekroć podnosisz sztangę czy hantle, korzystasz z dłoni, a nawet najlepsze ćwiczenia na nogi, takie jak

martwy ciąg i hack-przysiad*, wymagają podniesienia ciężkiej sztangi rękoma. To samo odnosi się do kalisteniki. Nie da się podciągać na drążku, nie mając silnych dłoni i przedramion, które utrzymują ciężar ciała. Bez niezwykle silnych palców i dłoni całkowicie niemożliwe jest stanie na rękach, nie mówiąc już o specjalistycznych technikach, takich jak pompki na palcach. Mając słabe dłonie, musisz zapomnieć też o wyczynach gimnastycznych na kołach czy poręczach – nie będziesz w stanie wykonać nawet elementarnych manewrów, które uczy się dzieci. Zapaśnicy i zawodnicy sztuk walki muszą mieć mocne dłonie, by radzić sobie z chwytami. Pod względem czystej siły oraz sprawności sportowej słabe dłonie ograniczają praktycznie wszystko, co robisz.

Nowoczesne metody? Zapomnij

Nie zaskakuje, że współcześni sportowcy mają braki pod względem siły dłoni i przedramion. By zrozumieć, dlaczego tak jest, przyjrzyj się, jakie metody są dziś promowane. Dwoma najczęstszymi ćwiczeniami w siłowniach są ugięcia nadgarstków oraz ugięcia nachwytem (tzw. odwrócone). Te pierwsze można wykonywać tylko z niewielkimi obciążeniami. Czynią bardzo niewiele pod względem wyrabiania siły, natomiast całkiem sporo dla schrzanienia nadgarstków. Z kolei ugięcia nachwytem trenują przede wszystkim przedramiona w stawie łokciowym, omijając palce, dłonie i nadgarstki. Znów ze względu na dźwignię siły stosuje się małe ciężary. Przeciętny kulturysta może wziąć w nich zaledwie połowę obciążenia z ugięcia podstawowego (podchwytem). O ile nie szprycujesz się steroidami anabolicznymi, takie mizerne ćwiczonka nie wystarczają, by dodać siły czy masy dalszemu odcinkowi ręki.

Mało kto wie dziś w siłowniach, jak w prawidłowy sposób trenować przedramiona. Jest w tym pewna ironia, bo (z wyjątkiem szyi) przedramiona są wyeksponowane częściej niż jakakolwiek inna grupa mięśni. Właśnie z tego powodu odpowiednie ćwiczenie ich jest tak ważne dla wielu skazanych. Wielkie, byczaste łapy wyglądają odstraszająco. Jest to również jeden z powodów, z których przedramiona pozostają preferowanym obszarem nanoszenia tatuaży.

---

* Podciągnięcie i opuszczenie w przysiadzie sztangi trzymanej nachwytem za linią nóg, czyli odwrotnie niż w martwym ciągu. Wg niektórych, powszechnie stosowana międzynarodowa nazwa hack squat pochodzi od nazwiska George'a Hackenschmidta (rosyjskiego zapaśnika szwedzkiego pochodzenia), który rozpropagował ćwiczenie na początku XX wieku, a według innych od niemieckiego słowa hacke, „pięta" (w wersji polskiej byłby to wtedy „przysiad na piętach") – przyp. tłum.

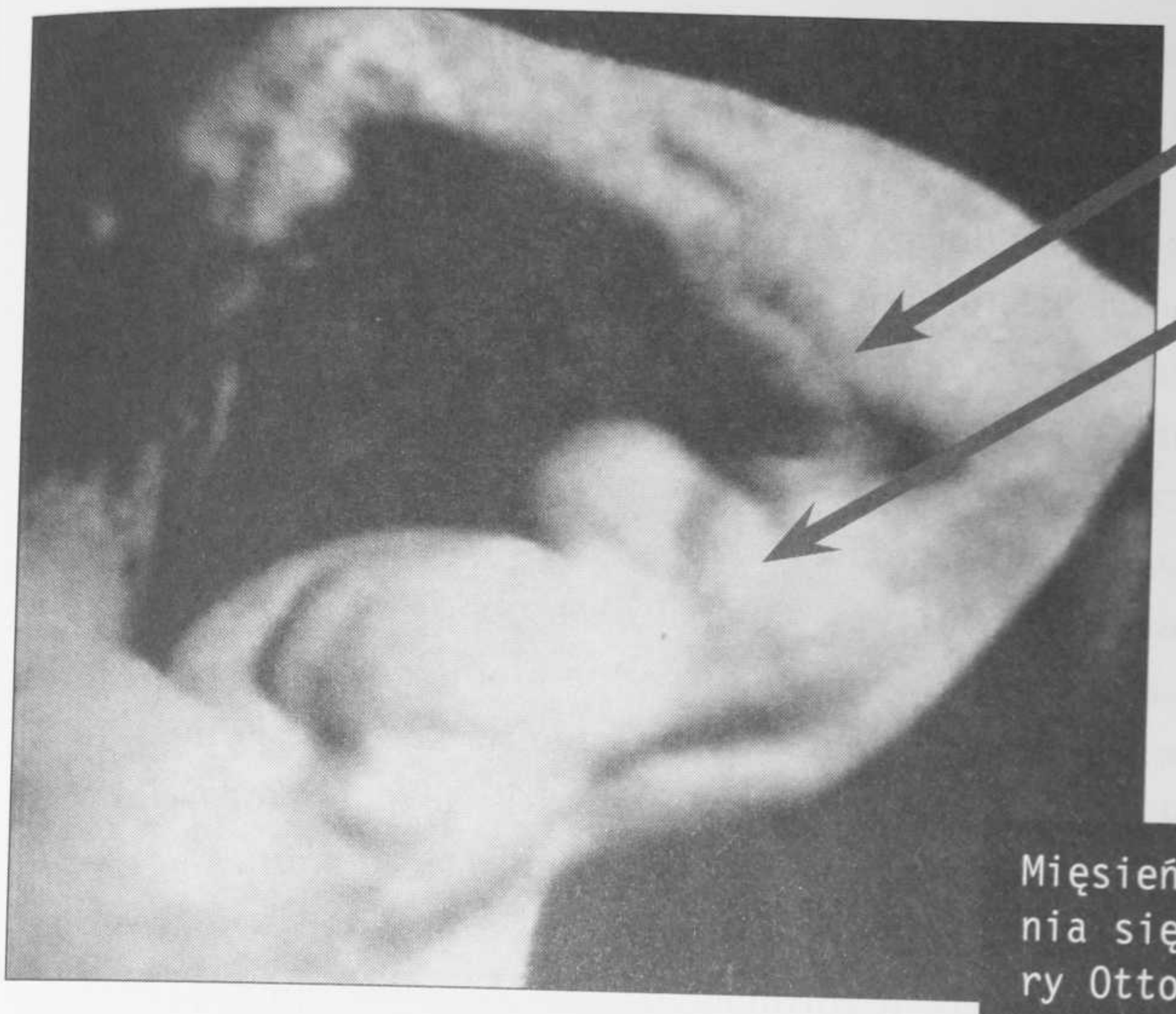
Przedramiona w stylu retro

Wielu więźniów – szczególnie dwadzieścia, trzydzieści lat temu – miało monstrualne, potężne przedramiona między innymi dlatego, że umieli je trenować ćwiczeniami z masą ciała. Dobra wiadomość jest więc taka, że jeśli obecnie wkładasz energię w siłowy program treningowy z masą ciała, już w tym momencie daleko wyprzedzasz większość innych zawodników. O ile kulturyści mogą wykręcić się pompowaniem mięśni z zastosowaniem maszyn, wyciągów czy hantli, o tyle zawodnik kalisteniki musi zagryźć zęby i wziąć coś cięższego – ciężar swego ciała. Wierz albo nie wierz, ale jest to więcej niż to, czym może przez dłuższy czas manipulować przeciętny, słaby w dłoniach facet rozbudowany na treningu w siłowni.

Już sam zwis z drążka podczas wznosów nóg ogromnie wzmacnia palce i chwyt. Na następny zaś poziom przenosi nas podciąganie się na drążku. Jest to doskonałe ćwiczenie na przedramiona. W jego trakcie nie tylko musisz trzymać się drążka, podtrzymując całą masę ciała, ale zginanie łokci podczas wychodzenia w górę ćwiczy też masywniejsze mięśnie przedramion. Głównymi trenowanymi mięśniami są ramienno-promieniowy, który biegnie wzdłuż zewnętrznej strony przedramienia, oraz głęboki ramienny, który leży nieco wyżej wzdłuż ręki. Mięsień ramienno-promieniowy stanowi mniej więcej o jednej trzeciej masy mięśniowej na przedramionach, ten drugi zaś biegnie pod bicepsem, z przyjemnością więc dowiesz się, że gdy jest dobrze wyrobiony, wypycha biceps, przez co ramiona prezentują się dużo okazalej (wyjątkowo dobrze wyrobione mięśnie ramienne miał Arnold Schwarzenegger).

Choć program treningowy zawierający solidną porcję podciągnięć (opisany w pierwszym tomie *Skazanego na trening*) wzmocni ci dłonie i przedramiona, przekonasz się, że wystarczy dodać już tylko odrobinę więcej, by przenieść moc przedramion do zupełnie innej ligi. Przyłożenie się zaledwie przez sześć miesięcy do przedstawionych w tym rozdziale ćwiczeń sprawi, że pod względem siły dłoni wyprzedzisz o lata świetlne przeciętnego trenującego gościa. Zrobisz też dużo dla umięśnienia przedramion. Będziesz miał nadgarstki, palce, kciuki i ścięgna tak silne, na ile tylko pozwala twój potencjał genetyczny. A osiągniesz to przez skoncentrowanie treningu wokół jednego ćwiczenia wiodącego, którym jest zwisochwyt (*hang grip*).

Dlaczego tylko jedna zasadnicza technika? – Bo narodziłeś się, żeby wisieć, mały!



Mięsień ramienny wyraźnie uwidocznia się u tego mistrza muskulatury Otto Arco. Jego ulubionym ćwiczeniem na ramiona były klasyczne podciągnięcia na drążku. To widać.

Ewolucja i zwisanie

Dłonie są niezwykle wszechstronnymi instrumentami, zdolnymi do tak różnorodnych czynności jak naprawa miniaturowych dźwigienek w ręcznym zegarku mechanicznym czy wyrzeźbienie *Piety*. Bez precyzyjnej manipulacji przedmiotami, którą umożliwiają nam dłonie, człowiek nie stałby się dominującą istotą w świecie, jaką zostaliśmy. Obsługa najprostszych urządzeń staje się niemożliwa bez błogosławieństwa zwinnych palców i przeciwstawnych kciuków.* Ta olbrzymia zdolność czynnościowa znajduje odzwierciedlenie w anatomii. Dłonie

* Chcę tu jednak dodać, że szeroko rozpowszechnione przekonanie, iż ludzie są jedynym gatunkiem obdarzonym kciukiem przeciwstawnym (tj. takim, które może zetknąć się jak obcęgi z pozostałymi palcami dłoni), jest mitem. Unikalna w naszym posługiwaniu się dłonią jest umiejętność rotacji palców serdecznego i małego, tak by zetknąć je z kciukiem; żaden inny gatunek tego nie potrafi. Jednak sam kciuk przeciwstawny mają liczne naczelne i niektóre inne zwierzęta. Wielu zoologów uważa np., że szympansy mają kciuk przeciwstawny. Pomyślałem, żeby wrzucić tę uwagę na wypadek, gdyby czytały to akurat jakieś szympansy (ale w takim razie dajcie sobie spokój z czytaniem i wracajcie do wystukiwania na maszynie Szekspira, leniuszki). [Autor nawiązuje tu do słynnego teorematu, który głosi, że gdyby nieskończonej liczbie szympansów dać nieskończona liczbę maszyn do pisania, to w nieskończonym czasie niemal na pewno któraś z nich napisałaby pełny tekst dzieł Szekspira (przyp. tłum.).]

są szalenie złożonymi instrumentami. Każdą stabilizuje ponad 120 więzadeł, a kontroluje ponad 30 mięśni. Mięśnie te i ich ścięgna są przyczepione do 27 różnych kości (niektórzy anatomowie doliczają się 29); to ponad cztery razy więcej niż wynosi liczba kości w całej szyi żyrafy!

Mimo całej tej złożoności nie ma potrzeby biegnąć do siłowni i wykonywać dziesiątek różnych ćwiczeń na poszczególne mięśnie dłoni. Choć mięśni tych jest wiele, wszystkie główne przystosowały się w toku ewolucji do współpracy ze sobą, gdy mają wykonać jakieś większe zadanie motoryczne, a zwłaszcza spełnić podstawową funkcję zachowawczą: zwis z jakiejś podpory. Nasz gatunek jest w stanie uruchamiać wszystkie powiązane mięśnie dłoni i palców osobno z cudowną subtelnością (wyobraź sobie, że dajesz recital fortepianowy), a ułamek sekundy później te same mięśnie mogą pracować w doskonałym unisonie, wykazując się niewiarygodną siłą chwytu (wyobraź sobie, że trzymasz się liny, wisząc nad przepaścią).

To zjawisko ogromnej synergii mięśni dłoni obserwuje się u wielu naczelnych. Prawdopodobnie jest ona spadkiem po rozwoju ewolucyjnym w okresie habitatu ponad powierzchnią ziemi – w koronach drzew. Naczelne opierają swój sposób lokomocji na przemieszczaniu się w koronach drzew z jednego drzewa na drugie w poszukiwaniu żywności lub w celu ucieczki przed drapieżnikami. Wygląda więc na to, że nasz gatunek jest dosłownie od zarania przystosowany do tego, by zwisać.

Jednym z najprymitywniejszych u noworodka jest odruch dłoniowy chwytania, co jest pozostałością po czasach, gdy mali potomkowie naszych praprzodków musieli mocno trzymać się futra mamy, by przeżyć. W toku wykształcania się naszego gatunku dysponowanie mocnym chwytem od urodzenia było sprawą życia i śmierci. Siła chwytu u człowieka spada proporcjonalnie w miarę starzenia się ze względu na coraz mniejszy zakres używania jej, jednak noworodki i niemowlęta są od wieków znane z niebywałej siły chwytu, gdy uwzględni się wielkość ich ciała (nawiązanie do siły chwytu rączki niemowlęcia pojawia się m.in. w wierszu 55 *Tao te king*, chińskiego poematu sprzed 2500 lat).

Potrzeba zwisania na rękach kształtowała również zręby naszej anatomii. Dobrym przykładem są obojczyki. Są one prawdopodobnie bardzo, bardzo odległą pamiątką po czasach, kiedy kręgowce miały egzoszkielet (szkielet zewnętrzny, tj. będący na zewnątrz ciała). Tylko nieliczne ssaki zachowały do dziś właściwe obojczyki; do grona tego zaliczają się naczelne, w tym człowiek. Dlaczego? Ponieważ obojczyki pozwalają zwisać pionowo z podparcia bez nadwerężania barków. Wielu nowatorsko myślących specjalistów kultury fizycznej propaguje ideę, iż w celu maksymalizacji postępów i unikania kontuzji trening należy koncentrować wokół ruchów „naturalnych". Cóż, brachu, jeśli cokolwiek przychodzi ci czy mnie naturalne, jest to zwisochwyt.

Balansowanie na rękach – pompki na palcach

Jeśli konwencjonalne metody treningu przedramion porównamy pod względem budowania siły dłoni i przedramion do prodiża, zwisochwyt działa jak mikrofalówka. Daje szybko zauważalne efekty i to takie, które przychodzą nie tylko na krótką metę, ale i w długiej perspektywie. Mięśnie kontrolujące dłoń są zdolne do wydobywania z siebie drapieżnej siły, lecz dobranie się do pełni tego potencjału może potrwać całą karierę treningową. Wielu dawnych siłaczy twierdziło, że siła dłoni, była w ich przypadku „ostatnią rzeczą, która się otworzyła", i jestem skłonny im wierzyć.





Wiele zwierząt i owadów żyje dzięki zdolności do lokomocji arborealnej, czyli poruszania się po drzewach, ale naczelne są jedynymi gatunkami, które mogą przemieszczać się z gałęzi na gałąź przez podczepianie się na kończynach przednich. Zdolność ta nazywa się brachiacją. Współczesny człowiek zachował wszystkie fizyczne cechy brachiatorów, dlatego też każdy sensowny program treningowy w historii przewidywał odpowiednią dawkę ćwiczeń w zwisie. Nie bez powodu gdy tylko dzieci mają taką okazję, biegną na placu zabaw do „małpich drabinek"…

Ćwiczenie zwisochwytu jest tak skuteczne w wyrabianiu siły mięśni i ścięgien *zginających* palce, że może wystąpić niewielkie ryzyko nieproporcjonalnie dużego rozwinięcia tych obszarów w porównaniu z ich antagonistami – mięśniami, które utrzymują dłoń *otwartą*. Te prostowniki są stosunkowo małe w zestawieniu ze zginaczami, jednak z myślą o zrównoważonej sile oraz zdrowiu powinny być trenowane przez każdego zawodnika, który chce na poważnie wzmocnić sobie dłonie.

W celu trenowania prostowników palców zalecam tylko jedno ćwiczenie: pompki na palcach. Radykalnie podnoszą one siłę zarówno wspomnianych prostowników, jak i całych dłoni oraz nadgarstków, ponieważ zmuszają do utrzymywania ciężaru całego ciała na czubkach palców. Ucisk ten wzmacnia nie tylko mięśnie i ścięgna w dłoni, ale także chrząstki, a nawet kości palców i kciuka. Nie wpadaj w panikę, jeśli na razie nie potrafisz wykonywać klasycznych pompek na palcach. Pokażę, jak można stopniowo opanować tę sztukę.

Niektórzy uciekają się do trenowania prostowników, owijając palce elastycznymi paskami, a potem rozciągają te opaski przez otwieranie dłoni, ale nie jest to zbyt skuteczne, a już na pewno nie jest funkcjonalne ani wygodne (i do tego żadna frajda!). Tymczasem pompki na palcach są idealnym uzupełnieniem ćwiczeń w zwisochwycie, ponieważ obie techniki są izometryczne, czyli nie powodują ruchu w trenowanych mięśniach. Wysiłek izometryczny jest nie tylko świetnie dostrojony do naturalnego sposobu posługiwania się dłońmi, ale również chroni stawy palców, które są nader wrażliwymi rejonami dłoni.

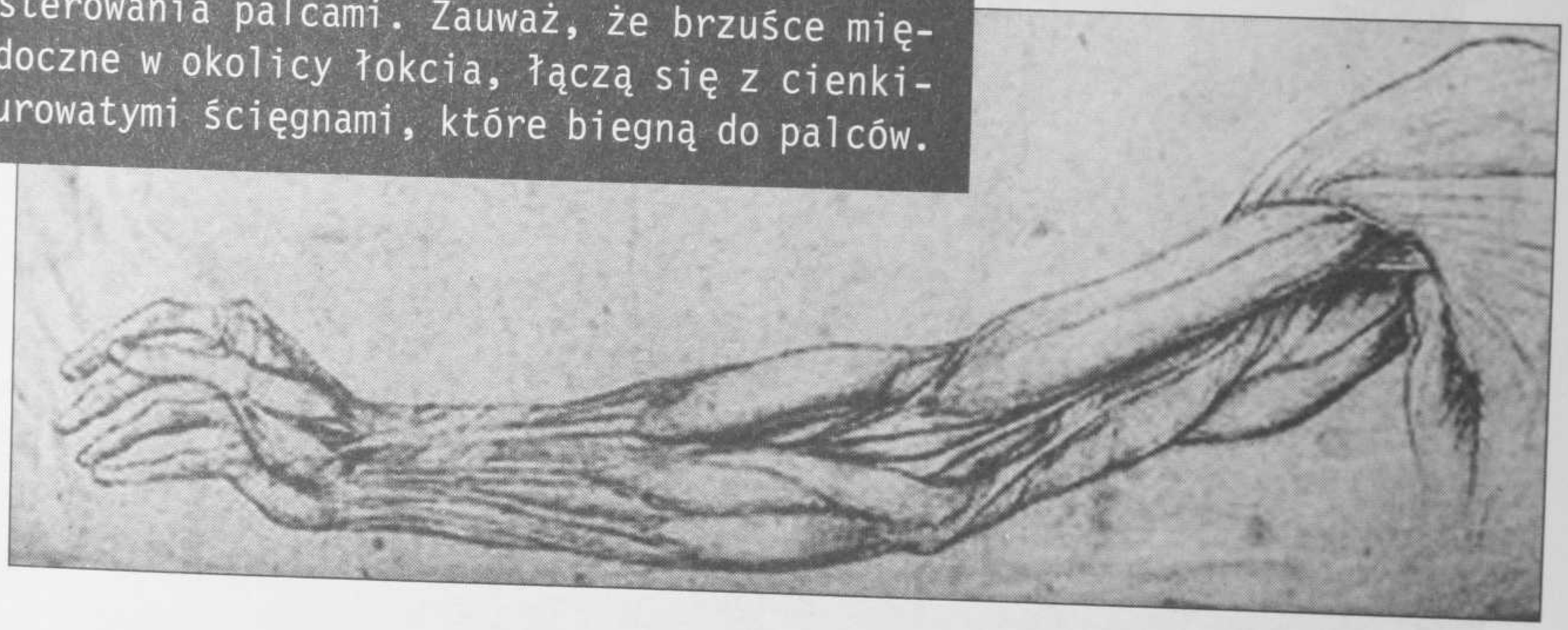
Oto więc masz już całe podejście zaprawy więziennej do treningu dłoni i przedramion. Skup się na ćwiczeniach w zwisie, by zbudować siłę przedramion, i zrównoważ ją porcją pompek na palcach. Dwa ćwiczenia w zupełności wystarczą. Cokolwiek więcej byłoby przedobrzaniem.

Mięśnie na pilota i dieslowskie przedramiona

Oczywiście wielu kulturystów wykonuje w dobrej wierze znacznie więcej niż dwa ćwiczenia na przedramiona. Większość tej energii zostaje całkiem zmarnowana. W poronionej próbie napakowania sobie mięśni na przedramionach dodają np. rozmaite ugięcia nadgarstków podchwytem i nachwytem oraz ćwiczenia oparte na zasadzie dźwigni. Stoi za tym argument, że mięśnie przedramion biorą udział

w zginaniu nadgarstka (tak jak bicepsy są odpowiedzialne za ruch w stawie łokciowym). Z pozoru wydaje się to więc słuszne podejście, opiera się ono jednak na niezrozumieniu kinezjologii. Lwia część mięśni przedramion wcale nie ma za zadanie zginania czy prostowania nadgarstka (mięśnie, które się tym zajmują, są stosunkowo nieliczne, dość małe i słabe). W rzeczywistości duże i silne mięśnie przedramion spełniają tylko jedną funkcję – są to mięśnie „chwytające".

Może ci się wydawać dziwne, że mięśnie na przedramionach znajdują się po to, żeby poruszać palcami, a nie nadgarstkiem, zwłaszcza jeżeli przyzwyczaiłeś się do przekonania, że mięśnie leżą jak najbliżej stawów, którymi poruszają. Zasada ta sprawdza się w odniesieniu do bicepsów, tricepsów, mięśni naramiennych i wielu innych, ale nie w przypadku przedramion. Mięśnie te (wraz z kilkoma innymi w dłoni) zawiadują ruchami palców z dystansu, niemal jak marionetkami na sznurkach. Musi tak być, ponieważ same palce nie zawierają w sobie żadnych znaczących mięśni. Wymagają więc sterowania z odległości, w tym wypadku z przedramion. Są pod tym względem unikalną częścią naszego ciała. Wszystkie inne mobilne części ciała są wprawiane w ruch przez mięśnie leżące tuż przy nich. Palce są jedynymi elementami w ciele człowieka, którymi steruje się „zdalnie".



Szkic anatomiczny ręki, sporządzony przez Leonarda da Vinciego, dowodzi, że artysta rozumiał „zdalną" naturę sterowania palcami. Zauważ, że brzuśce mięśni, widoczne w okolicy łokcia, łączą się z cienkimi, sznurowatymi ścięgnami, które biegną do palców.

Co z tego wszystkiego wynika? Jeśli chcesz mieć duże, silne, muskularne przedramiona, postawiłeś na złą kartę, wykonując głupie ćwiczenia nadgarstka (uginanie podchwytem i nachwytem, wznosy ramion, rotacje nadgarstka itd.), ponieważ duże i silne mięśnie przedramion w ogóle nie zajmują się nadgarstkiem. Są przeznaczone do uruchamiania palców. Jeśli więc naprawdę zależy ci na masie rąk, zapomnij o tych nonsensownych sposobach, a zacznij trenować chwyt!

Dlaczego zwisochwyt?

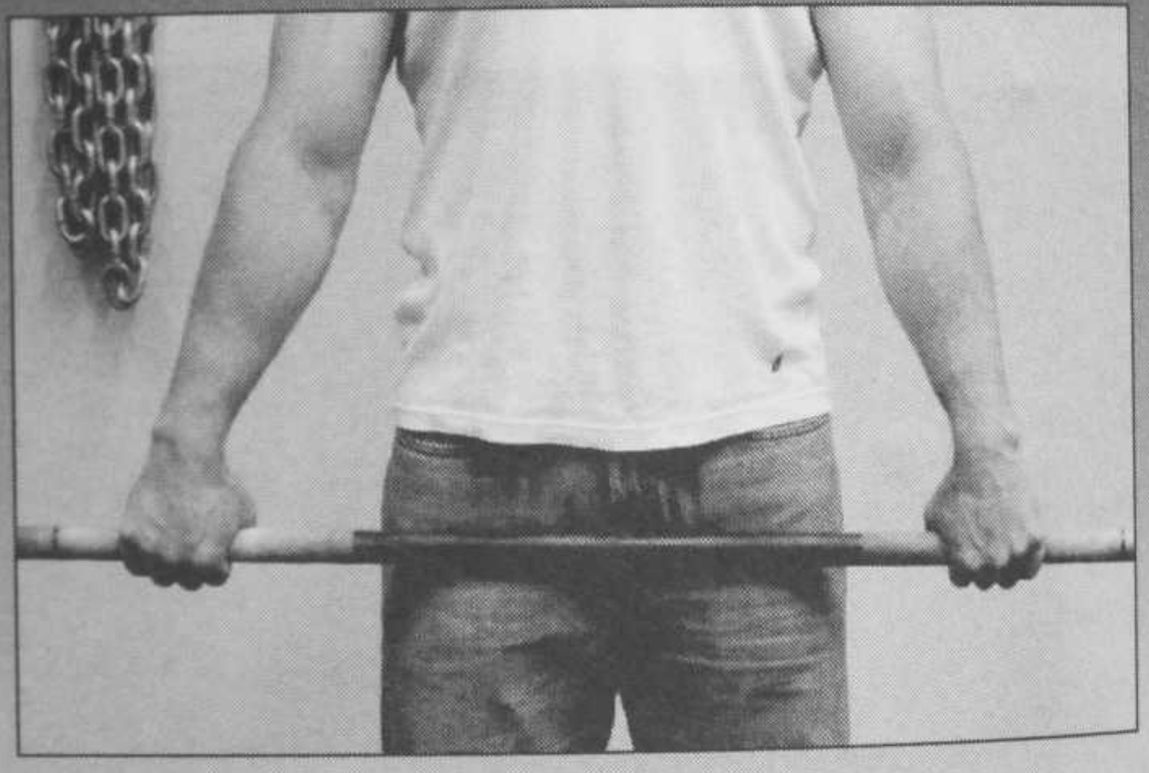
W siłowniach widzi się dziś różne metody pracy nad siłą chwytu. Ludzie korzystają ze sztang, odważników kulowych, ściskaczy. Jeżeli chcesz popracować nad tą sprawnością, mam głębokie przekonanie, że najlepszy jest sposób naturalny – zwis z wykorzystaniem samej masy ciała. Jeśli pozwolisz, zabiorę ci trochę czasu na omówienie różnych rodzajów chwytu i wyjaśnienie, dlaczego uznaję zwisochwyt za najlepszy.

Zawodnicy dyscyplin siłowych stosują co najmniej dziesięć różnych rodzajów chwytu. Przyjrzymy się tu siedmiu najpopularniejszym i najbardziej podstawowym, analizując ich zalety i wady.

Chwyt podtrzymujący

Unoszenie lub utrzymywanie sztangi wbrew grawitacji; kciuki nawinięte na palce.





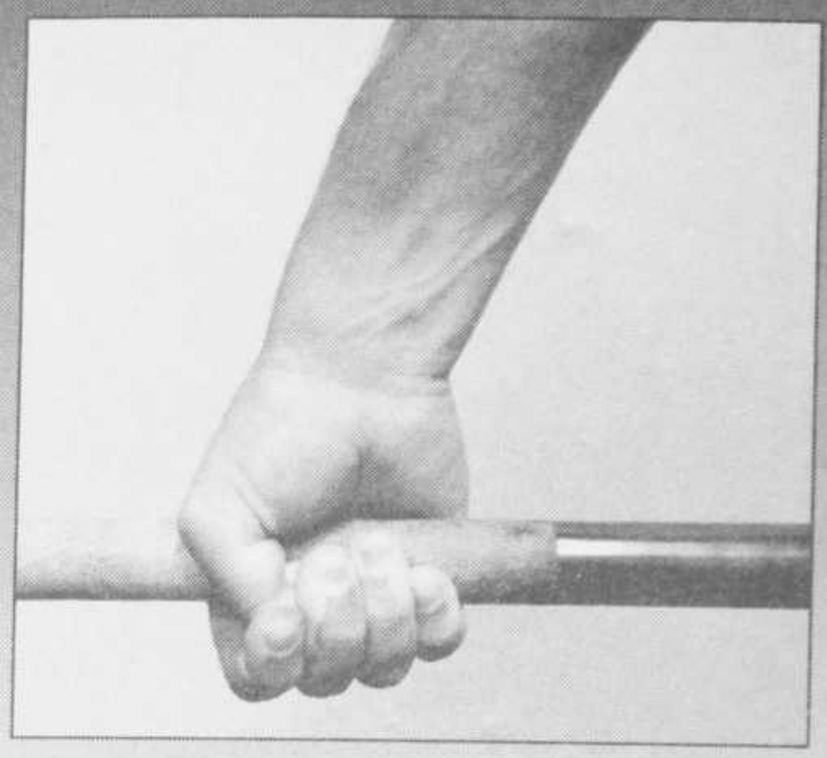
ZA: Bardzo funkcjonalny chwyt w treningu sztangistów. Gdy zastosuje się duże obciążenia (np. w martwym ciągu jednorącz, *hand-and-thigh lifts** itd.), wzmacniają się palce i rozwijają przedramiona (spojrzyj na ręce trójboisty).

PRZECIW: Aby uruchomić cały potencjał siłowy dłoni, konieczne jest używanie bardzo dużych ciężarów. Na znaczny stres narażony jest kręgosłup, biodra i inne stawy. Ponadto w chwycie tym kciuk wykonuje bardzo niewiele pracy.

* *Hand-and-thigh lift* (dosł. podnoszenie dłońmi i udami) polega na uniesieniu siłą ud sztangi trzymanej w wyprostowanych rękach, a ustawionej na wysokości ud. Jest to w zasadzie ostatnia faza martwego ciągu, jednak wykonywana jako osobne ćwiczenie pozwala na branie znacznie większego ciężaru (przyp. tłum.).

Chwyt hakowy

Unoszenie lub utrzymywanie sztangi wbrew grawitacji; palce oplatają kciuk.





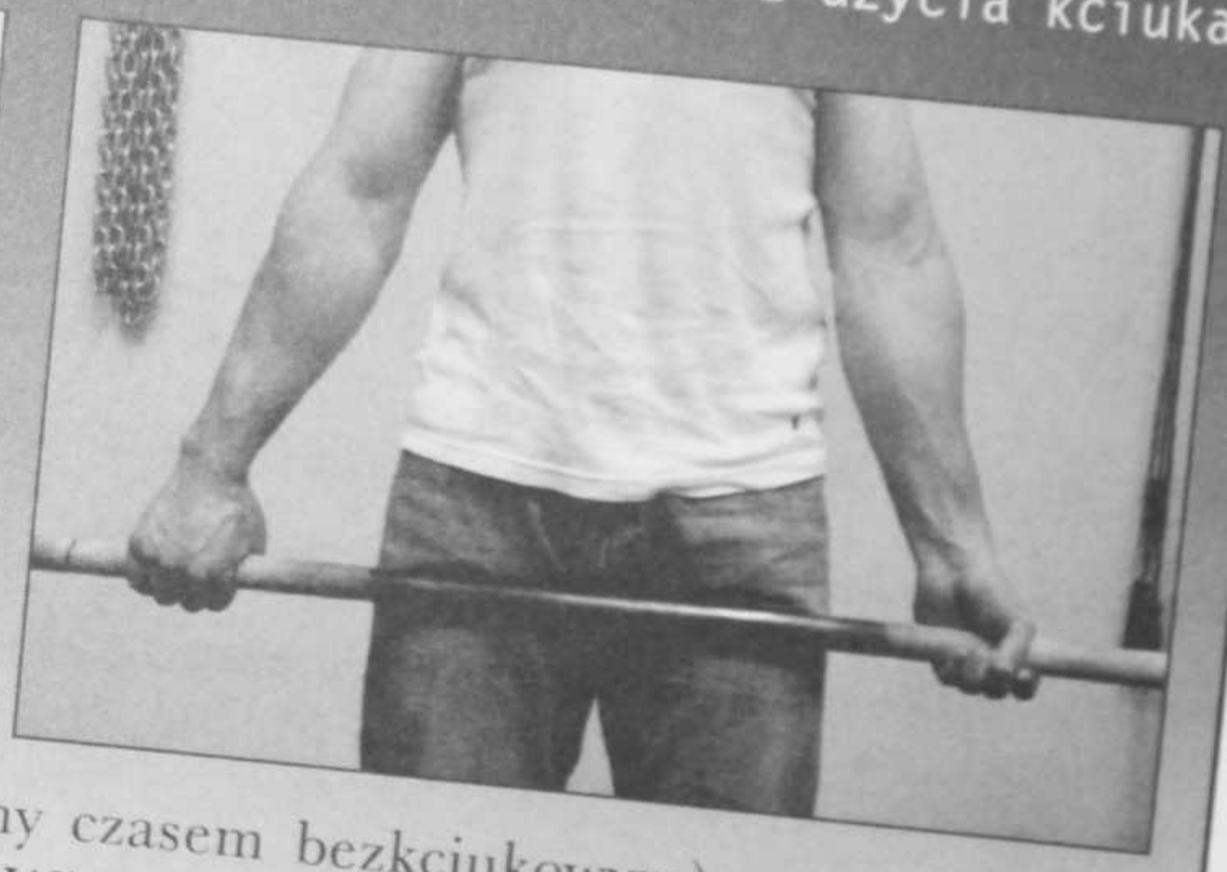
Za: Jest to mało znany chwyt, stosowany zwykle przez sztangistów olimpijskich. Zahaczenie palców o kciuk może dopomóc w utrzymaniu gryfu „zatrzaśniętego" w dłoni w momentach gwałtownych zmian szybkości.

Przeciw: Chwyt ten to niewiele więcej niż sztuczka, która ma zapobiec wyfrunięciu sztangi z rąk zawodnika w trakcie ruchów eksplozywnych. Zmusza kciuk do bardzo nienaturalnego ustawienia. Bezużyteczny poza turniejami.

Chwyt fałszywy

Złapanie gryfu „w garść" i owiniecie wokół niego palców bez użycia kciuka





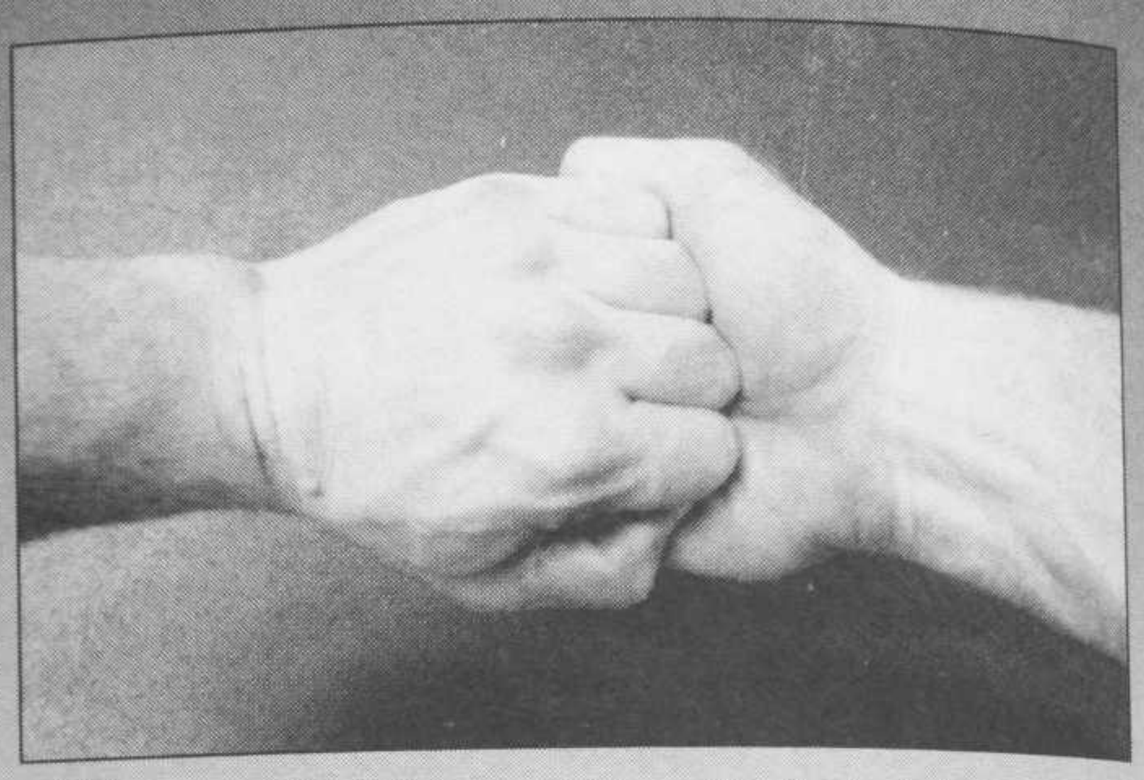
Za: Chwyt fałszywy (zwany czasem bezkciukowym) często pojawia się w bodybuildingu. Wielu kulturystów uważa, że wyciskanie czy ciągnięcie bez użycia kciuka eliminuje z ruchu przedramiona i ramiona, zwiększając obciążenie mięśni piersiowych, naramiennych, najszerszych grzbietu itd.

Przeciw: Rzadko stosuje się go w treningu chwytu. Jest niestabilny, nie ćwiczy kciuka, daje niewiele korzyści przedramionom.

Chwyt małpi

Unoszenie lub zwis na czubkach zgiętych palców bez udziału kciuka





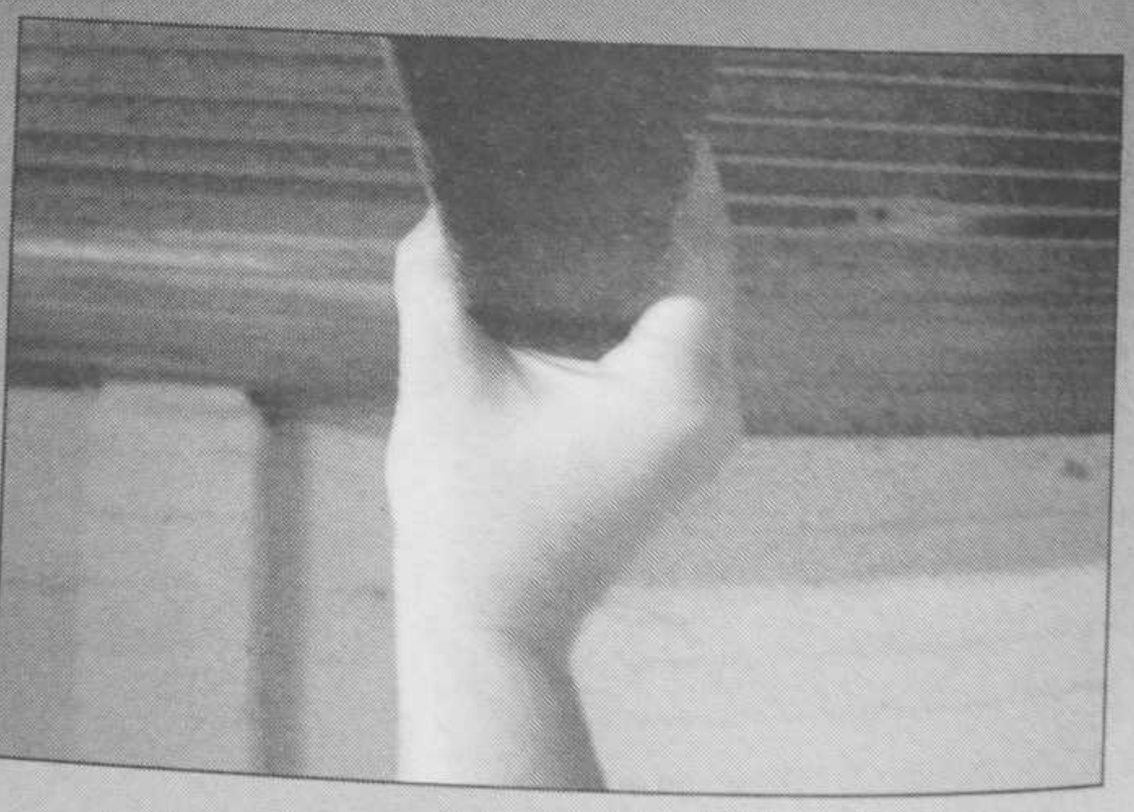
ZA: Fajnie jest popróbować podciągnięć na futrynie, stosując ten chwyt, który dobrze służy wyrobieniu siły palców. Jest dość funkcjonalny; przypomina układ dłoni podczas wspinaczki po skalnej ścianie lub gdy unosi się jakiś ciężki, nieporęczny przedmiot, łapiąc same jego krawędzie.

PRZECIW: Jak wszystkie wspomniane do tej pory typy chwytu, daje on bardzo niewielki lub wręcz zerowy trening dla kciuka. Ze względu na kąt zgięcia palców mięśnie dłoniowe mają tu mniej pracy niż w podnoszeniu ciężarów w chwycie podtrzymującym.

Chwyt szczypany

Trzymanie wąskiego przedmiotu czubkami czterech palców i kciukiem



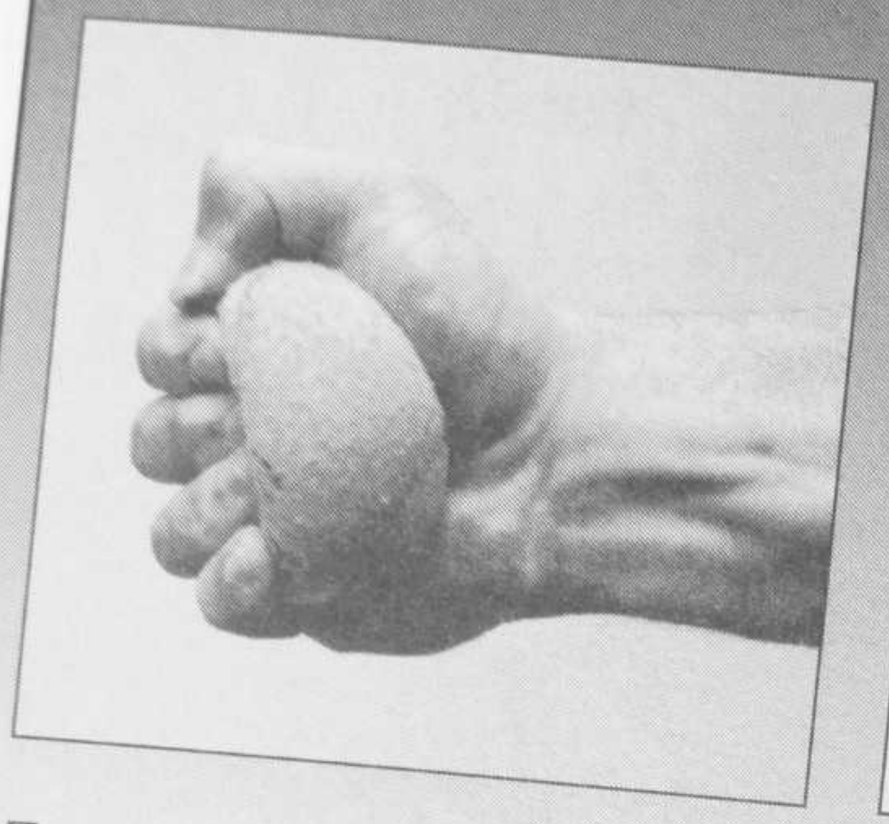


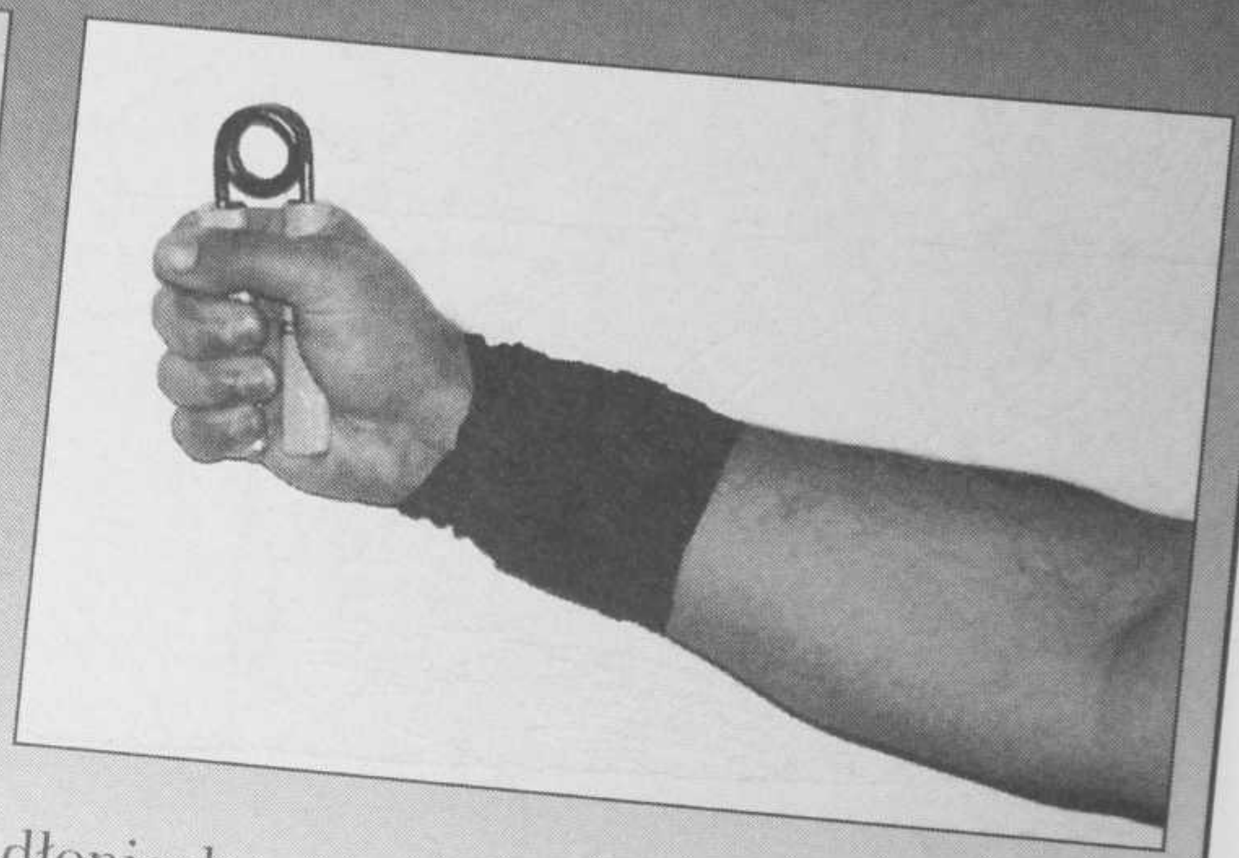
ZA: Urok chwytu szczypanego polega na tym, że zmusza on do wytężonej pracy kciuk. Ten jeden powód wystarcza, by włączali go do swego treningu wszyscy poważni entuzjaści sztangi.

PRZECIW: Ponieważ większość sztangistów wykonuje chwyt szczypany ze stosunkowo wyprostowanymi palcami i kciukami, dźwignia siły sprawia, że trzeba radykalnie zmniejszyć wielkość podnoszonych ciężarów w porównaniu do tego, na co pozwalają inne techniki chwytu.

Chwyt miażdżący

Złapanie przedmiotu przez dynamiczne ściśnięcie go napiętą dłonią





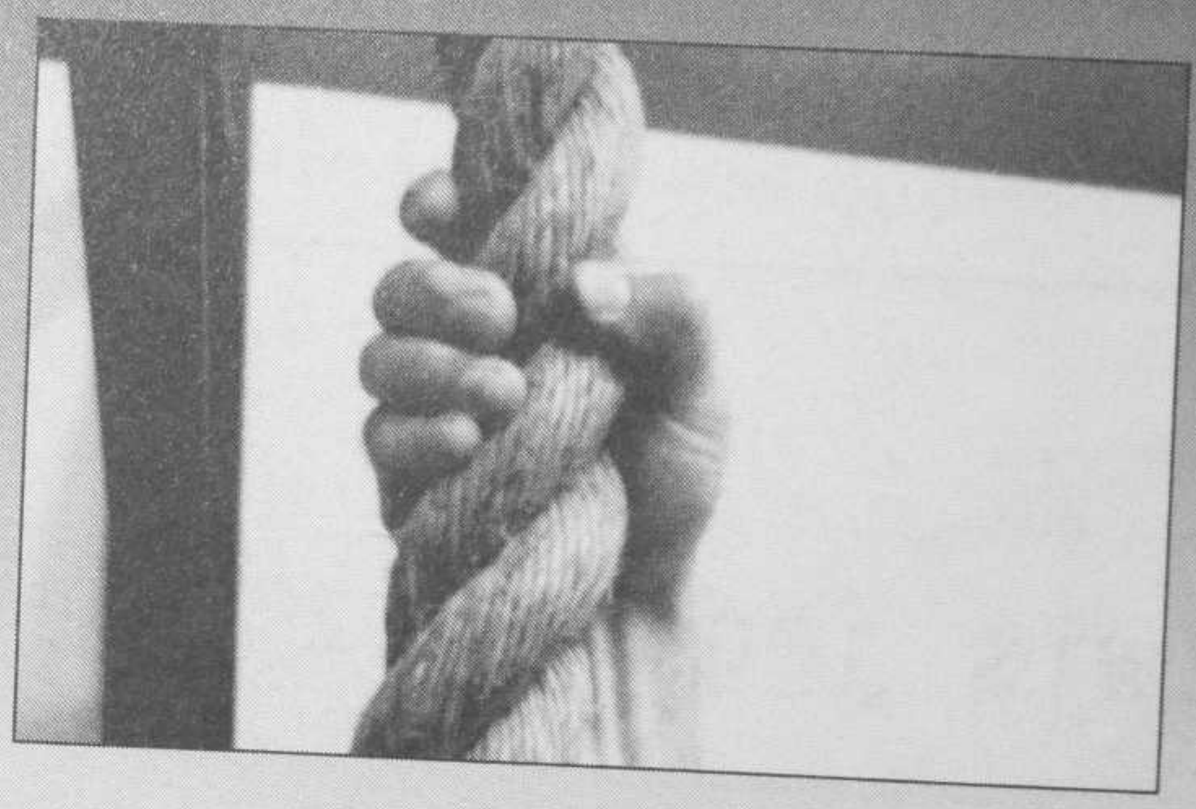
Za: Silne ściskanie zmusza dłonie do pracy izotonicznej w odróżnieniu od stałego izometrycznego napięcia w innych formach chwytu.

Przeciw: Chwyt miażdżący jest bardzo niewdzięczny dla stawów palców, gdyż duże napięcie zmusza je do wykręcania się. Pod znakiem zapytania stoi też jego funkcjonalność, gdyż większość zadań sportowych wymaga dobrego chwytu statycznego, a nie wynikającego ze szczytowego skurczu mięśnia.

Zwisochwyt

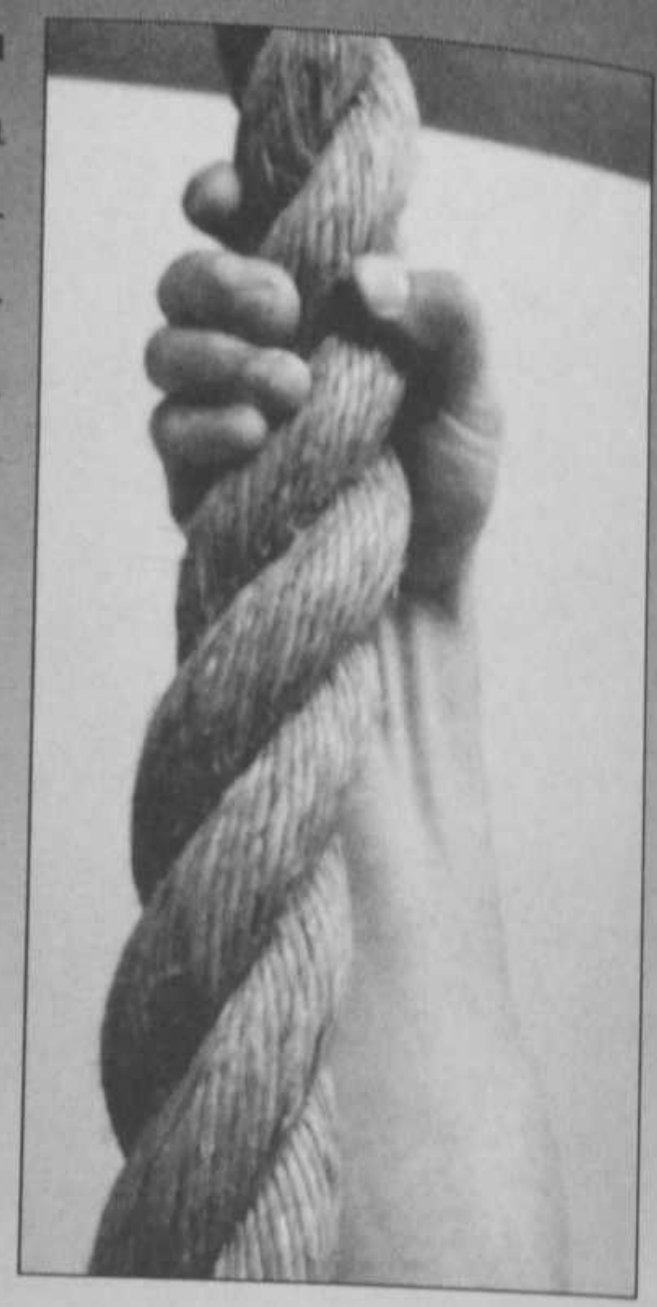
Złapanie oparcia nad poziomem głowy w celu utrzymania ciała pionowo ponad podłożem





- Zwisochwyt można wykonywać z poziomego drążka, ale najbardziej produktywna (i najtrudniejsza) wersja polega na trzymaniu się zwisającej pionowo liny czy ręcznika.
- Zwis z drążka zapewnia znakomity trening palcom, ale bardzo niewiele pracy kciukom. Zaawansowana wersja z zastosowaniem pionowo zwisającej liny lub ręcznika zmusza zawodnika do uruchomienia kciuka. W konsekwencji ćwiczy ona wszystkie mięśnie do maksimum ich potencjału.

Zwisochwyt ciąg dalszy



- W odróżnieniu od standardowego chwytu podtrzymującego – który dotyczy podnoszenia ciężkiej sztangi z podłogi – chwyt ten nie obciąża kręgosłupa, bioder ani kolan. Już ten jeden fakt stanowi o przewadze zwisochwytu nad chwytem podtrzymującym, nawet jeśli nigdy nie uda ci się dojść do etapu ręcznika.
- Ponieważ ręcznik jest miękki (w przeciwieństwie do metalowego drążka), palce i kciuki muszą go obejmować niezwykle ściśle w celu utrzymania ciężaru ciała. Zapewnia to takie same korzyści pod względem siły szczytowego skurczu mięśnia jak w przypadku chwytu miażdżącego (np. na twardych ściskaczach), ale bez towarzyszącego mu ryzyka urazu.
- Fani sztangi kłócą się, że chwyty stosowane w jej podnoszeniu przewyższają wartość zwisu z ciężarem ciała, ponieważ z łatwością można wprowadzić progresywny wzrost oporu w miarę nabierania siły przez zawodnika, ładując po prostu dodatkowe krążki. Zwolennicy dawnej szkoły kalisteniki wiedzą jednak, że to chybiony argument. Wszystkie techniki treningu siłowego z masą ciała można rozpisać na coraz trudniejsze kroki dostosowane dla danego zawodnika bez względu na jego aktualną siłę i kondycję. To samo odnosi się do chwytu w zwisie.

Zwis jednorącz na ręczniku

Ostatnim słowem w ćwiczeniach chwytu jest zwis jednorącz na ręczniku. Nawet jeśli wytrenowałeś się do wykonywania zwisu z drążka, będzie to dla ciebie prawdziwe wyzwanie. Znam niewiarygodnie silnych trójboistów, którzy mieli trudności z tym wariantem. Nawet faceci, którzy potrafią pociągnąć sześć krążków na olimpijskiej sztandze, miewają z tym kłopoty.

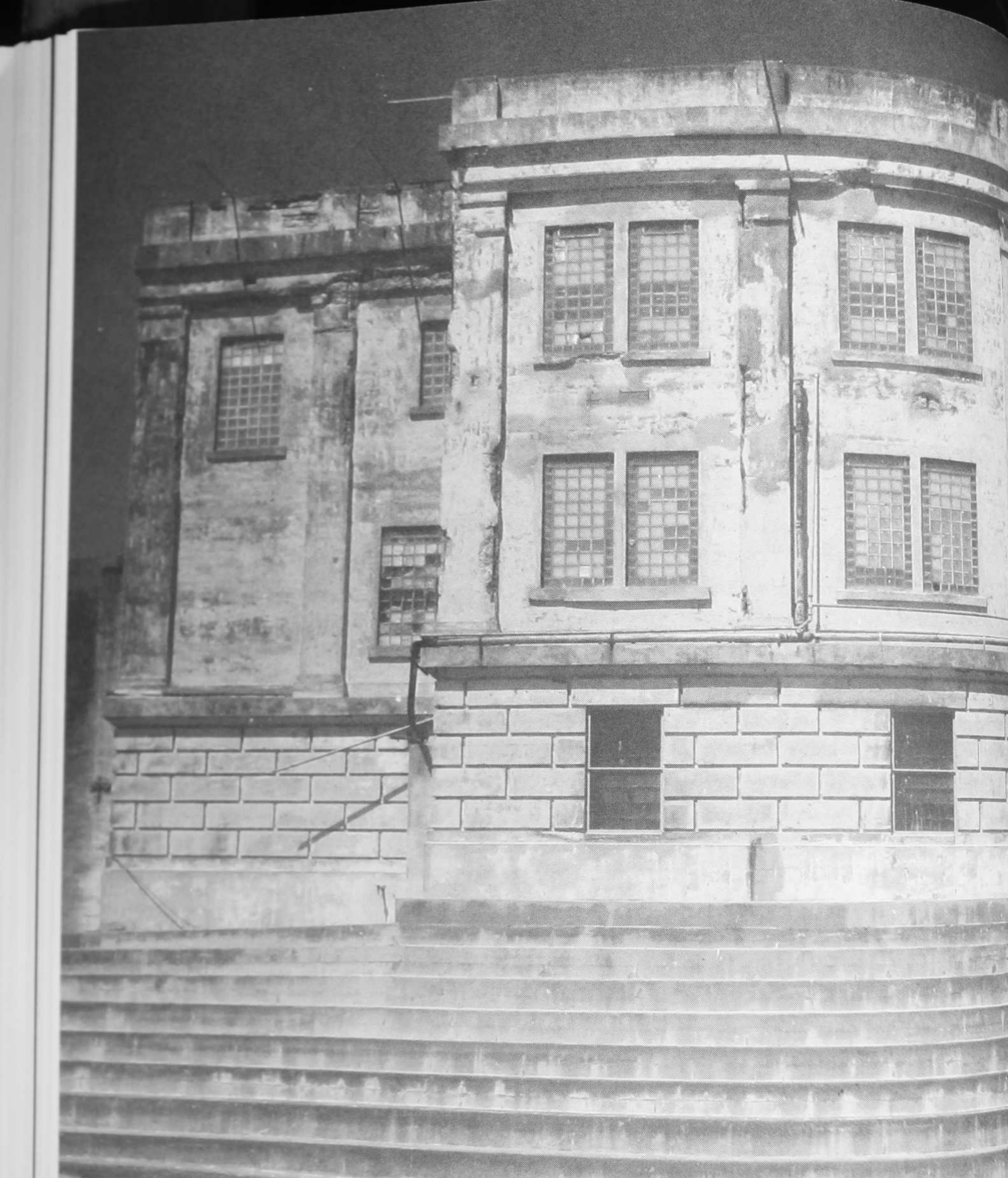
Istnieje kilka przyczyn, z których nawet zaawansowani zawodnicy dyscyplin siłowych mogą biedzić się z tą odmianą ćwiczenia. Przede wszystkim ludzie wytrenowani w siłowni są przyzwyczajeni do podnoszenia ciężarów: sztang, hantli, drążków maszyny itd. Przyrządy te są wytwarzane ze stosunkowo wąskim cylindrycznym gryfem wyłącznie z jednego powodu – łatwiej je dzięki temu trzymać. Niestety „łatwość trzymania" jest przeciwieństwem tego, czego potrzeba, jeśli człowiek chce wyrobić sobie monstrualną siłę chwytu. Z kolei przerzucony przez drążek ręcznik trzyma się dużo, dużo trudniej niż cylindryczny gryf. Ponieważ zwisa on pionowo (a nie biegnie w poziomie), nie „spoczywa" w garści, tylko trzeba go naprawdę porządnie ścisnąć, by móc się go złapać. Ćwiczy to całe mnóstwo mięśni dłoni.

Kiedy bierze się ciężką sztangę, pracują *palce*, owinięte wokół gryfu, ale w zwisie z ręcznika istotną rolę spełniają też *kciuki*. Bez silnych kciuków i głębokich mięśni dłoni zwis na ręczniku jest po prostu niemożliwy. I tego właśnie brakuje większości sztangistów – *pełnej* siły chwytu. Zwisy z ręcznika zapewnią tę totalną siłę.

Światła gasną

Jeśli nie wierzysz w całą tę gadkę o zwisie z ręcznika, popróbuj go. Od razu teraz. Weź duży ręcznik – może być kąpielowy czy sportowy – najgrubszy, jaki wpadnie ci w ręce. Podejdź do swojego drążka do podciągania (albo do solidnej gałęzi drzewa czy czegokolwiek innego), przewieś przez niego ręcznik, tak żeby podwoił grubość, chwyć go i zawiśnij na draniu. Jednorącz, pamiętaj. Jeśli zdołasz się utrzymać, zachowaj taki chwyt przez minutę.

Jeżeli wytrzymałeś pełnych sześćdziesiąt sekund, chylę czoła, byku – twój chwyt już teraz kwalifikuje cię do jednego procenta populacji. Należysz do elity. (Spróbuj zwisu jednorącz na dwóch przerzuconych przez drążek ręcznikach, aby zwiększyć ich grubość.) Jeśli zaś nie utrzymałeś się, witaj w gronie pozostałej części rodu ludzkiego. W następnym rozdziale pokażę ci, jak dostać się do elity.



2. Progresja zwisu

Kurs siły chwytu z masą ciała

Klucz do wykształcenia olbrzymiej siły chwytu – oraz opanowania zaawansowanych ćwiczeń, takich jak zwis jednorącz na ręczniku – tkwi w stopniowym przygotowaniu treningowym do osiągnięcia celu. Zasada ta jest uniwersalnie prawdziwa w stosunku do wszelkich ćwiczeń oporowych. Stopniowe nabieranie siły jest łatwe do zaaranżowania, gdy trenuje się ze sztangą, bo w odpowiednim momencie można po prostu dorzucić więcej talerzy. Trudniej jest, gdy nie ma dostępu do sztangi. Jeżeli – z dowolnego powodu – jedyną „sztangą", z jakiej możesz regularnie korzystać, jest twoje własne ciało, musisz nauczyć się wykonywać te same elementarne ćwiczenia (pompki, podciągnięcia itd.) w coraz trudniejszych wariantach. Układa się wtedy „ciąg ćwiczeń" – sekwencję coraz trudniejszych zadań, które należy mistrzowsko opanowywać jedno po drugim.

Wszyscy, którzy nabyli pierwszy tom *Skazanego na trening*, świetnie znają już koncepcję takiego progresywnego ciągu. Jednak z myślą o tych, którzy kupili tę książkę, ale nie mają jej starszego brata, wyjaśnię pokrótce tę fundamentalną zasadę.

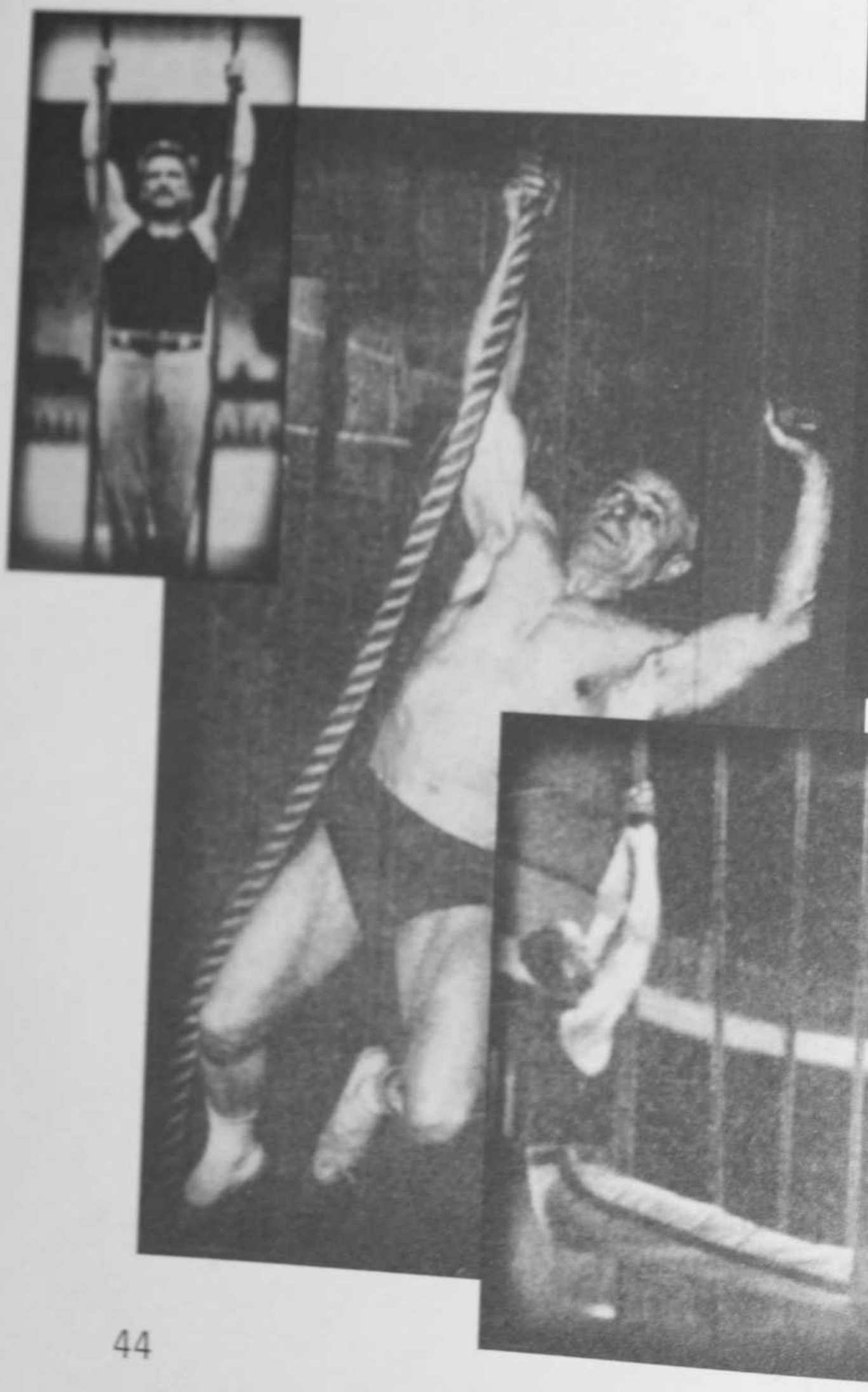
Aby ułożyć dobry ciąg ćwiczeń o wzrastającej trudności, trzeba przyjrzeć się narzędziom, które mamy do dyspozycji – sprzętom, dźwigniom siły i czynnikom posturalnym – a potem stwierdzić, które utrudniają, a które ułatwiają ćwiczenie. Wychodząc od tych obserwacji, manipulujesz tymi czynnikami, by stworzyć listę ćwiczeń od łatwych do trudnych. Proste, prawda? (Proste, gdy już ktoś pokazał, jak to się robi.)

W odniesieniu do zwisu w grę wchodzi sześć podstawowych czynników, którymi są:

1. Zwis oburącz. – 2. Zwis jednorącz. To najoczywistszy sposób sprawienia, by było łatwiej lub trudniej. Zwis jednorącz jest dwa razy cięży niż oburącz. Powie ci to każdy dzieciak, bawiący się na drabinkach na placu zabaw.

3. Zwis na drążku. – 4. Zwis na ręczniku. Jest to fantastyczny sposób na utrudnienie lub ułatwienie sobie zadania. Jak wyjaśniałem w poprzednim rozdziale, zwis z ręcznika jest nie tylko cięższy, ale angażuje też całą rękę, dłoń, kciuki i wszystkie palce.

5. Cienki ręcznik. – 6. Ręcznik złożony. Im grubszy jest przedmiot, tym trudniej się go trzymać (dlatego niektórzy maniacy chwytu trenują wyłącznie ze sztangami czy hantlami o grubych gryfach). Dużo trudniejsze jest po próbowanie zwisu, gdy trzymasz się ręcznika złożonego na pół.



Kulturyści starej szkoły zdawali sobie sprawę z olbrzymiej wartości treningu chwytu w zwisie. Gdy pozwalały na to warunki, wielu z nich używało grubych lin zamiast ręczników. Legendarny Sig Klein do późnej starości zachował wielkie, mocarne przedramiona w rezultacie systematycznych ćwiczeń na linie.
Również w armii stosuje się zwisy na linach. Mniejsze zdjęcia pochodzą z podręcznika wychowania fizycznego Armii Stanów Zjednoczonych z 1914 roku: zwis oburącz (lewy górny róg) i wariant „L" (prawy dolny).

Zatem dzięki wykorzystaniu drążka, kilku ręczników i masy swojego ciała mamy przynajmniej sześć różnych podstawowych sposobów stopniowania trudności treningu. Rzecz jasna, jeśli ktoś jest pomysłowy, może łączyć te elementy, tworząc więcej kombinacji, np. można zwisać na jednej ręce z drążka, trzymając się drugą ręcznika itp. Naszym celem jest skomponowanie z tych różnych kombinacji progresywnego ciągu, tak by można było zaczynać od łatwiejszych ćwiczeń, budujących kondycję palców i przedramion, a jednocześnie „odkładać do banku" siłę, zmierzając ku cięższym ćwiczeniom. Ostatecznie chcemy zyskać dość fundamentalnej siły w bardziej zaawansowanych ćwiczeniach, by móc zmierzyć się z końcowym celem – zwisem jednorącz na ręczniku.

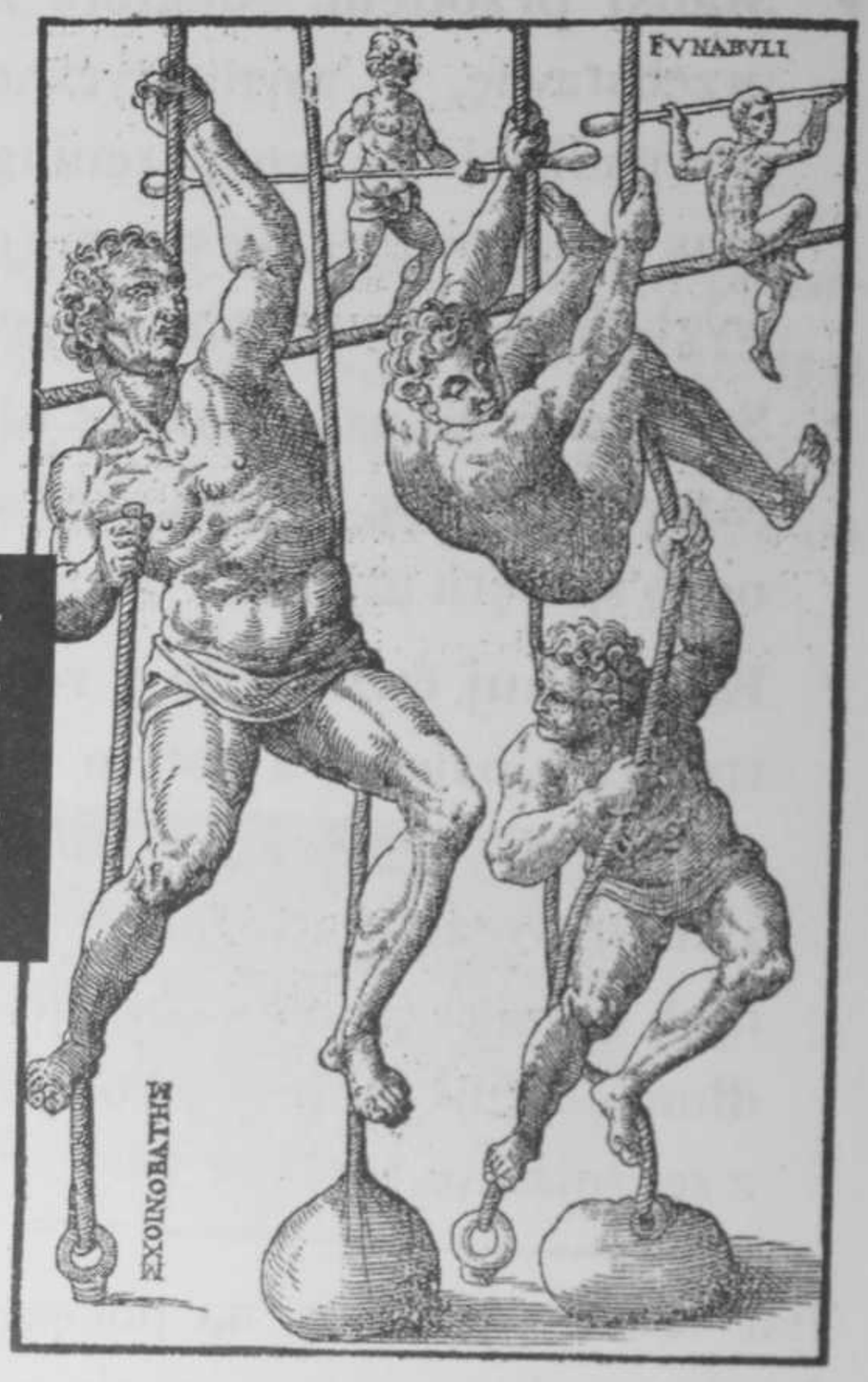
Szczęśliwie dla moich czytelników i czytelniczek, zawodnicy w więzieniach od lat ćwiczyli siłę chwytu według progresywnych protokołów. Zwykle zaczyna się od opanowania zwisu na drążku, dorzucając potem od czasu do czasu trening z ręcznikiem, by dojść w końcu do stosowania w seriach na chwyt wyłącznie ręcznika. Istnieje wiele różnych sposobów dojścia do tego etapu. W dalszej części rozdziału pokażę moją ulubioną sekwencję progresywnych ćwiczeń.

Wskazówki treningowe do zwisu

Zanim przejdziemy do samego gęstego w serii na siłę chwytu, chcę podrzucić ci trochę prostych wskazówek, dzięki którym ćwiczenia okażą się dla ciebie dużo bardziej produktywne.

- **Osiem kroków.** W sekwencji ćwiczeń prowadzącej do zwisu jednorącz na ręczniku przewidziałem osiem zadań o wzrastającej trudności. Nie ma nic szczególnego w liczbie dziesięć. Niektórzy zaawansowani wielbiciele treningu siłowego z masą ciała mogą nie potrzebować nawet wspomnianych ośmiu. Inni, ostrożniejsi zawodnicy mogą zechcieć podzielić ćwiczenia na więcej niż osiem kroków. Decyzja należy do ciebie.
- **Nie spiesz się.** Bez względu na swój poziom zaawansowania, gdy zaczynasz sekwencję, oprzyj się pokusie, by podchodzić od razu do najtrudniejszego kroku, z jakim sobie aktualnie poradzisz. Jeśli specjalistyczny trening chwytu jest dla ciebie nowością, zacznij od kroku pierwszego, czerp maksimum korzyści z każdego ćwiczenia i stopniowo pnij się w górę. Nie tylko zapewni to twoim stawom i tkankom miękkim czas na adaptację, ale da ci też „rozbieg" w treningu, co na długą metę pomaga osiągać wyższe poziomy.

- **Rozgrzewka.** Nawet jeśli jesteś typem wielkiego faceta, silnego jak mastiff, ścięgna w przedramionach i palcach masz stosunkowo małe i łatwo je podrażnić. Przed treningiem chwytu zrób kilka pompek na palcach (rozdział 4), by w dłoniach i nadgarstkach zaczęła krążyć gorąca krew. Wykonaj kilka łatwiutkich zwisów i rozciągnij palce, aż będziesz zadowolony z ich rozgrzania. Inteligentnym posunięciem może być też wykonywanie ćwiczeń na chwyt po podciągnięciach lub wznosach nóg.
- **Mierz czas.** W większości ćwiczeń kalistenicznych można oceniać swoje postępy, licząc wykonane powtórzenia. Zwis jest jednak zadaniem izometrycznym – nie poruszasz się, więc nie ma powtórzeń do zliczania. Zamiast tego będziesz liczył sekundy. W większości siłowni znajdują się wielkie zegary, tak by klienci wiedzieli, ile im jeszcze zostało treningu. Jeżeli ćwiczysz w domu, chcę, żebyś postawił duży zegar w miejscu, w którym trenujesz. Pamiętaj, że wskazówka sekundnika ma być widoczna z punktu, w którym wykonujesz zwis.
- **Pilnuj się.** Jeżeli w trakcie treningu nie masz dostępu do zegara, będziesz musiał zadowolić się subiektywnym liczeniem (mówieniem w myślach: *jeden, dwa, trzy…*). Miej jednak świadomość, że ocena czasu przez zawodnika bywa niewiarygodna, gdy pojawia się ból. Znam sportowców, którzy korzystali z metronomu, by wspomóc regularność liczenia. Oczywiście, gdy trenuje się zwisy jednorącz, można po prostu trzymać zegarek w drugiej ręce.
- **Próg przejścia.** W opisie każdego kroku wymieniony jest próg przejścia. Gdy będziesz w stanie wykonywać dany zwis przez czas wskazany w progu przejścia, możesz zabierać się do następnego kroku.
- **Tempo postępów.** Z sesji na sesję staraj się wydłużać czas zwisu, do którego jesteś zdolny, aż dojdziesz do progu przejścia. Jedni dodają po sekundzie czy dwu, inni po dziesięć, dwadzieścia i więcej. Zależy to od osoby. Początkujący, którzy mają „dziewiczy" chwyt, robią na wczesnych etapach większe postępy niż wytrenowani zawodnicy, zmagający się z wyższymi krokami. Jednak bez względu na twój poziom zaawansowania *tempo* postępów jest nieistotne; liczy się jedynie ich *systematyczność*. Mięśnie i ścięgna dłoni będą się adaptować i stawać bardzo, bardzo silne, ale będzie się to dziać w ich własnym tempie, nie twoim.
- **Nie ćwicz do upadłego.** Nie oszczędzaj się w trakcie zwisu, jednak nie ćwicz aż do poddania się mięśnia (*failure*), to jest do momentu, kiedy ręce po prostu odmówią posłuszeństwa. Wiem, że łatwiej to powiedzieć niż zrobić, ale pamiętaj, że nagłe odpadnięcie od drążka nie należy do najbezpieczniejszych sposobów przemieszczania się w przestrzeni.



Trening zwisu z progresywnie wzrastającą trudnością był wykonywany w celu wzmacniania ciała setki lat przed wynalezieniem ściskaczy i tym podobnych gadżetów.

- **Napięte barki.** Podczas zwisu zachowuj napięte barki w celu zapobiegnięcia kontuzji czy skręcenia stawu. Napnij mięśnie najszersze grzbietu i zachowuj ramiona wciągnięte głęboko w panewki stawowe. Nigdy nie pozwalaj na rozciągnięcie barków w trakcie zwisu. Utrzymuj poczucie siły i kontroli nad sytuacją. (Więcej szczegółów o odpowiednim napięciu obręczy barkowej znajduje się na s. 146–147 w pierwszym tomie *Skazanego na trening*.)
- **„Miękkie" łokcie.** Na tej samej zasadzie miej podczas zwisu „miękkie" łokcie. Oznacza to zachowywanie niewielkiego ugięcia rąk – nigdy nie pozwalaj im na całkowity wyprost. Ugięcie to może być niemal niezauważalne dla obserwatora z zewnątrz, ale będzie ochraniać stawy łokciowe i otaczające je ścięgna przed skręceniem i przeprostem.
- **Odpoczynek pomiędzy seriami.** Wykonując wielokrotne serie zwisów, nie czuj się w obowiązku gonić od jednej do drugiej. Daj sobie chwilę na zejście kwasów i niepotrzebnych metabolitów z dłoni i palców. Wielu zawodników rozciąga między seriami dłonie i nadgarstki, co z pewnością rozprasza napięcie, jeśli masz skłonności do kurczów. Odpoczywaj tak długo, jak tego potrzebujesz, ale nie pozwól też na wychłodzenie przedramion. Pamiętaj, że są one zbudowane z gęsto upakowanych mięśni (jak łydki), a w toku ewolucji zostały przygotowane do szybszej regeneracji po dużym wysiłku niż wielkie mięśnie, takie jak czworogłowe ud czy najszersze grzbietu. Dłuższy niż czterominutowy odpoczynek jest raczej przesadzą.

- **Słabsi przodem.** Niektóre z ćwiczeń w sekwencji ośmiu kroków, którą przedstawię, są asymetryczne, czyli unilateralne (jednostronne). W tych przypadkach zaczynaj trening od swojej słabszej strony, a potem ogranicz czas zwisu po drugiej stronie do tej samej długości. To znakomity sposób na wygładzenie wszelkich przejawów nierównowagi siły.
- **Spójność.** Konsekwentnie używaj tego samego sprzętu w treningu – tego samego drążka, ręcznika tej samej wielkości i grubości itd. Stosowanie różnego sprzętu utrudnia ocenę postępów.
- **Kontynuuj ćwiczenia z ręcznikiem.** Sekwencję zwisu rozpoczyna się od treningu palców, a potem w kroku trzecim pojawia się ręcznik. Od kiedy zaczniesz z niego korzystać, powinieneś starać się zachowywać siłę kciuka i dłoni, które wyrabia. Kiedy z czasem dojdziesz do ćwiczeń niewymagających użycia ręcznika (np. do zwisu jednorącz z drążka), zachowuj kondycję dłoni i kciuków przez kończenie każdego treningu chwytu jakimś zwisem z ręcznikiem.

Tyle teorii wystarczy na początek dla każdego. Teraz potrzebujesz już tylko drążka, na którym możesz się podwiesić, zegara lub zegarka ręcznego z sekundnikiem i kilku ręczników. Bingo – jesteś gotów rozpocząć program treningu chwytu, który potrwa zaledwie do końca życia, przyniesie ci mnóstwo frajdy i satysfakcji, a także zabezpieczy ci stawy i zapewni użyteczną siłę chwytu jak w tytanowym imadle.

KROK 1 ZWIS POZIOMY

Wykonanie

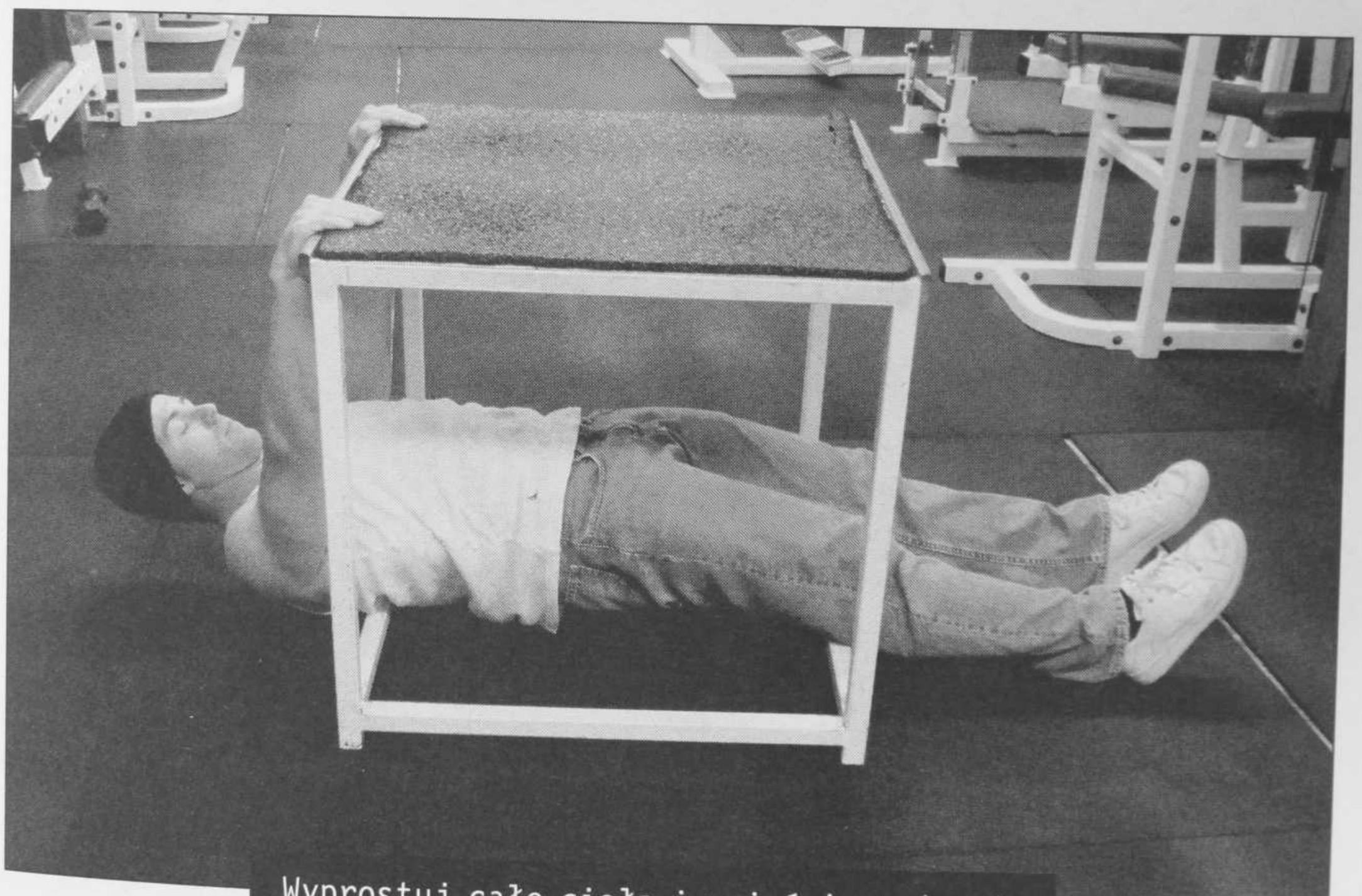
Wejdź pod jakąś solidną poziomą płaszczyznę oparcia, taką jak blat stołu czy biurka. Wyciągnij ręce przed siebie i złap brzeg blatu nachwytem. Wyprostuj całe ciało i unieś je nad podłogę, tak by jego ciężar spoczywał tylko na palcach dłoni i piętach.

Rentgen ćwiczenia

Zwisy poziome to znakomity sposób na rozpoczęcie treningu chwytu, ponieważ ćwiczą palce bez obciążania ich całym ciężarem ciała. Jeśli ćwiczenie jest z początku zbyt trudne, spróbuj wykonywać je, trzymając się wyższego blatu. Jeśli zechcesz utrudnić sobie zadanie, wybierz niski blat albo ustaw stopy na podwyższeniu.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 x 10 sekund
- Próg przejścia: 4 x 30 sekund



Wyprostuj całe ciało i unieś je nad podłogę, tak by jego ciężar spoczywał tylko na palcach dłoni i piętach.

KROK 2

Zwis z drążka

Wykonanie

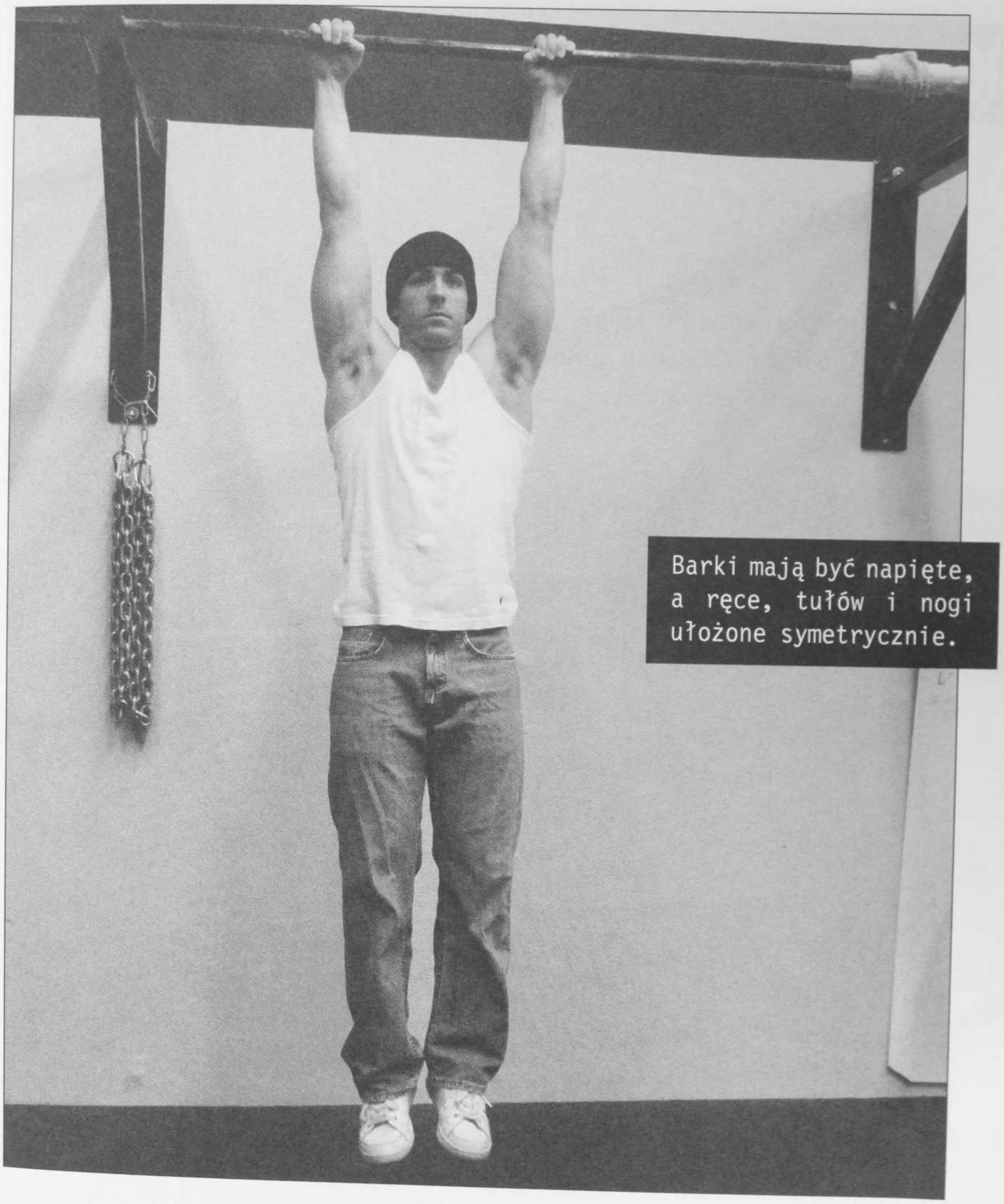
Podskocz i złap dwoma rękoma drążek. Zastosuj nachwyt w rozstawieniu rąk na szerokość barków. Stopy nie mogą oczywiście dotykać podłogi. Barki mają być napięte, a ręce, tułów i nogi ułożone symetrycznie.

Rentgen ćwiczenia

Jest to klasyczne ćwiczenie na chwyt. Podejmuje trening w miejscu, do którego doprowadza nas zwis poziomy, zmuszając do utrzymywania na palcach dłoni całego ciężaru ciała. Zwiększa też siłę i gibkość barków, zaprawiając zawodnika do dalszych intensywniejszych zadań w zwisie.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 x 10 sekund
- Próg przejścia: 4 x 1 minuta



Barki mają być napięte, a ręce, tułów i nogi ułożone symetrycznie.

KROK 3

ZWIS NIERÓWNY

Wykonanie

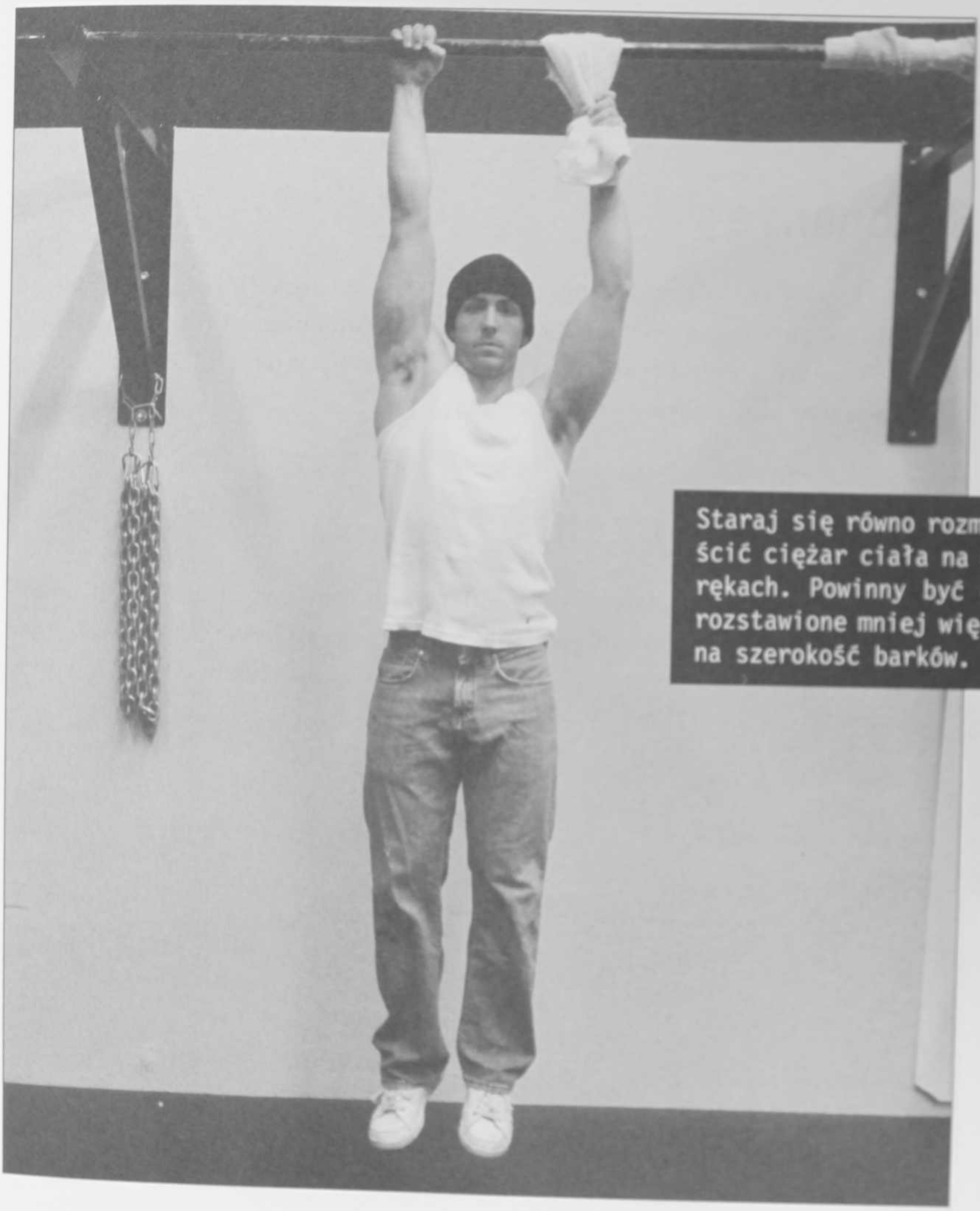
Zaczep ręcznik na drążku. Podskocz i złap się jedną ręką drążka, a potem drugą mocno chwyć ręcznik. Staraj się równo rozmieścić ciężar ciała na obu rękach. Powinny być one rozstawione mniej więcej na szerokość barków. Barki mają być napięcie, a tułów i nogi ułożone symetrycznie.

Rentgen ćwiczenia

Gdy zawodnik komfortowo wykonuje już zwis z drążka przez czas wskazany w progu przejścia, nadchodzi pora na włączenie zadań z ręcznikiem, tak by zacząć pracę nad kciukami. Zwis nierówny pozwala na płynne przejście do takiego treningu.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 x 10 sekund (na obie strony)
- Próg przejścia: 3 x 1 minuta (na obie strony)



Staraj się równo rozmieścić ciężar ciała na obu rękach. Powinny być one rozstawione mniej więcej na szerokość barków.

KROK 4 ZWIS JEDNORĄCZ Z DRĄŻKA

Wykonanie

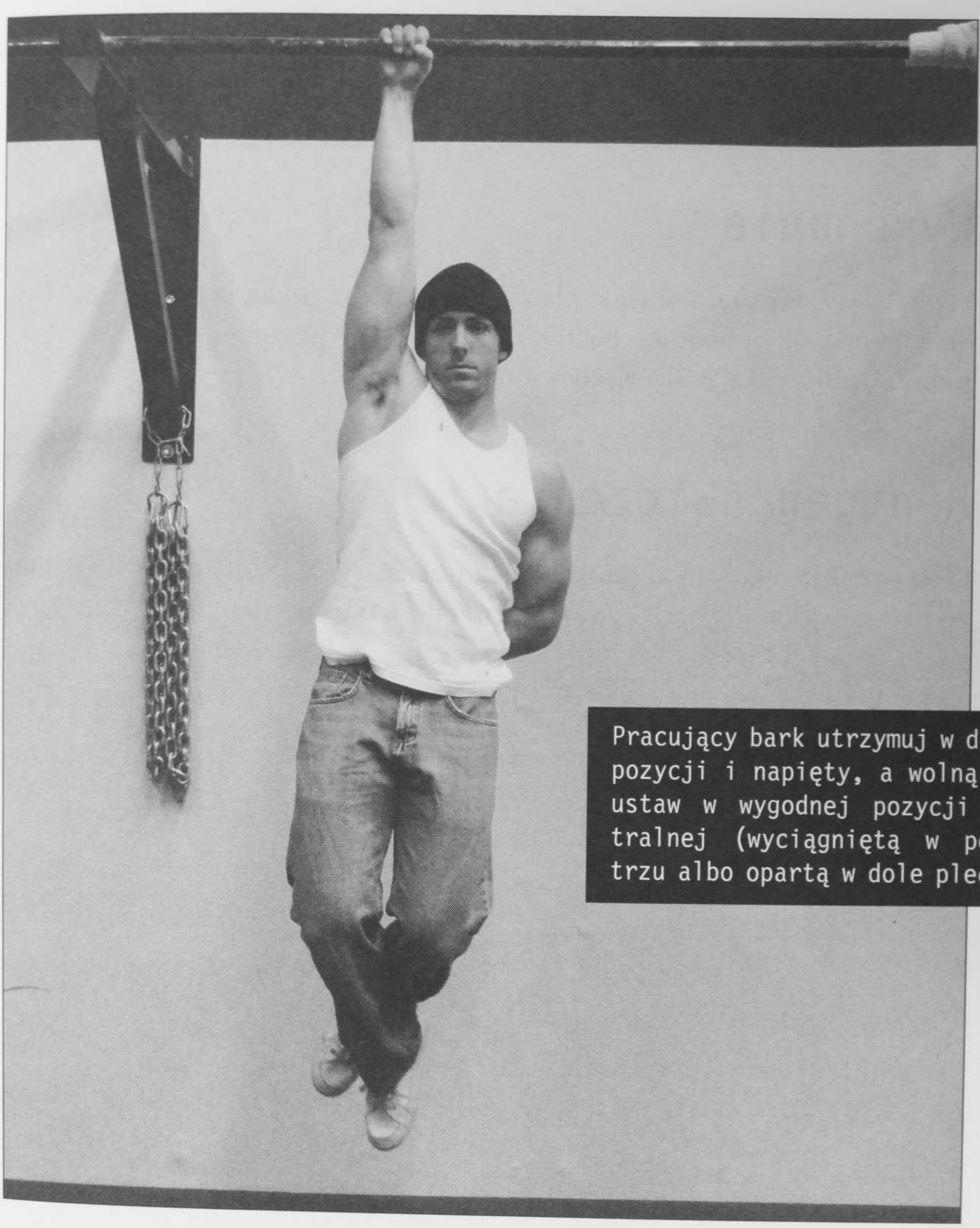
Wykonaj zwykły zwis z drążka oburącz w nachwycie (krok 2). Gdy poczujesz, że jesteś gotów, puść jedną rękę i wiś na drugiej. Pracujący bark utrzymuj w dobrej pozycji i napięty, a wolną rękę ustaw w wygodnej pozycji neutralnej (wyciągniętą w powietrzu albo opartą w dole pleców).

Rentgen ćwiczenia

Jest to przełomowy etap treningu, ponieważ przyzwyczaja ramiona i obręcz barkową do pełnego zwisu unilateralnego. Kciuki są tu jednak ćwiczone mniej niż palce dłoni, toteż wykonuj potem jedną lub dwie serie zwisów nierównych z ręcznikiem.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 x 10 sekund (na obie strony)
- Próg przejścia: 3 x 1 minuta (na obie strony)



Pracujący bark utrzymuj w dobrej pozycji i napięty, a wolną rękę ustaw w wygodnej pozycji neutralnej (wyciągniętą w powietrzu albo opartą w dole pleców).

KROK 5

ZWIS NA RĘCZNIKU

Wykonanie

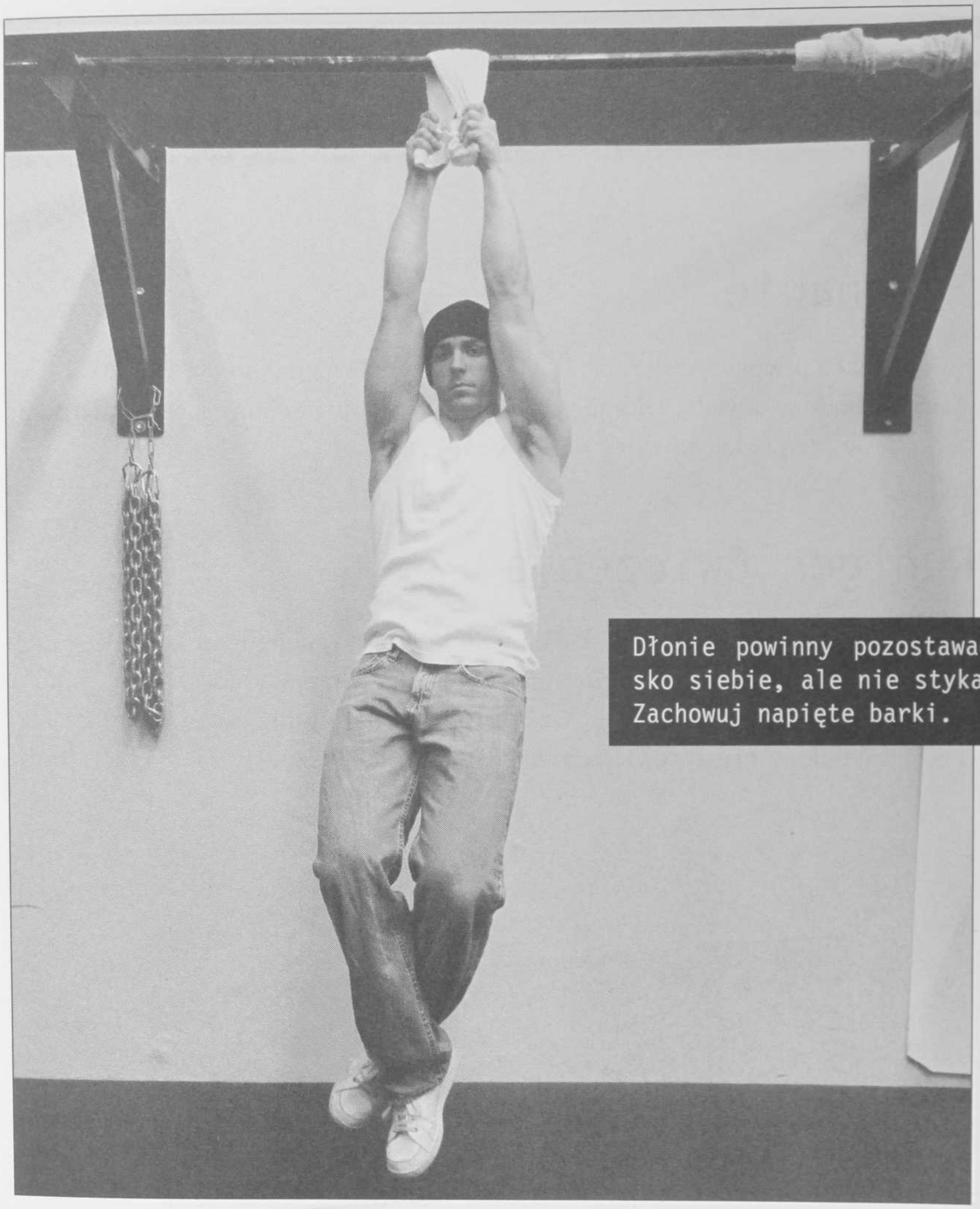
Przewieś ręcznik przez drążek. Złap jeden koniec ręcznika prawą, a drugi lewą dłonią i pozwól, by ciało swobodnie zawisło. Dłonie powinny pozostawać blisko siebie, ale nie stykając się. Zachowuj napięte barki.

Rentgen ćwiczenia

O ile w zwisie nierównym (krok 3) ręka trzymająca ręcznik może potencjalnie podtrzymywać mniej niż połowę ciężaru ciała, o tyle to ćwiczenie zmusza cię, by każda ręka utrzymywała połowę tego ciężaru, ściskając jednocześnie ręcznik. Ten detal sprawia, że więcej pracy przypada na mięśnie kciuka i dłoni.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 x 10 sekund
- Próg przejścia: 3 x 1 minuta



Dłonie powinny pozostawać blisko siebie, ale nie stykać się. Zachowuj napięte barki.

KROK 6

ZWIS OBURĄCZ NA DWU RĘCZNIKACH

Wykonanie

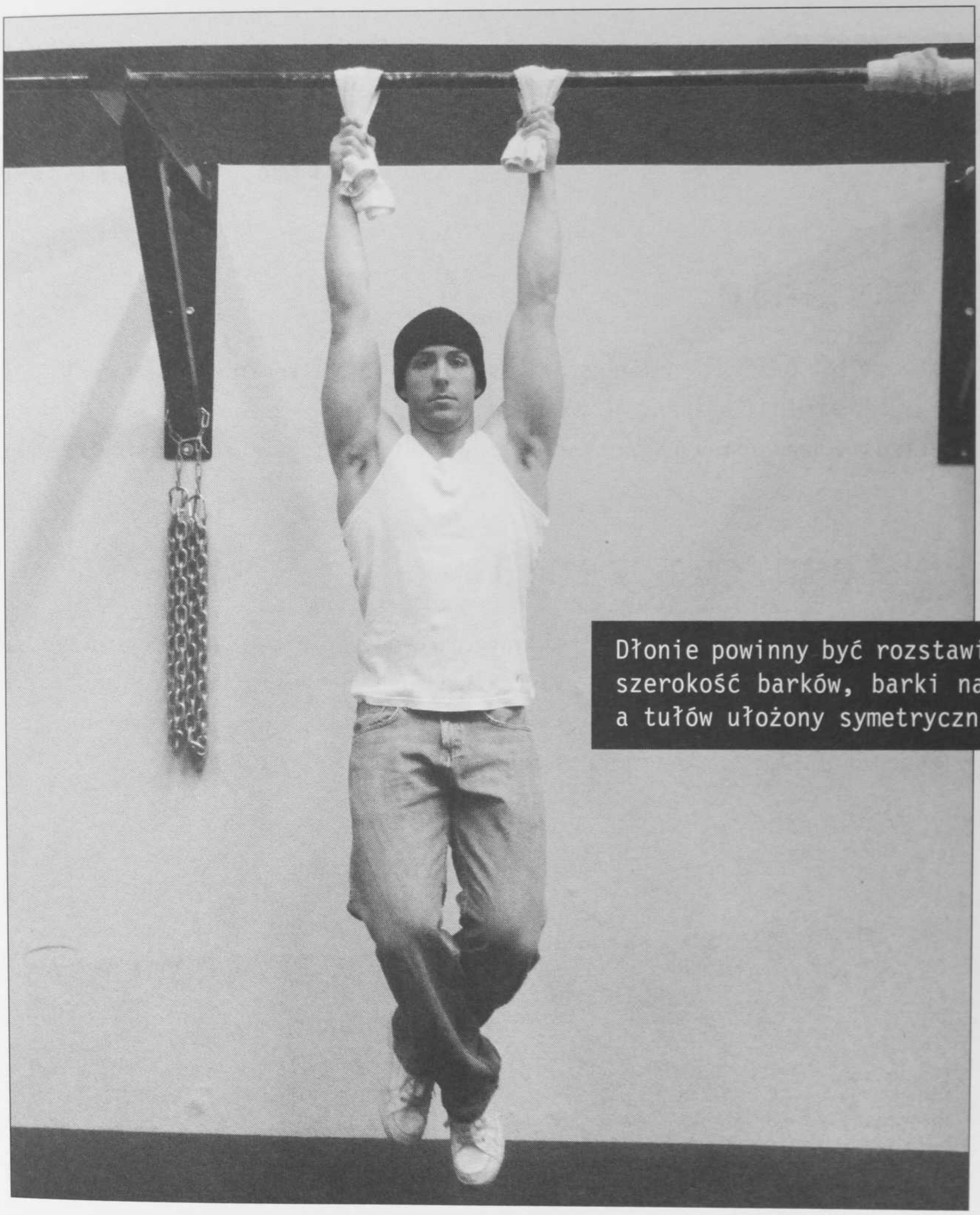
Przez drążek przewieś dwa ręczniki. Chwyć każdy z nich jedną ręką i pozwól, by ciało swobodnie zawisło. Dłonie powinny być rozstawione na szerokość barków, barki napięte, a tułów ułożony symetrycznie.

Rentgen ćwiczenia

W zwisie na ręczniku (krok 5) każda z dłoni chwyta po jednym końcu tego samego ręcznika. Używając dwóch zawiniętych ręczników, podwajasz grubość trzymanego w dłoni materiału, co odpowiednio utrudnia ćwiczenie. Wariant ten buduje elementy wszechstronnej siły dłoni, koniecznej w dalszych etapach.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 x 10 sekund
- Próg przejścia: 3 x 1 minuta



Dłonie powinny być rozstawione na szerokość barków, barki napięte, a tułów ułożony symetrycznie.

KROK 7

ZWIS NIERÓWNY NA RĘCZNIKU

Wykonanie

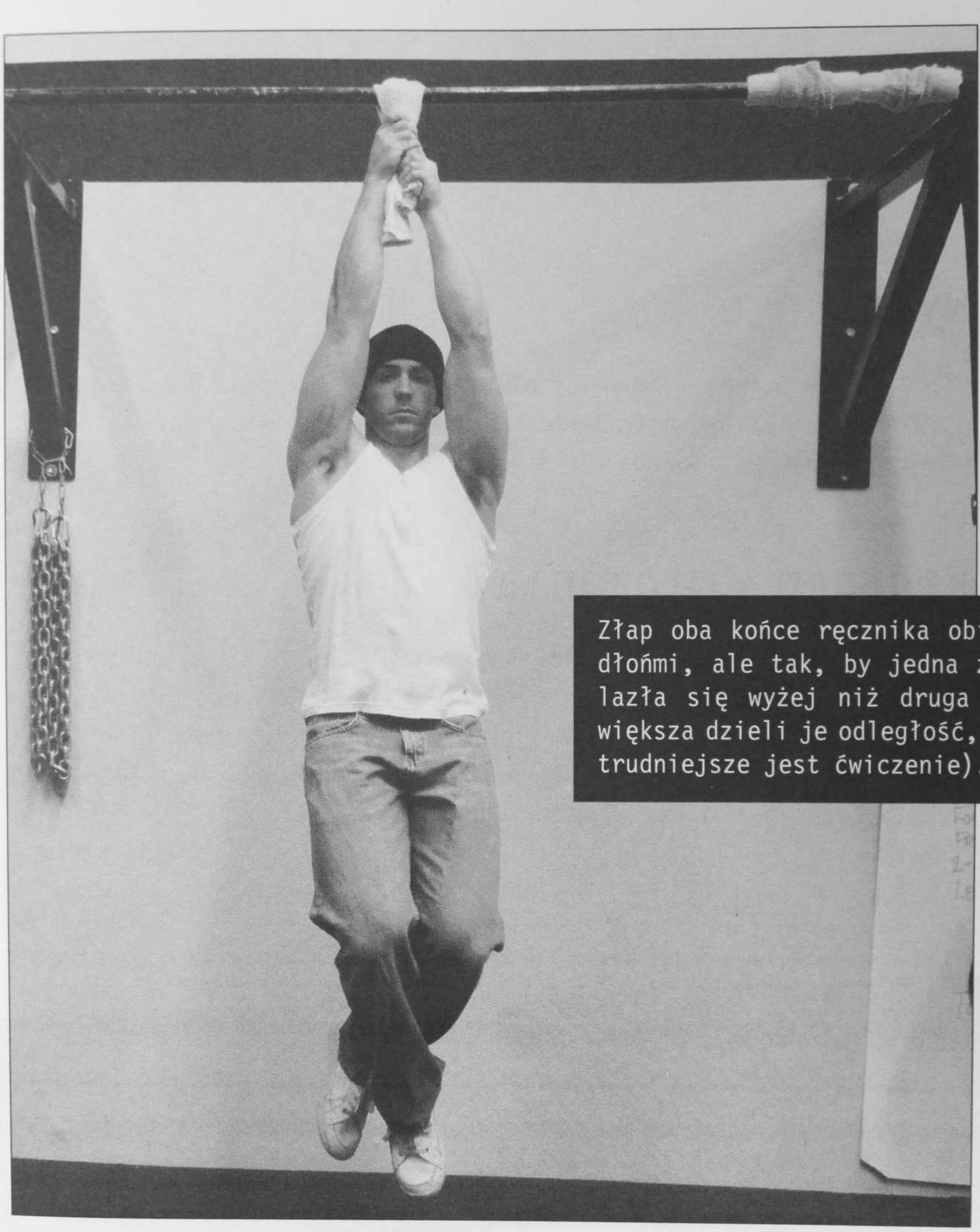
Przez drążek przewieś jeden ręcznik. Złap oba końce ręcznika obiema dłońmi, ale tak, by jedna znalazła się wyżej niż druga (im większa dzieli je odległość, tym trudniejsze jest ćwiczenie). Zawiśnij swobodnie, zachowując napięte barki.

Rentgen ćwiczenia

Do tej pory zawodnik powinien już komfortowo wykonywać symetryczny zwis ze zwiniętym ręcznikiem. Na tym etapie chwyt jest niesymetryczny, co nieuchronnie zmusza dłoń będącą wyżej do silniejszego uścisku. Zwisy nierówne na ręczniku są idealnym sposobem na dojście do zwisu unilateralnego.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 x 10 sekund (na obie strony)
- Próg przejścia: 2 x 1 minuta (na obie strony)



Złap oba końce ręcznika obiema dłońmi, ale tak, by jedna znalazła się wyżej niż druga (im większa dzieli je odległość, tym trudniejsze jest ćwiczenie).

THE MASTER STEP

ZWIS JEDNORĄCZ NA RĘCZNIKU

Wykonanie

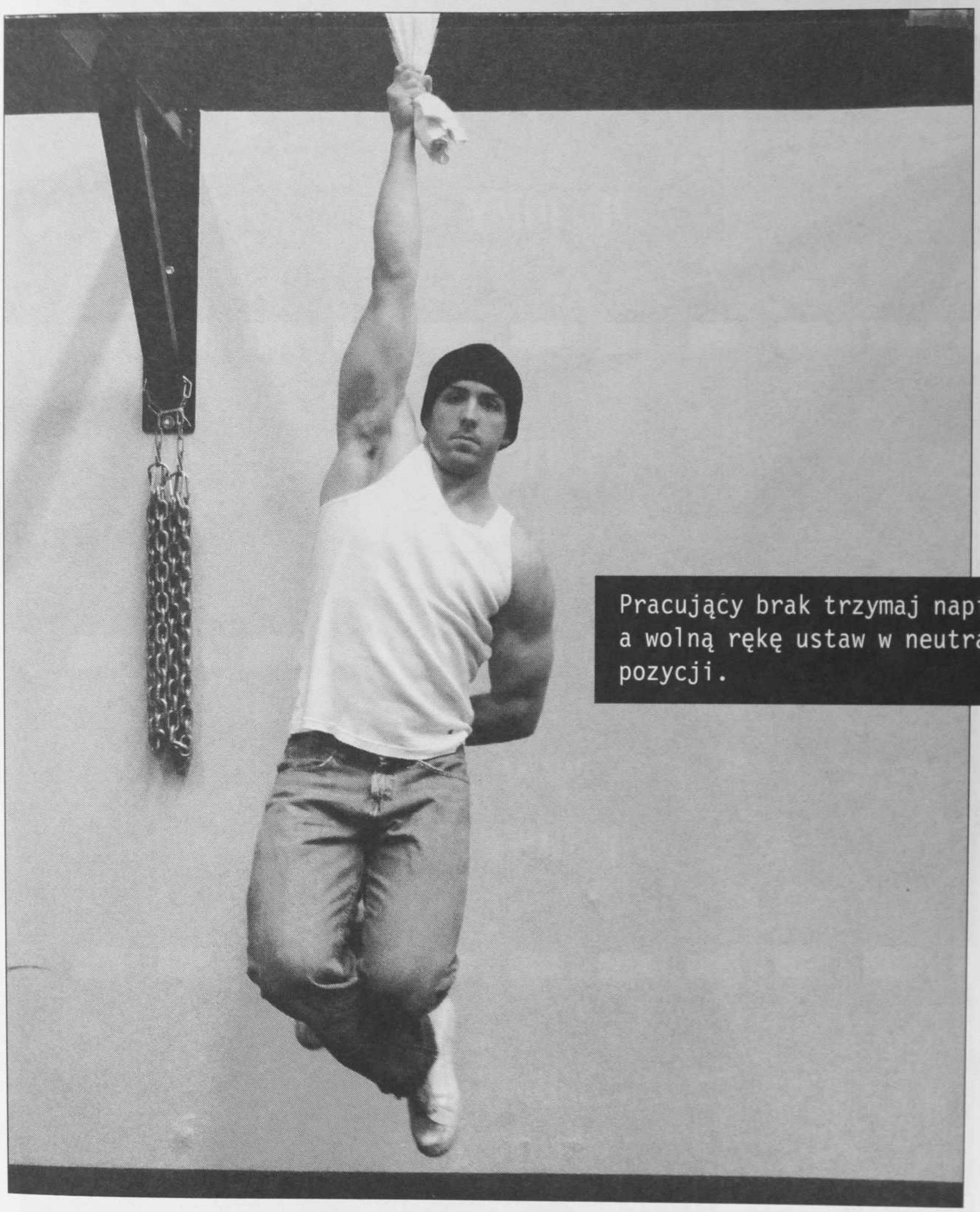
Przed drążek przewieś jeden ręcznik. Złap oba końce ręcznika jedną dłonią i pozwól, by ciało zawisło swobodnie. Pracujący brak trzymaj napięty, a wolną rękę ustaw w neutralnej pozycji.

Rentgen ćwiczenia

Zwis jednorącz na ręczniku to skrajny wyczyn siły chwytu. Ćwiczenie to zmieni ścięgna twoich palców w coś, co przypomina stalowe liny, oraz – w odróżnieniu od innych zadań na chwyt – zapewni ci też kciuki o sile bionicznych tłoków. Każdy sportowiec, któremu zależy na mocnym chwycie, powinien opanować to ćwiczenie na czas, zanim przejdzie do innych.

Cele treningowe

- Próg początkowy: 1 x 10 sekund (na obie strony)
- Próg przejścia: 5-minutowe zawiśnięcie (na obie strony)



Pracujący brak trzymaj napięty, a wolną rękę ustaw w neutralnej pozycji.


KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA
KROK 1.
ZWIS POZIOMY
Dojdź do 4 serii po 30 sekund, potem zacznij krok 2.
KROK 2.
ZWIS Z DRĄŻKA
Dojdź do 4 serii po 1 minucie, potem zacznij krok 3.
KROK 3.
ZWIS NIERÓWNY
Dojdź do 3 serii po 1 minucie, potem zacznij krok 4.
KROK 4.
ZWIS JEDNORĄCZ Z DRĄŻKA
Dojdź do 3 serii po 1 minucie, potem zacznij krok 5.

KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA

KROK 5.	**ZWIS NA RĘCZNIKU**	Dojdź do 3 serii po 1 minucie, potem zacznij krok 6.
KROK 6.	**ZWIS NA DWU RĘCZNIKACH**	Dojdź do 3 serii po 1 minucie, potem zacznij krok 7.
KROK 7.	**ZWIS NIERÓWNY NA RĘCZNIKU**	Dojdź do 2 serii po 1 minucie, potem zacznij krok 8.
MISTRZOWSKI KROK 8.	**ZWIS JEDNORĄCZ NA RĘCZNIKU**	Megachwyt: 5-minutowy zwis

Światła gasną

Bez względu na to, czy zależy ci na wzmocnieniu palców, czy na uwypukleniu brzuśców mięśni przedramion, zapomnij o ściskaczach lub uginaniu nadgarstków. Ćwicz przedramiona w sposób, do jakiego zostały przystosowane przez ewolucję – podwieszając na rękach ciężar ciała. Zwisy ze zwykłego drążka do podciągnięć są nieocenione, jednak nie ćwiczą one wszystkiego, ponieważ niemal nieobciążone pracą są kciuki i głębokie mięśnie dłoni. Niektórzy zaradzają temu, stosując chwyt szczypiący w podciągnięciach na belkach sufitowych. Numer taki na pewno robi wrażenie, jednak pod względem użyteczności treningowej trudno jest w nim zaproponować jakieś warianty progresywne (trzeba by korzystać z par coraz grubszych belek). Najprostszym sposobem przećwiczenia całej dłoni (wraz z kciukami) jest zwieszenie się z pionowo ustawionej cylindrycznej podpory, której się trzymasz. Lina jest dobra, ale ręczniki pozwalają na większe urozmaicenie ćwiczeń.

Kiedy zbudujesz już mocny fundament siły chwytu dzięki zwisom na ręcznikach, co dalej? Może nic. Większość zawodników nie czuje potrzeby progresji poza zwisy na ręczniku. W ramach dobrze skomponowanego programu siłowego dla całego ciała zapewnią one wszystko, czego potrzeba.

Ale jeśli należysz do tych wyjątkowych speców, którzy potrzebują naprawdę monstrualnej siły chwytu, wskażę ci w następnym rozdziale kilka opcji zaawansowanego treningu chwytu. Uważaj jednak – nie są one przeznaczone dla początkujących.

3. Zaawansowane tortury chwytu

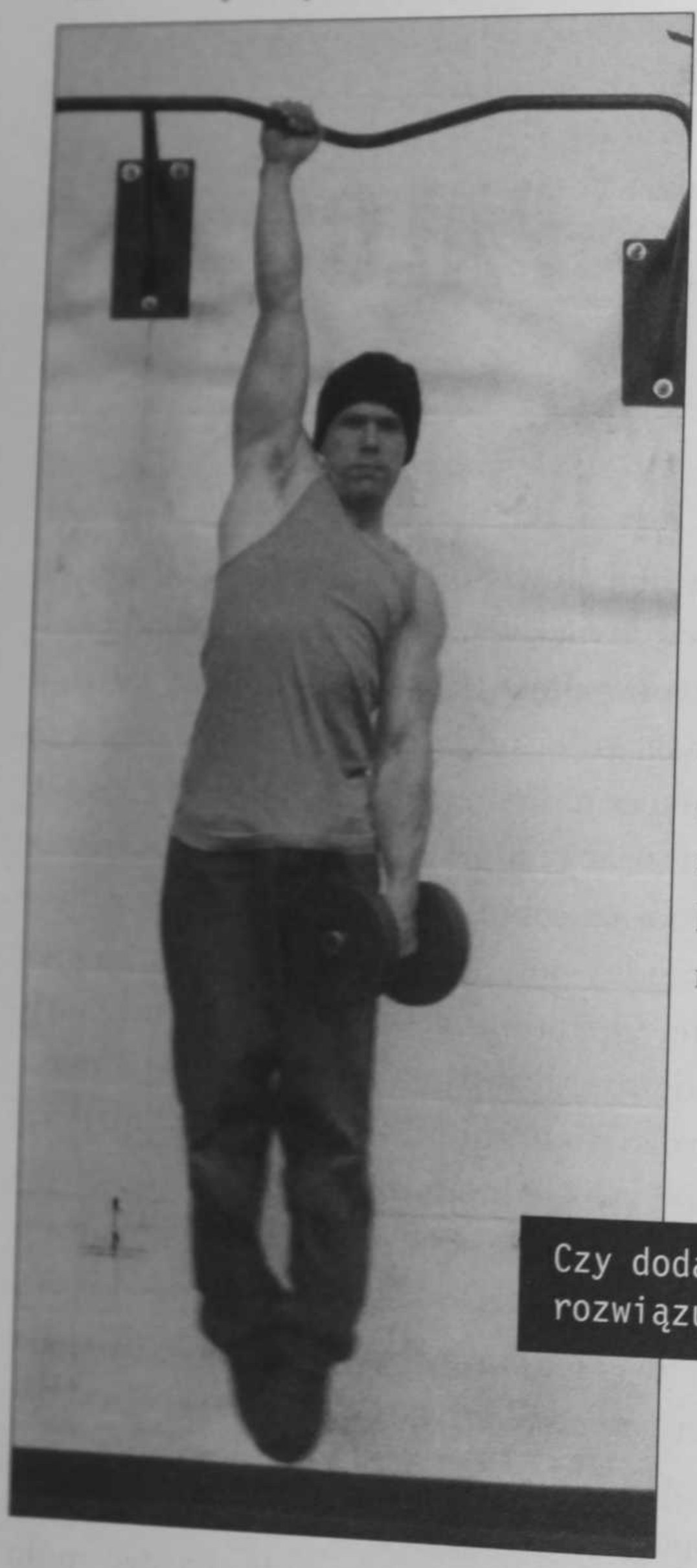
Wybuchowa siła + tytanowe palce

Zwis jednorącz na ręczniku odróżnia się pod wieloma względami od innych kroków mistrzowskich w kalistenice. Po pierwsze, nie jest specjalnie popisowy. W odróżnieniu od wielu wyczynów siłowych *wygląda* na dużo łatwiejszy, niż jest w rzeczywistości. Wielu silnych gości zakłada, że to żaden problem – póki nie spróbują go zrobić. Podciągnięcia na jednej ręce wzbudzą szacunek w każdej siłowni na świecie, ale zwis jednorącz na przerzuconym przez drążek ręczniku? Większość ludzi nawet nie wyobrazi sobie, czego dokonujesz.

Kolejną sprawą jest wprost niewiarygodny potencjał siłowy, jakim dysponują mięśnie odpowiedzialne za chwytanie. Opanowanie wielu zaawansowanych technik siłowych wymaga całych lat, podczas gdy zwis na ręczniku można przyswoić sobie znacznie szybciej. Tylko bardzo nieliczni niewytrenowani ludzie są w stanie utrzymać przez całą minutę taki zwis jednorącz, podchodząc do niego po raz pierwszy w życiu, ale stosunkowo szybko robią go sprawni sportowcy, szczególnie ci z mniejszą wagą ciała.

Gdy dojdziesz do etapu, na którym zwis jednorącz na ręczniku będzie dla ciebie stosunkowo łatwy (nigdy nie jest *naprawdę* łatwy, chyba że jesteś cyborgiem czy czymś), co dalej? Hm, wielu zawodników z zadowoleniem zatrzyma się w tym miejscu. Skoro masz dość mocne palce, kciuki i dłonie, by utrzymać ciężar całego swego ciała, chwytając podwójnie złożony ręcznik, bardzo mało ćwiczeń będzie ci sprawiać problemy. Jeśli jednak chcesz dalej nabierać siły, aż twój chwyt stanie się zupełnie nieziemski, jest kilka możliwości, które chcę ci zaproponować.

Pierwszą reakcją wielu sportowców byłoby dodanie obciążenia do zwisu na ręczniku. Jeśli trzymasz się stabilnie, można by utrudnić sobie zadanie, biorąc do wolnej ręki talerz od sztangi czy hantlę. Nie doradzam tego jednak. Nie dość, że trzeba by mieć dostęp do ciężarków różnej wielkości, istnieje jeszcze ryzyko upuszczenia ciężaru lub gwałtownego zsunięcia się na podłogę. Poza tym, jak w przypadku całego treningu z masą ciała, nie ma konieczności dodawać zewnętrznych obciążeń, aby utrudnić podstawową wersję ćwiczenia.



Często skorzystanie z ciężarków w ćwiczeniu – przysiadzie, pompkach czy zwisach – świadczy tylko o umysłowym lenistwie. Jeśli trochę się pogłówkuje, zawsze można znaleźć lepsze sposoby przetestowania swoich możliwości z wykorzystaniem wyłącznie masy ciała.

Jeżeli doszedłeś do punktu, w którym robisz świetne postępy w zwisach na ręczniku, i chcesz uzupełnić swój repertuar czymś jeszcze mocniejszym, podaję kilka pomysłów, które stosowałem lub widziałem za kratkami. W odniesieniu do treningu chwytu istnieje całe multum technik i metod, z których można skorzystać, aby wycisnąć każdą kroplę mocy palców. Opisuję tu kilka najlepszych.

Czy dodatkowe obciążenie *naprawdę* rozwiązuje sprawę?

Zaawansowany trening chwytu 1. Przestąpienie progu

Jeśli chce się utrudnić zwisy, najprostszym sposobem jest wydłużenie *dźwigni* stosowanej siły. W zwisach na ręczniku robi się to łatwo przez złapanie czegoś grubszego – pamiętaj, im grubszy przedmiot, tym trudniej się go trzymać. Nie potrzeba używać w tym celu jakichś udziwnionych i drogich sprzętów. Skoro potrafisz wykonywać zwis na zwiniętym we dwoje i przewieszonym przez drążek ręczniku, odpowiednio go pogrub. Rób to oczywiście stopniowo. Dodaj ścierkę do naczyń, dwie ścierki, ręcznik do rąk, ręcznik i ścierkę itd. Niektórzy giganci chwytu potrafią zawisnąć na dwu złożonych we dwoje ręcznikach kąpielowych (popróbuj tego, jeśli chcesz napędzić sobie stracha). Dojdziesz kiedyś do *trzech*?



Zwis na dwu złożonych we dwoje ręcznikach. Powodzenia, kolego!

Jeżeli chcesz dalej rozbudowywać swój zaawansowany trening chwytu – to uzależniające dla niektórych z was, świry – proponuję spróbować dwu metod specjalistycznych: zwisu na palcach i chwytu eksplozywnego. Przyjrzyjmy się im.

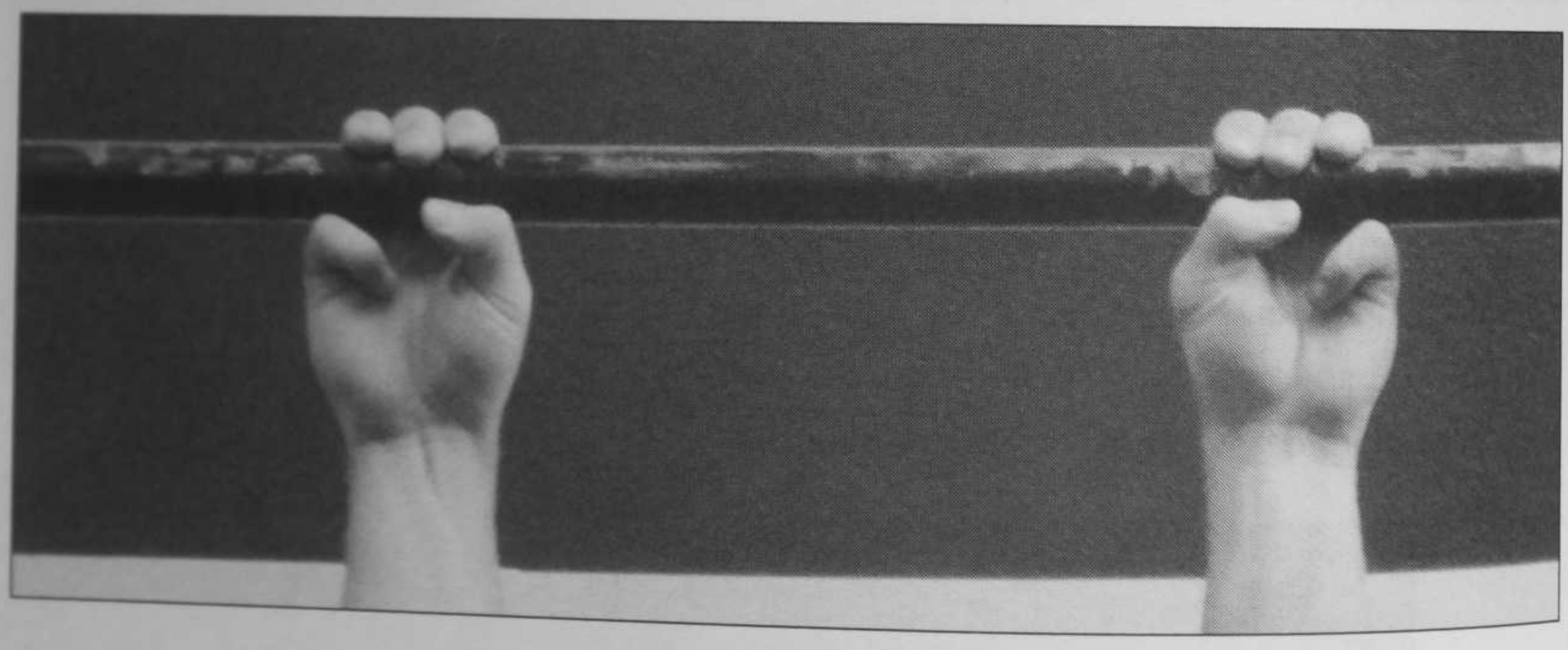
Zaawansowany trening chwytu 2. Zwis na palcach

Jeśli podoba ci się trening chwytu i chcesz wznieść siłę dłoni na następny poziom, powinieneś otrzymać lekcję od sportowców słynących z najsilniejszych palców. Nie są to sztangiści czy kulturyści, ale alpiniści.

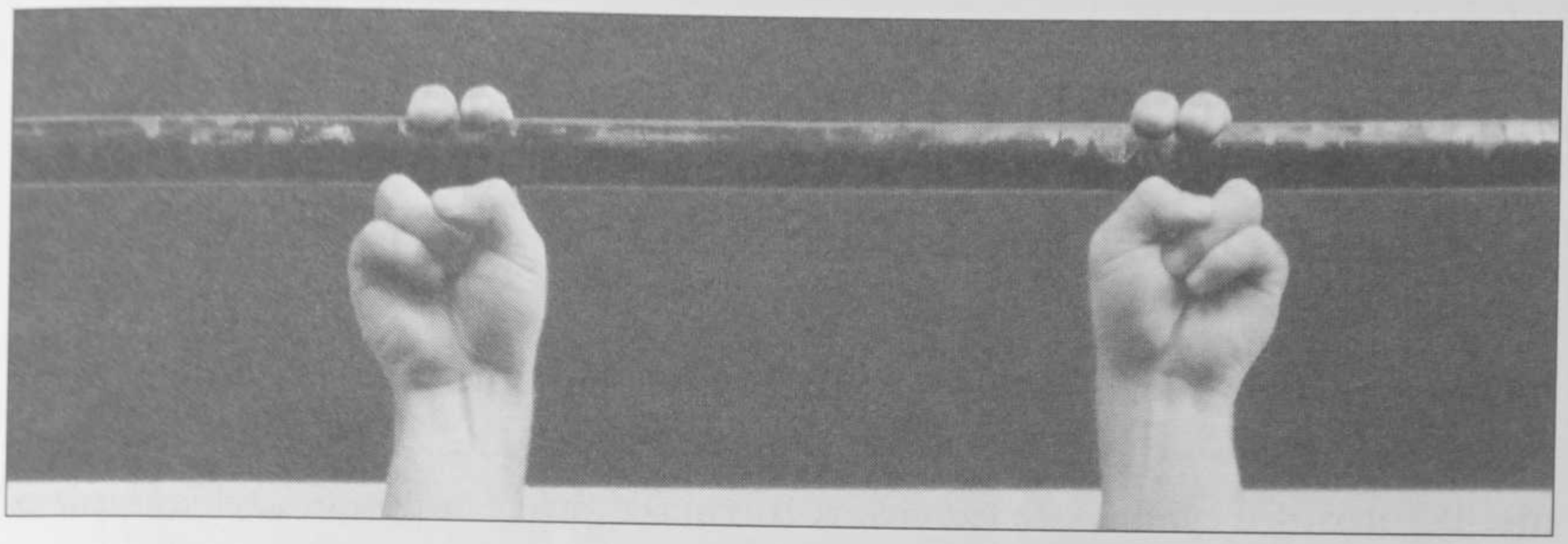
Dlaczego mają oni palce silniejsze niż ciężarowcy? Wynika to z biomechaniki ręki. Gdy chwyta się ciężar całą dłonią, potem po prostu się go podnosi, gdy jednak utrzymuje się go na samych czubkach palców, siła generowana przez mięśnie zginające palce musi być *co najmniej czterokrotnie większa* niż wzięty ciężar. Alpiniści rzadko mogą pozwolić sobie na luksus chwytania się skalnych występów całą dłonią. Często muszą utrzymać ciężar swego ciała na samych czubkach palców, zresztą czasem tylko dwóch czy trzech palców. W rezultacie całościowa siła ich dłoni osiąga porażające wyżyny. Jeśli kiedykolwiek będziesz miał okazję porównać siłę chwytu swoją i jakiegoś czołowego alpinisty czy skałkowca, zrób to. Ludzie ci mają niebotycznie silne palce. Są im konieczne do utrzymania się przy życiu.

Większość ludzi nie zdaje sobie z tego sprawy, ale w sprzedaży dostępny jest sprzęt do trenowania zwisów na palcach. Alpiniści korzystają często ze specjalnych pionowych tablic z drążonymi otworami na palce i wystającymi listwami oraz z mocowanych do ściany „gzymsów" jak na ściankach do wspinania. Nie wszyscy jednak stosują taki sprzęt i tak naprawdę nie jest on ci potrzebny, jeśli nie specjalizujesz się w tej dyscyplinie. Po dojściu do etapu, na którym zwisy z ręcznika wydają się już łatwe, przerzuć się na drążek i zacznij trening zwisów na palcach.

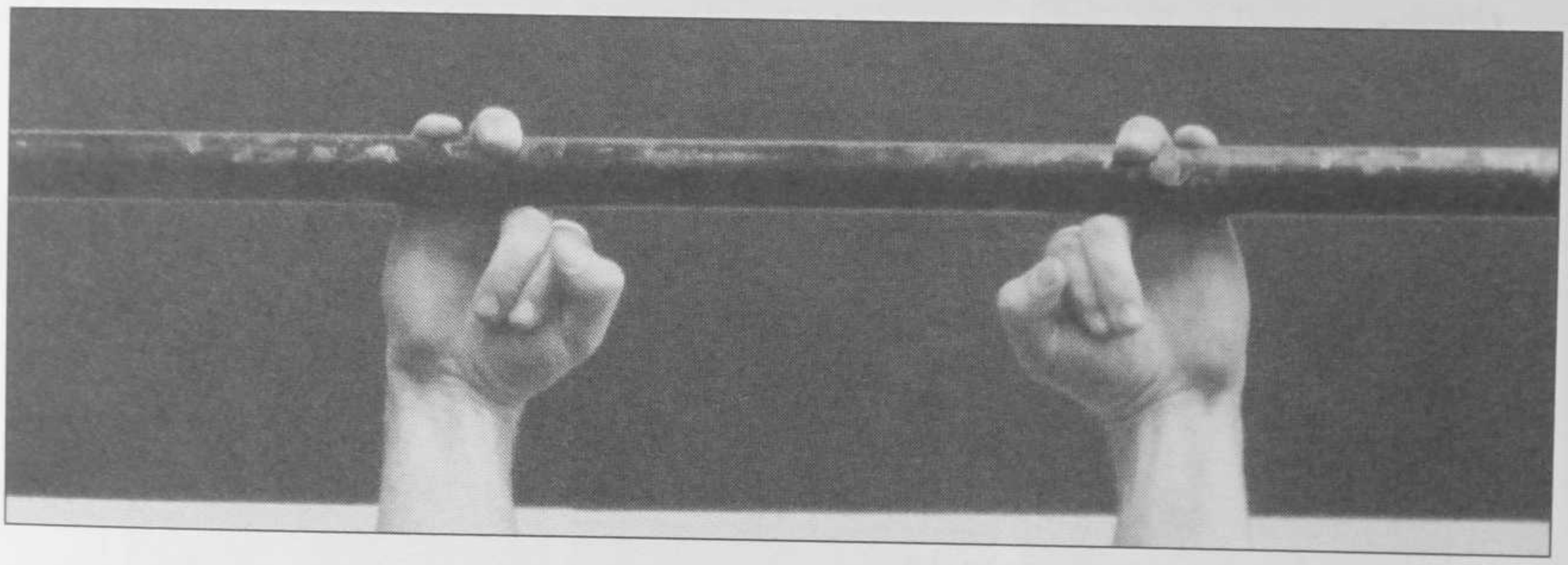
Rozpocznij od zwisu oburącz, ale bez wykorzystania kciuka i małego palca.



Gdy będziesz w stanie wytrzymać tak 40 sekund, przejdź do zwisu na dwóch palcach: wskazującym i środkowym.



Twoim celem jest utrzymanie się przez 20 sekund. To trudne, ale jeszcze trudniejsze zadanie to zwis na palcach małym i serdecznym.



Jest to konieczne do zapewnienia maksymalnej siły wszystkich palców, ale ogromnie trudne. Zwisy te można wykonać tylko na odpowiednio wąskim drążku. Niektórzy podwieszają specjalne, wąskie kółka do drążka, by umożliwić sobie zwis na palcach.

Utrzymanie całego ciężaru ciała na palcach to naprawdę dużo, być może więc zechcesz amortyzować twardy metal, podkładając kawałek złożonej tkaniny.

Gdy dojdziesz do tego zaawansowanego poziomu siły, możesz utrzymać go, robiąc co tydzień po kilka podciągnięć z takiego zwisu. Widziałem, jak ćwiczyli tak niektórzy starsi więźniowie; tak na przykład mój mentor Joe Hartigen robił podciągnięcia na palcach, będąc już dobrze po siedemdziesiątce. Twierdził, że siła dłoni przychodzi jako ostatnia. I był tego chodzącym dowodem – na pewno nie widziałem, żeby coś takiego robił jakiś nastolatek.

Gdy zwisy na dwóch palcach staną się już stosunkowo łatwe, kolejną możliwością jest ćwiczenie na jednym palcu (wybierając różne po kolei). Trening palców zawsze kończ jednak przynajmniej jedną serią zwisu jednorącz na ręczniku (na każdą rękę), aby zachować proporcjonalną siłę palców i kciuków.

Zaawansowany trening chwytu 3. Trening chwytu eksplozywnego

Innym sposobem nieziemskiego podkręcenia treningu chwytu jest dołączenie technik eksplozywnych. Nie jest potrzebne do tego jakieś szczególne wyposażenie. Po prostu trzymasz się czegoś, rozluźniasz chwyt, a potem szybko łapiesz znowu, zanim spadniesz na ziemię. Jeżeli jesteś wystarczająco zaawansowany, możesz robić to w ramach zwisu na ręczniku, ale ja preferuję do tego stary dobry drążek do podciągnięć. Nie wymaga to wtedy tak dużej sprawności technicznej w „łapaniu", jest więc trochę bezpieczniejsze, a obie metody działają.

Chwytanie eksplozywne powoduje gwałtowne obciążenie ścięgien, mięśni i powięzi dłoni, toteż zdecydowanie nie nadaje się dla początkujących. Może być również zdradliwe dla łokci. Nie doradzałbym nawet *próbowania* go, dopóki nie dojdziesz przynajmniej do kroku siódmego, czyli zwisu nierównego na ręczniku. Ale nawet wtedy nie każdy będzie czuł potrzebę eksperymentowania z ćwiczeniami eksplozywnymi. Niemniej niektóre dyscypliny wymagają od sportowców zdolności do potężnego eksplozywnego łapania. Przykładami mogą być:

- Sztuki walki, wymagające wykonywania silnych, błyskawicznych chwytów (aikido, chin na, hapkido itd.).
- Łapanie i utrzymywanie piłki w futbolu amerykańskim.
- Gwałtowne złapanie *gi* przeciwnika przez dżudokę przed wykonaniem rzutu.
- Ćwiczenia na torze przeszkód (treningi w wojsku wymagają np. wyskoku i złapania się liny czy krawędzi muru).

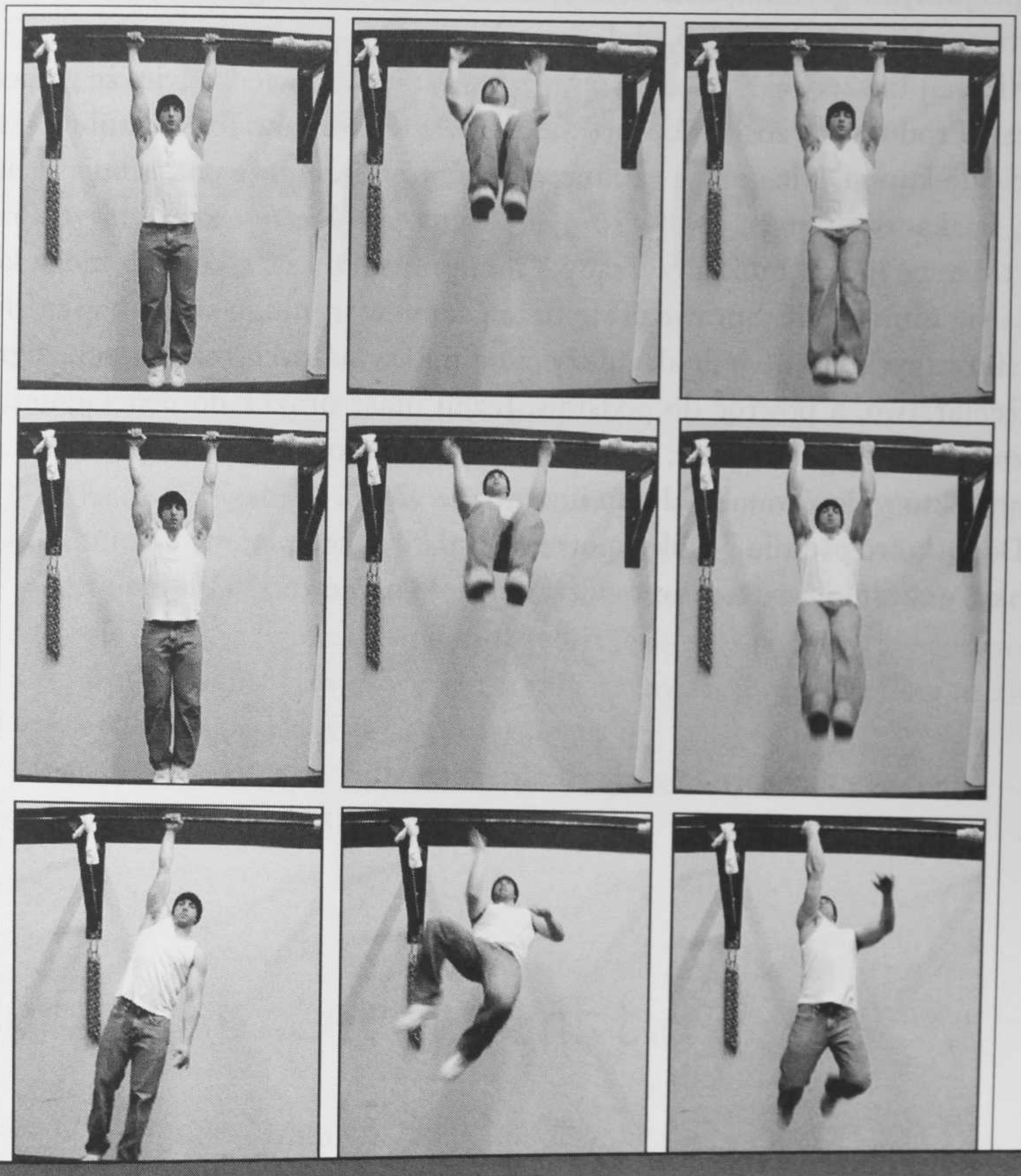
Proponowany rodzaj treningu świetnie nada się dla takich zawodników.

By wykonać eksplozywny chwyt, musisz najpierw oderwać się od drążka. Robimy to przez „wierzgnięcie". Polega ono na nagłym wyrzucie kolan w górę w trakcie zwisu, tak by nadać sobie pewien pęd. Z grubsza wyobraź sobie, że chcesz oszukać podczas trudnego podciągnięcia, a będziesz wiedział, o czym mówię.

Zacznij od zwisu na drążku. Unieś się troszkę przez „wierzgnięcie". Wykorzystaj tu kolana i eksplozywny ruch tułowia, a nie podciągnięcie się ramionami – to nie ma być podciąganie się na drążku, tylko ćwiczenie chwytu. W szczycie nadanego sobie pędu (gdy czujesz, jakbyś praktycznie nic nie ważył), oderwij i trochę przesuń dłonie. Następujące po tym eksplozywne chwycenie drążka, zanim zdążysz spaść, potęguje odruchy dłoniowe oraz moc chwytu. Zdjęcia ob-

razują przykłady ćwiczeń o różnym stopniu trudności. Niektórzy lubią sobie nawet klasnąć przed ponownym złapaniem drążka.

Jak zwykle pomyśl o swoim bezpieczeństwie i odpowiednio chroń swoje ciało. Wykonuj eksplozywne ćwiczenia chwytu tylko po właściwym rozgrzaniu przedramion. Koncentruj się na łapaniu drążka, ale w każdej chwili bądź gotów na to, że możesz coś schrzanić – przygotuj się więc na bezpieczne lądowanie.



Trzy przykłady eksplozywnych ćwiczeń na chwyt. W górnym rzędzie zaprezentowano podstawowy poziom trudności: chwyt oburącz, „wierzgnięcie" i ponowny chwyt. W rzędzie środkowym pokazana jest nieco trudniejsza wersja, która wymaga zmiany nachwytu na podchwyt. W dolnym rzędzie widać technikę zaawansowaną – ćwiczenie w zwisie jednorącz. Istnieje zbyt wiele odmian, by można je było tu wymienić. Jednak zainteresowani mogą po prostu eksperymentować, wiedząc, że trudność zwiększy np. klaśnięcie przed złapaniem drążka lub zmiana rodzaju chwytu (nachwyt, podchwyt, naprzemienny, szeroki itd.). W trakcie sesji zachowuj niską liczbę serii i powtórzeń, koncentrując się na wyrazistych, czystych ruchach.

Światła gasną

Do ćwiczenia chwytu wymyślono chyba więcej gadżetów niż w innych dziedzinach specjalistycznego treningu siłowego. Nie żartuję – są ściskacze, sztangi ze specjalnymi gryfami, *wrist-rollery*, maszyny do treningu chwytu, zestawy do martwego ciągu jednorącz i wiele innych.

Niechaj ta szeroka gama dostępnego sprzętu nie zwiedzie cię, że go potrzebujesz. Produkty te zostały opracowane przez wytwórców. Ich zadaniem jest zachęcić do kupna! Nie daj się wmanewrować w myślenie, że potrzebujesz ciężarków, ściskaczy i innych produktów, aby wyrobić sobie mocarny chwyt. Prawda jest taka, że ludzie lubią przyrządy – lubią mieć rzeczy, z których mogą korzystać i się nimi bawić. Sprawdza się to tak samo w treningu siły, jak w każdej innej sferze życia. O ile jednak zależy ci na maksymalnych rezultatach, zignoruj gadżeciarstwo, a powróć do podstaw. Jeżeli masz drążek do podciągnięć, dwa ręczniki i swoje gołe dłonie, jest to wszystko, czego trzeba do wyrobienia sobie chwytu, który dorówna każdemu innemu na ziemi.

Dodatkowo premia: jeślibyś potrzebował kiedyś wspiąć się na mur naprawdę szybko, wcześniejszy trening z ciężarem ciała na pewno to ułatwi.

4. Pompki na palcach

ZĄDBANIE O ROWNOWAGĘ SIŁY DŁONI

W rozdziale 1 pisałem, że do maksymalnego wytrenowania przedramion i dłoni wystarczą ci tylko dwa podstawowe ćwiczenia. Pierwszym – najważniejszym – jest zwisochwyt. Jeśli czytałeś książkę po kolei do tego miejsca, jesteś już niezłym ekspertem w teorii leżącej u podstaw zwisochwytu. Poznałeś zasadniczą progresję ćwiczeń, a także zaawansowany trening w postaci zwisu na palcach czy chwytu eksplozywnego.

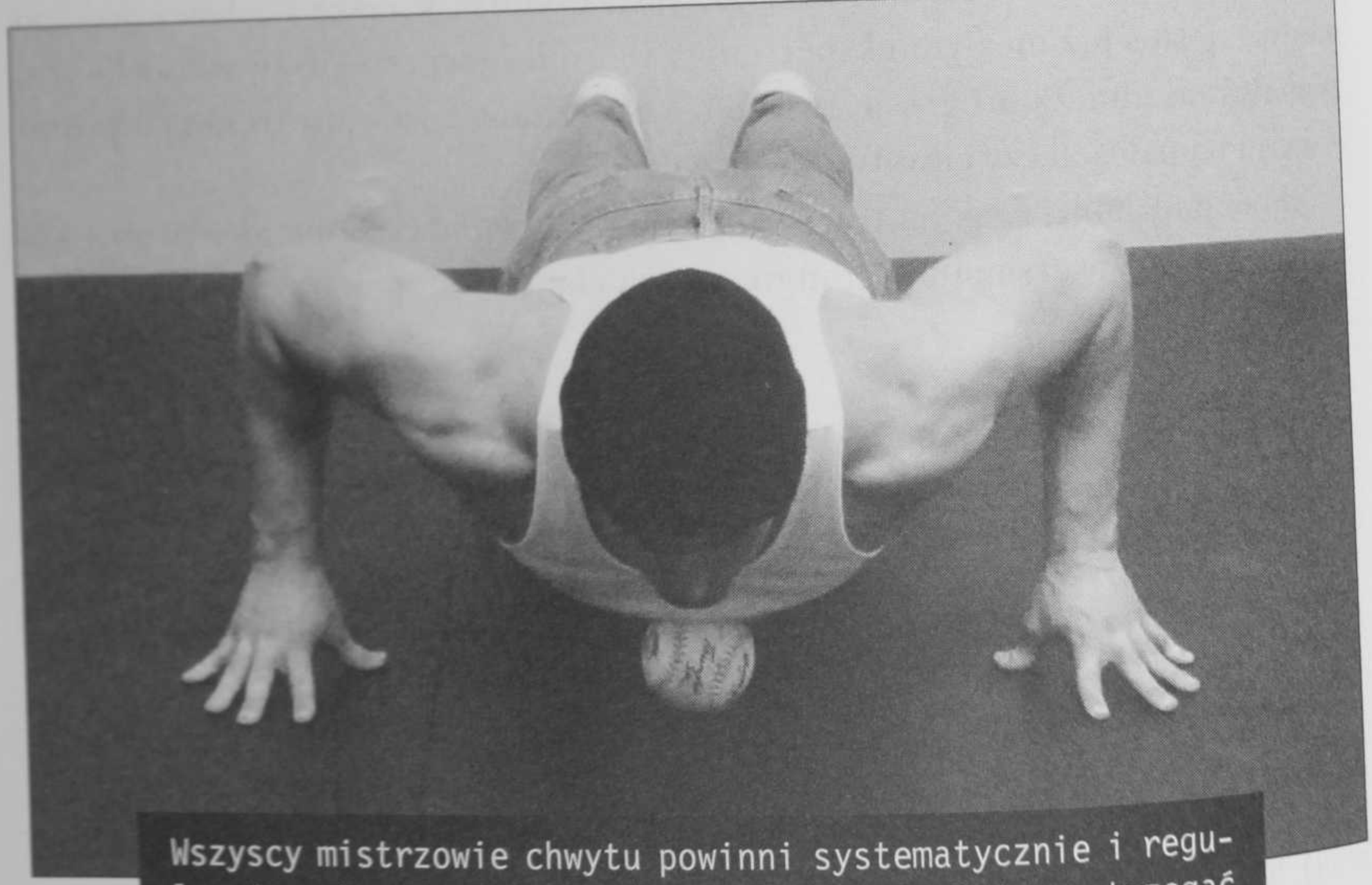
Teraz nadchodzi czas na wprowadzenie drugiego ćwiczenia głównego – kolejnego klasyka w arsenale treningu z masą ciała – pompek na palcach.

Trening przeciwieństw

Większość mięśni przedramion działa jak pilot, który „zdalnie" steruje ruchami palców. Na zasadniczą część masy mięśniowej przedramienia składają się zginacze palców. Jest to uzasadnione ewolucyjnie, gdyż ludzie potrzebowali silnego chwytu, aby utrzymywać ciężar swego ciała w trakcie brachiacji (patrz s. 33). Tylko bardzo nieliczne gatunki nienależące do naczelnych mogą pochwalić się silnym chwytem. Więcej, mało które zwierzę jest w stanie w ogóle cokolwiek „chwycić" górnymi kończynami (przynajmniej w tym sensie, w jakim my stosujemy słowo „chwycić"). Z tego względu wszelki trening dłoni i przedra-

mion powinien koncentrować się wokół ćwiczenia chwytu. Techniki zaprezentowane w poprzednich rozdziałach zapewnią ci najsilniejszy chwyt – i największe przedramiona – na jakie pozwala twój potencjał genetyczny. Jednak budowanie sobie nadludzkich mięśni chwytu bez jednoczesnego wzmacniania mięśni antagonistycznych oznaczałoby proszenie się o poważne kłopoty.

Istnieje wiele powodów, z których należy zrównoważyć program treningu chwytu ćwiczeniami na prostowniki palców. Po pierwsze, całościowość. Dłonie mają się zarówno zaciskać, jak i otwierać. Jeśli zależy ci na silnych dłoniach, powinieneś trenować je otwarte, nie tylko zamknięte (jak w chwycie). Ćwiczy to nie tylko prostowniki, ale również różne małe, często zaniedbywane tkanki i ścięgna na grzbiecie dłoni i wokół kostek pięści. Inny powód dotyczy maksymalizacji potencjału. Nigdy nie zapominaj, że system mięśniowy jest układem zrównoważonym. Jeśli trenujesz jedną stronę kończyny, pomijając drugą, trenowana strona nie jest w stanie zrealizować swego maksymalnego potencjału. Gdy dowolna maszyna ma jakieś słabe ogniwo, wpływa ono ujemnie na wydajność całej maszyny. Ludzie, którzy trenują tylko zginacze palców (w ćwiczeniach chwytu), a zaniedbują prostowniki, nigdy nie osiągają tak silnego chwytu jak człowiek, którego dłonie są wyrobione po obu stronach.



Wszyscy mistrzowie chwytu powinni systematycznie i regularnie wykonywać pompki na palcach. Nie należy postrzegać ich jako popisu siłowego czy „bajeranckiej sztuczki". Jest to poważny trening oraz metoda prewencji urazów.

Ale bodaj najważniejszym argumentem, który przemawia za równoważeniem treningu zginaczy treningiem prostowników, jest *zapobieganie kontuzjom* – coś, co młodzi nazywają dziś „prehabilitacją". Wyćwiczenie jednej strony przedramion sprawi, że będziesz dysponował niesymetryczną siłą, co stwarza większe ryzyko urazu. Potężne rozwinięcie sobie chwytu, a pozostawienie słabego grzbietu dłoni to trochę tak jak prowadzenie auta wykonanego w połowie ze stali, a w połowie z drewna. Kiedy dociśniesz gaz do dechy, wehikuł się rozpadnie. Słabsza połowa nie jest w stanie dotrzymać kroku silniejszej. To dzieje się właśnie w przypadku niezrównoważonego systemu mięśniowego. To przepis na niekończące się pasmo kontuzji.

Prawidłowe ustawienie

- Pompki te nieco błędnie nazywają się po angielsku *fingertip pushups* (dosł. pompki na czubkach palców). Wyciskaj je na opuszkach palców, a nie czubkach.
- Siła ma płynąć przez palce, kciuki i nadgarstki – całe przedramię powinno spiąć się w spójną całość.
- Rozsuń palce, aby równo rozłożyć ciężar ciała.
- Kciuk powinien być wyprostowany (lub nieco odgięty do tyłu) i ustawiony w linii za palcem wskazującym.
- „Naładuj" palce wysokim napięciem, wciskając je mocno w podłoże. W trakcie wykonywania serii nie powinny poruszać się ani zginać.







Zaprojektowano wiele przyrządów w celu trenowania otwartych dłoni (gumowe opaski, wyciągi linowe, maszyny), ale większość z nich to całkowity szajs. Żadne stworzone przez człowieka urządzenie nie przewyższa pradawnych klasycznych pompek na palcach. Pompki takie zmuszają do utrzymywania rozwartych dłoni i wyprostowanych palców w naturalnej pozycji w warunkach wysokich poziomów zmiennego obciążenia. Nie tylko chroni to i wzmacnia tkanki łączne, ale bardzo wydajnie zwiększa również moc dłoni. Pompki na palcach są łatwe do przyswojenia, można je wykonywać w coraz trudniejszych wersjach i nie wymagają absolutnie żadnego osprzętu.

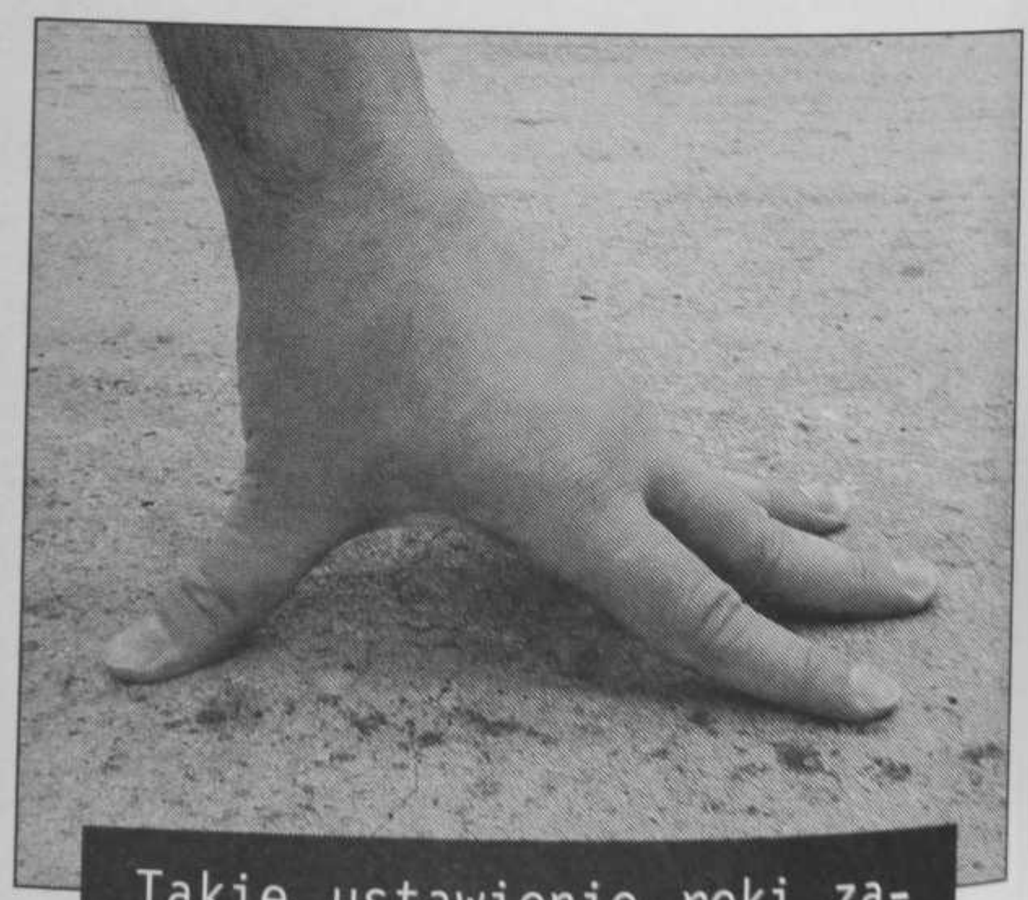
Sztuka „pustej dłoni"

Pompki na palcach równoważą rozwój dłoni przez gruntowne przećwiczenie wszystkich mięśni i ścięgien „otwartej dłoni", które są pominięte w treningu „zamkniętej dłoni". Ale od samego początku trzeba być uważnym.

Podczas wykonywania tych pompek możesz zauważyć niewielkie wygięcie swoich palców. Jest ono naturalne, a jego stopień różni się zależnie od osoby. Niemniej masz silnie przeć poprzez opuszki palców – w każdym powtórzeniu – zachowując w myślach cel, by palce pozostawały *jak najbardziej wyprostowane*. Wiedz, że właśnie to wyprostowane ustawienie palców daje rezultaty, o które chodzi w tym treningu, nie liczba wykonanych powtórzeń czy to, jak trudny jest dany rodzaj pompek. Bez względu na to, jaki wariant wykonujesz, nie pozwalaj na wyginanie się palców do tyłu.



Skrajny przykład przeprostu.



Takie ustawienie ręki zapewnia dużo lepszy trening mięśniom i ścięgnom.

Wygięcie palców (przeprost) może sprawić, że ćwiczenie wyda się lżejsze, ale to tylko dlatego, że ciężar ciała oprze się na *stawach* palców, zamiast przechodzić przez *mięśnie*. Nie tylko jest to szkodliwe dla tych stawów, ale na dodatek ujmuje mięśniom i ścięgnom wysiłku koniecznego, by nabrały siły.

Niektórym ludziom jest szalenie trudno zapobiec wyginaniu się palców i kciuka, szczególnie jeśli mają bardzo elastyczne (czy wręcz nadruchome) dłonie. Dla tych z was, którzy zmagają się z takim problemem, rozwiązanie znalazł Brad Johnson, legenda treningu z masą ciała. Są nim „pajączki" (*spider-up*), czyli wspięcia na palce rąk w pozycji do pompek. Nie opisuję tu tego ćwiczenia, bo Pavel Tsatsouline zrobił to już dużo lepiej, niż ja bym potrafił, w rozdziale trzecim książki *Więcej niż bodybuilding 1* (s. 205–208).*

Pompki na palcach – filozofia w pigułce

Trening z pompkami można ustawić na wiele różnych sposobów. Z mojego osobistego doświadczenia wynika, że najlepiej jest wykonywać to ćwiczenie, *zanim* przejdzie się do zwisów. Palce są dość delikatne w porównaniu z innymi częściami ciała i trening chwytu wyczerpuje dłonie. Ze względów bezpieczeństwa lubię mieć do tych pompek stosunkowo świeże palce, tak by mięśnie były wciąż wypoczęte i silne. Co więcej, pompki na palcach przed zwisami zdają się poprawiać wykonanie zwisów. Skupiają umysł oraz pełnią rolę neurologicznej rozgrzewki przedramion.

Odpowiada mi również niska liczba serii i powtórzeń. W serii rozgrzewkowej można zrobić 10–15 pompek, ale w treningowej 5 powinno być twoim maksimum, a przekroczenie dwóch poważnych serii jest stratą czasu i energii. Pamiętaj, że w pompkach tych chodzi bardziej o korzyści płynące z **wyprostowanej pozycji palców** niż z ruchu pompowania. Wysoka liczba powtórzeń wyczerpie ci tylko mięśnie klatki piersiowej, barków oraz ramion i zaszkodzi zasadniczemu treningowi pompek. Poza tym nie dążysz tu do zwiększenia masy czy wytrzymałości ścięgien i mięśni prostowników; chodzi tylko o wyrównanie poziomu siły. Niechaj będzie to więc ćwiczenie siłowe.

---

* Ten rozdział książki *Więcej niż bodybuilding* to cała kopalnia skarbów z zaawansowanymi technikami pracy z masą ciała. Nie dostaję ani centa za powiedzenie tego, ale jeśli na serio podchodzisz do kalisteniki, jest to książka, którą koniecznie musisz zdobyć. Powaga.

Twoje dłonie ostro pracują w podciągnięciach na drążku i wznosach nóg w zwisie, a nawet w takich ćwiczeniach jak zwykłe pompki i mostek. Jeśli do tego wszystkiego dodasz ciężki trening chwytu, jest to wielkie obciążenie dla tak mikrych obszarów jak paliczki palców. Nie rób więc tego, przed czym nie uchrania się większość zawodników, i nie przetrenowuj się, robiąc pompki na palcach codziennie. Krótkie, dobrze wycelowane, progresywnie coraz trudniejsze sesje odbywane dwa razy w tygodniu biją na głowę tasiemcowe codzienne treningi dłoni, które wcale nie prowadzą nigdzie szybciej, a przy okazji podrażniają ścięgna. (Jeśli jesteś nowicjuszem, masz mało czasu albo dużo pracujesz dłońmi, akceptowalną opcją jest też jedna sesja pompek na palcach w tygodniu.)

Twoje palce *pragną* nabrać siły. Nie są przeznaczone tylko do stukania w klawiaturę kompa czy wypisywania głupich esemesów na komórce. Zostały pomyślane jako *niebezpieczna broń* na kończynach jaskiniowca! Ćwicz dłonie, gdy są świeże, pilnuj niskiej liczby powtórzeń, zachowuj perfekcyjną technikę, napięcie palców i wysoką koncentrację oraz pamiętaj, by zapewnić dłoniom odpoczynek, kiedy go potrzebują. Zastosuj się do tych reguł, a – wierz mi – bardzo szybko zaczniesz obserwować realne przyrosty siły.

Siła progresywna

Podobnie jak wszystkie ćwiczenia z masą ciała, jeśli pompki na palcach mają cię do czego prowadzić, należy je wykonywać w wariantach o progresywnie wzrastającej trudności. Musisz znajdować coraz cięższe wersje ćwiczenia albo rozwój siły wejdzie w stagnację. W miarę wzrastania twej siły chwytu powinien rozwijać się też trening z pompkami – choć wolniej, bo prostowniki palców są mniejsze niż zginacze.

Jeśli masz egzemplarz pierwszego tomu *Skazanego na trening*, wiesz wszystko o zasadach progresji w pompkach. W osobnym rozdziale opisałem tam doskonałą sekwencję coraz trudniejszych pompek. Wszystkich zawodników rozpoczynających trening z pompkami na palcach zachęcam do skorzystania z tamtego wzoru. Zaczynaj od początku (czyli od pompek na palcach robionych przy ścianie), a potem przechodź krok po kroku do coraz cięższych odmian. Ta stopniowa progresja nie tylko zapewnia systematyczny przyrost siły, ale pozwala też, by stawy i tkanki miękkie adaptowały się w takim samym tempie jak otaczające je mięśnie. Jest to szczególnie ważna sprawa w odniesieniu do ćwiczenia palców, które są przecież małe i potencjalnie bardziej podatne na urazy. Zastosowa-

nie tej sekwencji daje również szansę podjęcia treningu nowym (lub cięższym) zawodnikom, którzy nie są jeszcze w stanie wykonać zasadniczych pompek na palcach. Tych zaś, którzy chcą doprowadzić siłę swych palców do maksimum, sekwencja ta zawiedzie ostatecznie do pompek na palcach jednorącz. Wykonuj je poprawnie, a twoje palce upodobnią się do tytanowych tłoków.

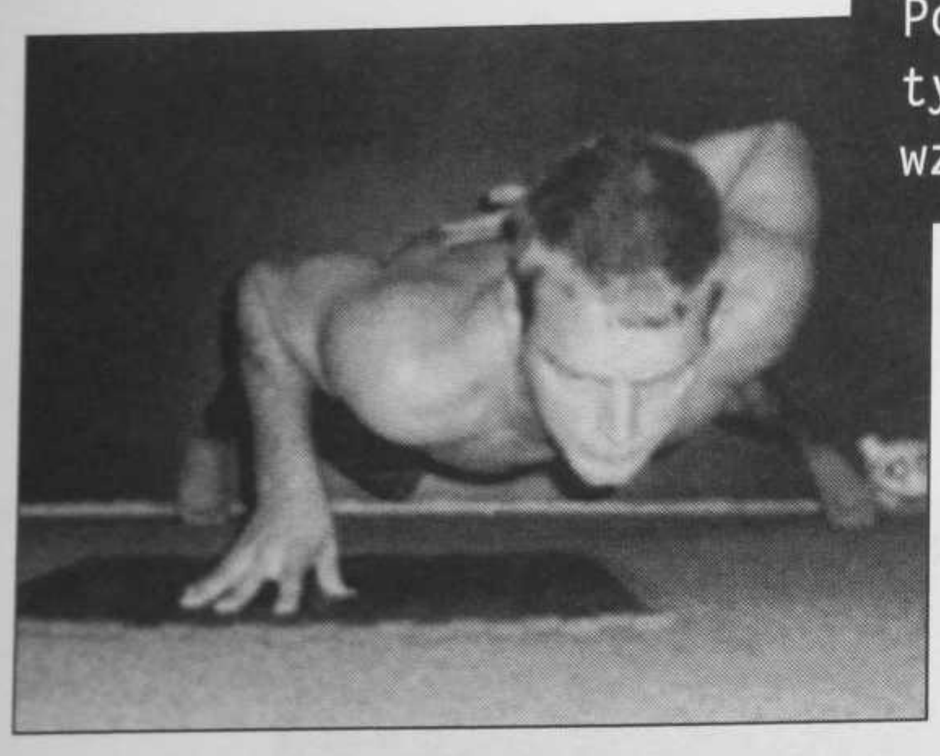
Do startu gotowi!

Nigdy nie rzucaj się do pompek na palcach nierozgrzany. Trzeba, aby przed ich wykonywaniem dotarła do przedramion, nadgarstków i palców zdrowa porcja gorącej krwi. Oto taktyka rozgrzewkowa, która sprawdzała się u mnie:

1. Znakomitym rozwiązaniem jest wykonywanie pompek na palcach po jakimś innym ćwiczeniu na górną część ciała (np. podciąganiu), tak żeby przedramiona miały już za sobą pewną pracę.
2. Następnie porób przez jakąś minutę trochę krążeń dowolnym stylem w stawach ramieniowych, łokciowych i nadgarstkach, by rozruszać płyn w chrząstkach.
3. Przed wykonaniem pierwszej pompki na palcach wzmocnij tę rozgrzewkę zrobieniem „orlich pazurów". Zaciśnij pięści, a potem stopniowo, powoli i z rozmysłem otwieraj staw po stawie palce i kciuki pod maksymalnym napięciem izometrycznym. Gdy palce (drżącej!) dłoni rozprostują się maksymalnie, odwróć ruch, by wrócić do pięści. To było jedno powtórzenie. Zrób dwie serie po dziesięć, rozluźniając dłonie strzepywaniem napięcia po każdej z nich.



4. Zawsze przed treningowymi seriami pompek na palcach wykonaj jedną łatwą serię. Wybierz ćwiczenie z wcześniejszego kroku w sekwencji niż to, z którym aktualnie pracujesz. Jedna seria z 5–10 powtórzeniami aktywuje układ nerwowy i daje znać mięśniom oraz ścięgnom dłoni, że nadchodzą „ciężkie chwile". Następnie przystępujesz do prawdziwego zadania.



Pompki na palcach jednorącz stają się wykonalne tylko pod warunkiem, że zapłaciłeś za nie sowitym wzmocnieniem stawów i tkanek łącznych palców.

Nie będę zabierał miejsca w tej książce na powtarzanie wszystkich instrukcji technicznych do kolejnych kroków w sekwencji pompek, podsumowuję je tylko bardzo zwięźle z poniższej tabeli. To powinno wystarczyć. Jeśli potrzebujesz poznać więcej detali o generalnej formule pompek, sięgnij do pierwszego tomu *Skazanego na trening*.

Sekwencja pompek na palcach

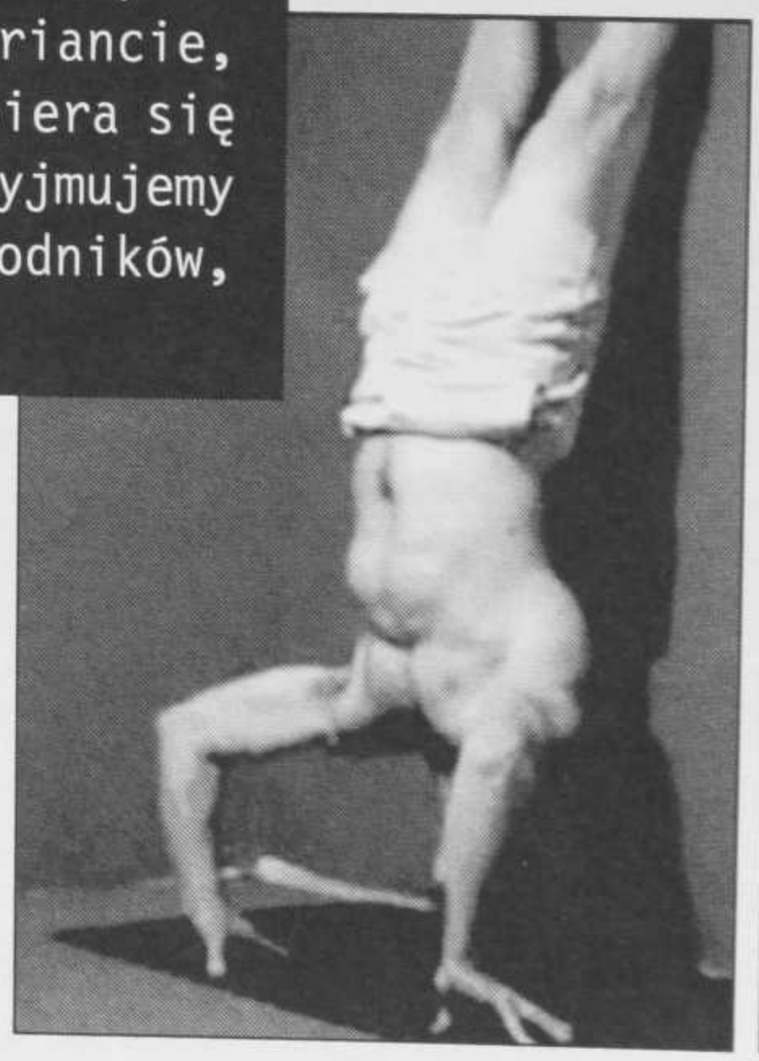
1. Pompki przy ścianie	Wykonuj pompki w postawie stojącej, opierając się opuszkami palców o ścianę.
2. Pompki pochylone	Wykonuj pompki, opierając się skośnie na blacie stołu (biurka).
3. Pompki na kolanach	Wykonuj pompki na podłodze, opierając się na kolanach i opuszkach palców.
4. Półpompki	Wykonuj normalne pompki na palcach, ale schodząc tylko do połowy głębokości.
5. Pełne pompki	Tak jak zwykłe pompki, tyle że w oparciu na samych opuszkach palców.
6. Pompki wąskie	Wykonuj pełne pompki na palcach, ale w wąskim rozstawie rąk.
7. Pompki nierówne	Wykonuj pompki, mając jedną rękę opartą na piłce do kosza, a drugą opuszkami palców na podłodze.
8. Półpompki na jednej ręce	Wykonuj pompki na palcach jednorącz, ale schodź tylko do połowy głębokości.
9. Pompki z dźwignią	Wykonuj pompki, mając jedną rękę opartą na piłce do kosza ustawionej w bok od ciebie, a drugą opartą opuszkami palców na podłodze.
10. Pompki jednorącz	Wykonuj pompki na palcach, mając jedną rękę spoczywającą na plecach (można rozszerzyć nogi oraz ustawić pracującą rękę trochę w bok od siebie – zachowywanie złączonych stóp ćwiczyłoby bardziej barki niż palce).

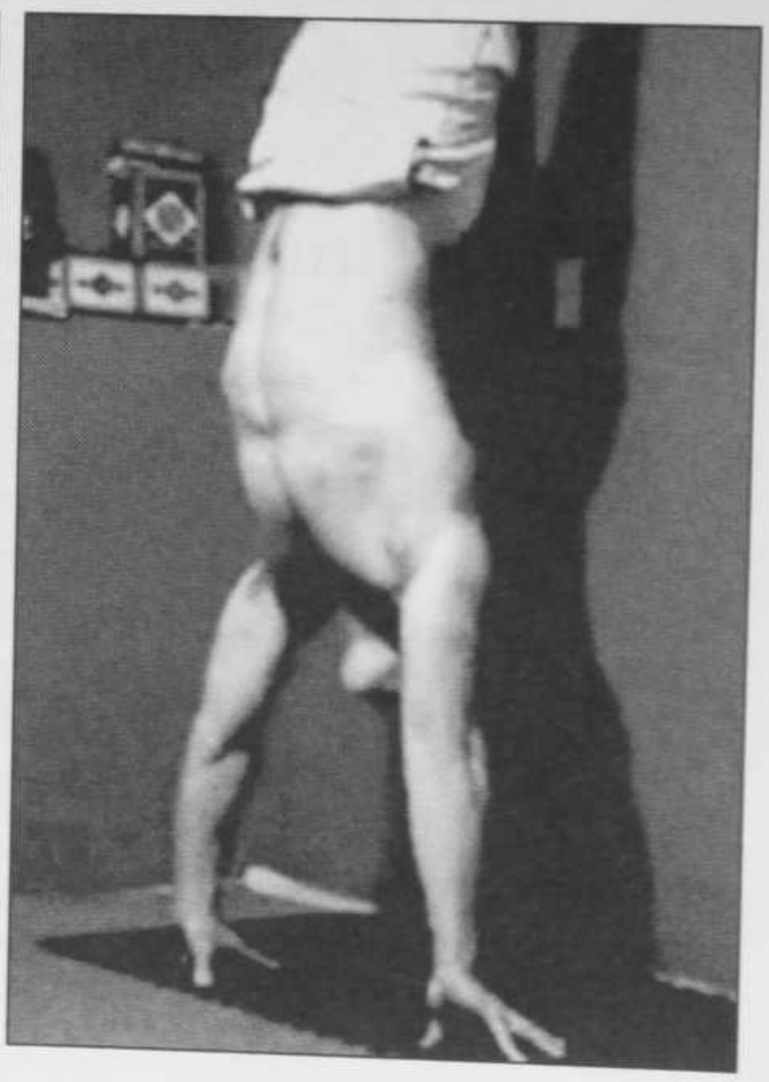
Krok po kroku

W wielu ćwiczeniach z masą ciała dobrym pomysłem jest przechodzenie do trudniejszych wersji po spełnieniu określonego z góry progu powtórzeń (10, 20 itp.). W wypadku pompek na palcach nie ma potrzeby tego robić. Gdy w grę wchodzą tak małe stawy, nie jest wskazane zbytnie dociskanie się, by sprostać wymaganej liczbie. Zamiast tego:

- Zawsze poprzestawaj na zakresie około pięciu powtórzeń.
- Przechodź przez kolejne kroki, aż dojdziesz do etapu umiarkowanie trudnego.
- Gdy ćwiczenie to stanie się stosunkowo łatwe, eksperymentuj z trudniejszym.
- Nigdy nie rób pompek na palcach do „upadłego" (*failure*). Przez cały czas zachowuj kontrolę nad ruchem.
- Utrzymuj regularne tempo ruchu w trakcie pompki – nie ćwicz eksplozywnie. Za wszelką cenę unikaj odmian takich jak „klaskane" pompki na palcach.
- Gdy będziesz już z łatwością robić pompki na palcach jednorącz, możesz popróbować odmian z oparciem na mniejszej liczbie palców lub w staniu na rękach.

Gdy unilateralne pompki na palcach staną się dla ciebie dziecinnie proste, masz możliwość przejścia do pompek w staniu na rękach w wariancie, w którym cały ciężar ciała opiera się na palcach. Zgłoszenia przyjmujemy tylko od doświadczonych zawodników, jak Justin P.





Światła gasną

Pompki na palcach są często postrzegane bardziej w kategoriach cyrkowego triku niż poważnego ćwiczenia siłowego. Zupełnie niesłusznie. Jeżeli są prawidłowo wykonywane, pompki te są najbezpieczniejszym i najefektywniejszym sposobem wzmacniania prostowników po grzbietowej stronie przedramion. Dla zawodników, którzy przykładają się do wyrabiania mięśni chwytu – zginaczy palców po mięsistej, wewnętrznej stronie przedramion – pompki na palcach są wręcz nieocenione. Zapobiegają nierównowadze w rozwoju siły dłoni, chronią przed kontuzjami oraz świetnie dopełniają siłę dłoni i palców.

Jeśli odbywasz poważny trening chwytu, na serio zacznij też traktować pompki na palcach tak jak każde inne ćwiczenie z siłowego arsenału z masą ciała. Bądź dobrze rozgrzany, zaczynaj powoli od łatwiejszych wersji ćwiczenia, ćwicz ostro, ale z zachowaniem czystości technicznej i kontroli nad ruchem, dochodząc z czasem do coraz trudniejszych odmian.

5. Przedramiona wojownika

Siła dłoni – podsumowanie i wyzwania

Poprzednie cztery rozdziały o treningu chwytu, palców i przedramion były dość napakowane złożonymi informacjami. Kazałem ci przebrnąć przez potok słów i koncepcji. Jeśli zastanawiasz się nad włączeniem jakiejś formy treningu przedramion do swojego obecnego programu, nadszedł chyba dobry moment na podsumowanie tego, co zostało do tej pory powiedziane.

- Aby zmaksymalizować siłę dłoni i przedramion, wystarczą dwa ćwiczenia z masą ciała: zwisochwyt i pompki na palcach.
- Co do pierwszego, w zasadzie wystarczy zwis z drążka do podciągnięć, ale trenuje on tylko palce, bez kciuka. Aby włączyć do pracy całą dłoń, powinieneś dojść do zwisu pionowego. Można stosować w nim linę, ale zwykły ręcznik daje więcej możliwości treningowych.
- Dobrze jest wykonywać trening dłoni po ćwiczeniach na górną partię ciała, tak żeby przedramiona były już rozgrzane.
- Trening dłoni zaczynaj od pompek na palcach, ale nie zapominaj o uprzednim rozgrzaniu dłoni (patrz s. 81).
- W wypadku pompek na palcach ogranicz liczbę serii do maksymalnie dwóch–trzech i wykonuj niewiele powtórzeń. Najlepiej robić dwie serie po pięć powtórzeń.
- Stopniowo przechodź do coraz trudniejszych wersji pompek na palcach (patrz s. 82), ale nie duś się do upadłego (*failure*), a cięższą wersję podejmuj dopiero wtedy, gdy poprzednia stanie się zbyt łatwa.

- Dobrym pomysłem jest ćwiczenie chwytu *po* pompkach na palcach (nigdy nie trenuj go przed ćwiczeniami w zwisie, takimi jak podciągnięcia czy wznosy nóg).
- Ostro trenuj chwyt, ale nie przesadzaj z liczbą wykonywanych serii. Wymęczy to tylko dłonie, ale nie doda szybciej siły. Przekraczanie czterech serii zwisów (na każdą rękę) nie popłaca.
- Pomiędzy seriami odpoczywaj tyle, ile ci potrzeba. Nie poganiaj się, ale nie marudź też tak długo, aby przedramiona się wyziębiły.
- Progowy czas utrzymywania zwisu przed przejściem do trudniejszych ćwiczeń bywa rozmaity, ale przekroczenie minuty w serii sprawia, że budujesz w większym stopniu wytrzymałość niż siłę.
- Dłonie mają dużo roboty w treningu górnej partii ciała, dlatego unikaj nadmiernego ćwiczenia ich. Raz w tygodniu powinno wystarczyć, dwa razy będzie lepiej, ale trzy razy – tylko jeśli jesteś przyrządem rehabilitacyjnym.



Wszyscy dawni mocarze zdawali sobie sprawę, że „triki" z chwytem można opanować stosunkowo prosto, ale gigantycznych przedramion nie zbuduje się z dnia na dzień. Swój potencjał genetyczny można zrealizować tylko wkładając w to wiele bólu i samozaparcia oraz korzystając z inteligentnego systemu przechodzenia do coraz trudniejszych ćwiczeń.

Schemat programu treningowego

Jeśli skorzystasz z powyższych wskazań, będziesz w stanie ułożyć własny program treningu przedramion. To dobrze, bo pod względem niezależności zostanie swoim własnym trenerem jest równie ważne jak umiejętność ćwiczenia bez chodzenia do siłowni.

Jednak dla tych z was, którzy chcą od razu przejść do rzeczy, dobrym punktem wyjścia będzie podany niżej przykładowy schemat sesji. Dobrze się rozgrzej, bądź dokładny, skup się na chwycie (ale dodaj też trochę pompek na palcach dla zrównoważenia mięśni antagonistycznych) i ćwicz progresywnie. Oto trening przedramion w stylu więziennym.

Nie ma szans na rozczarowanie.

Przykładowy schemat sesji

Oto jak powinien wyglądać dobry trening przedramion z masą ciała:

Po sesji na górną partię ciała:
Krążenie stawów – 1 minuta

1. **PAZURY ORŁA**	SERIA 1: 10 powtórzeń Strzepnij dłonie SERIA 2: 10 powtórzeń Strzepnij dłonie
2. **POMPKI NA PALCACH**	SERIA 1: 5–10 powtórzeń (rozgrzewka) SERIA 2: 5 powtórzeń (seria treningowa) SERIA 3: 5 powtórzeń (seria treningowa)
3. **ĆWICZENIE ZE ZWISEM**	SERIA 1: 25 sekund (rozgrzewka) SERIA 2: maksymalnie 1 minuta (seria treningowa) SERIA 3: maksymalnie 1 minuta (seria treningowa)

- Pamiętaj, że ćwiczenia wybrane do rozgrzewki powinny wydawać się całkiem łatwe w porównaniu z wykonywanymi w seriach treningowych.
- Powyższy schemat można dopasować niemal do każdego poziomu zaawansowania. Jeśli jesteś silniejszy, bierz odpowiednio trudniejsze ćwiczenia.

„Żelazna rękawica" zaprawy więziennej

Wiem, że wielu fanów chwytu preferuje trening dłoni z użyciem zewnętrznych ciężarów. Nieraz słyszałem od nich, że kalisteniczne ćwiczenia dłoni są zbyt „lekkie" czy „łatwe" na to, by mogły zapewnić przyzwoity trening. „Jak trudne mogą być ćwiczenia dłoni z masą ciała?" – pytają mnie.

Zgoda, chcecie trenować dłonie z ciężarkami, niech i tak będzie. Nie neguję tej metody. Wielu gości lubi poczuć stal w rękach. Rozumiem to. Jednak gdy ktoś twierdzi, że trening dłoni z masą ciała jest „zbyt łatwy"... rzucam mu wyzwanie, aby postawił pieniądze na to, co tak ochoczo mówi.

Pokażę ci, na czym polega ten zakład. Zadanie nazywam *żelazną rękawicą zaprawy więziennej*. Składają się na nie cztery ćwiczenia. Jeśli przeczytałeś poprzednie rozdziały i wciąż uważasz, że trening dłoni z masą ciała jest zbyt „łatwy", spróbuj wykonać te rzeczy. Trzeba wykonać je w podanej kolejności, z maksymalnie 5-minutowym odpoczynkiem pomiędzy ćwiczeniami.

1. Zwis na potrójnym ręczniku – jednorącz, 60 sekund

Przez drążek do podciągania się przerzuć trzy (dosyć grube) ręczniki. Mają ułożyć się jeden na drugim. Opleć dłonią końce zwisających ręczników na tyle, na ile sięgasz (chwytasz jakby sześć ręczników – po dwa końce trzech – więc kciuk raczej nie dosięgnie do palców). Ściśnij mocno i zawiśnij siłą jednej ręki. Utrzymaj cały ciężar ciała przez 60 sekund. Potem zamień strony i wykonaj taki sam 60-sekundowy zwis na drugiej ręce.

2. Podciągnięcia na palcach wskazujących – 10 powtórzeń

Wykonaj dziesięć pełnych podciągnięć, zaczepiony tylko na dwóch palcach wskazujących. Możesz trzymać się drążka, ale także obręczy czy specjalnych pasków albo haków, jeśli drążek jest zbyt gruby jak na twoje palce.

3. Pompki na palcach jednorącz – 5 powtórzeń

Zejdź na podłogę i zrób pięć głębokich pompek jednorącz, opierając się na czterech palcach i kciuku (dłoń nie może dotykać podłogi). Nogi mogą być rozsunięte szeroko. Powtórz drugą ręką.

4. Zmiany chwytu – 10 razy każdą ręką

Złap jednorącz nachwytem drążek do podciągania się. „Wierzgnij" i zmień w locie chwyt, łapiąc drążek tą samą ręką, ale podchwytem. Zrób pauzę w tej pozycji i „wierzgnij" ponownie, by wrócić do nachwytu. Wykonaj dziesięć takich nawrotów, a potem powtórz drugą ręką.

* * *

Brzmi zachęcająco? Zwisy na ręcznikach są mordercze, ale gwarantuję, że w zakładzie tym nie ma nic niemożliwego. Sławny Sandow umiał podciągać się na dowolnie wybranym jednym palcu – w tym na małym czy na kciuku! Był też wielbicielem eksplozywnych ćwiczeń chwytu; potrafił wdrapywać się po ustawionej pochyło drabinie, „wierzgając" i łapiąc się coraz wyższych szczebli tylko jedną ręką. Wartość pracy z masą ciała rozumie też wielu zawodników sztuk walki, np. wykonują oni pompki na samych palcach wskazujących i kciukach. W świetle tego podanych wyżej zadań nie można w żadnym razie nazwać elitarnymi.

Mimo to większość ludzi – i to całkiem potężnych – którzy trenują dłonie z użyciem ciężarków, rozkłada się w tej próbie. To dla nich prawdziwy szok. Myślą, że po treningu z hantlami i ściskaczami mają piekielnie silne dłonie i palce, a tu okazuje się, że przerastają ich proste ćwiczenia z masą ciała.

Próba „żelaznej rękawicy"

1. Zwis na potrójnym ręczniku – jednorącz, 60 sekund
2. Podciągnięcia na palcach wskazujących – 10 powtórzeń
3. Pompki na palcach jednorącz – 5 powtórzeń
4. Zmiany chwytu – 10 razy każdą ręką

Jeśli wystartowałeś w tej próbie i wyszedłeś z niej zwycięsko, kłaniam ci się nisko. Jesteś Mistrzem Jedi kalistenicznej siły dłoni. Dalej podnoś ciężarki w treningu dłoni, jeśli ci się to podoba. Ćwicz z prawdziwymi legendami chwytu, takimi jak Adam T. Glass, John Brookfield czy Samuelsson.

Jeśli natomiast nie pokonujesz żelaznej rękawicy, nie chcę słyszeć od ciebie opowieści, że ćwiczenia z masą ciała są łatwe. Wciąż jeszcze możesz wiele wyciągnąć z tych elementarnych podstaw.

Światła gasną

Nic nie jest tak dobitnym znakiem siły jak para potężnych dłoni. Dłonie tak silne, że mogą wyginać metalowe pręty, wyrywać drzewa z korzeniami czy tak ścisnąć puszkę coli, by otworzyła się bez pociągania za uchwyt, sieją dużo większą grozę niż wielkie bicepsy czy szerokie bary. Silne ręce są zarówno spektakularne, jak i użyteczne, niemniej większość nowoczesnych metod ich treningu to strata czasu w mojej szczerej opinii.

Jeśli naprawdę chcesz mieć ręce równie silne co wielkie, zapomnij o nowoczesnych sposobach i stosuj się do wskazań starej szkoły ćwiczeń z ciężarem własnego ciała. Najlepszymi ćwiczeniami na masę górnej części przedramion (mięśni ramienno-promieniowego i ramiennego) nie są ugięcia młotkowe ani ugięcia nachwytem. To mizeroty przy podciągnięciach, które trenują przedramiona i łokcie w najsilniejszych możliwych kątach.

Co się zaś tyczy wewnętrznej strony przedramion, zapomnij o ciężarkach (czy innym sprzęcie), jeśli zależy ci na maksymalnych rezultatach. Skorzystaj z podpowiedzi natury – a także wielotysiącletniej historii atletów oraz wojowników – i trenuj przedramiona w zwisie. Fenomenalnym ćwiczeniem bazowym jest po prostu zwis z drążka, ale ostatecznie dojdź do trzymania się pionowo zwisającej liny czy ręcznika. Pozwoli to na wyrobienie siły kciuków, czego nie zapewnia drążek.

Dla wybranej grupy gości w pudle trening chwytu i przedramion jest więcej niż ważny. Przeradza się dla w nich w religię, tak jak dla wielu innych trenujących za kratkami pompki. Wykonują oni długotrwałe zwisy na jednym czy dwu palcach z drzwi celi, aż całe ich ciało skręca się w kurczach. Robią pompki na palcach, tak że palce te stają się jak stalowe pręty. Wielu z nich trenuje codziennie od rana do wieczora, a nawet jeszcze w półmroku po zgaszeniu świateł, gdy dłonie robią się śliskie od krwi z podrażnianych odcisków i rozrywanych bąbli.

Natychmiast rozpoznaje się przedstawicieli tego rzadkiego gatunku. Ich gigantyczne, wytatuowane przedramiona wyglądają jak cybernetyczne implanty, pofałdowane masywnymi zwojami potężnych mięśni i przyozdobione grubymi żyłami.

Tacy goście to ekstrema – co jest zapewne jednym z powodów, z których znajdują się właśnie w więzieniu. Nie proponuję, żebyś trenował jak oni. Jeśli jednak dodasz do swojego programu co nieco z ćwiczeń opisanych w tych rozdziałach, za sześć miesięcy przedramiona będą rozpierać ci rękawy koszul.



6. Trening łańcucha bocznego

JAK UTRZYMAĆ FLAGĘ

Wygląda na to, że w dzisiejszych czasach wszyscy chcą trenować mięśnie skośne brzucha. Te sznurowate mięśnie, biegnące w górę po bokach talii, są przedmiotem swoistej gorączki złota – przynajmniej jeśli kupujesz gadkę z różnych mediów fitnessu. Nie da się wziąć do ręki czasopisma, przejrzeć podręcznika treningu czy obejrzeć telezakupowych reklam sprzętu ABS, by po oczach nie bił termin „mięśnie skośne brzucha". To pojęcie-wytrych w treningu brzucha – jak ciastko nie jest kompletne bez lukru, tak twoje mięśnie brzucha nie są dopracowane, póki nie wytrenowałeś skośnych.

Jeśli jesteś do mnie podobny, robi ci się trochę niedobrze na widok tego stadnego pędu do rozwijania tej drugorzędnej części ciała izolowanymi ćwiczeniami i z czysto estetycznych motywacji. Ujawnia się tu narcyzm naszego gatunku, a także nasza porażająca umiejętność marnowania cennego czasu i energii na nieistotne bzdety. Bo nawet jeśli sama idea nie jest taka głupia, rzut oka na nowoczesne metody treningu mięśni skośnych z pewnością wzbudza tylko chęć ucieczki albo przystawienia sobie pistoletu do głowy. Gros technik aplikowanych przez szkoleniowców i trenerów osobistych składa się ze spinów bocznych, spinów ze skrętem, bocznych spinów z linką wyciągu i tym podobnego badziewia.

Te rozpowszechnione techniki są, po pierwsze, oparte na błędnych przesłankach, a po drugie, nieefektywne. Na błędnych przesłankach, bo zmierzają do trenowania małych mięśni ćwiczeniami izolacyjnymi, podczas gdy mięśnie te wyewoluowały do tego, by pracować jako ogniwa większych łańcuchów kinetycznych. Nieefektywne są zaś dlatego, że ćwiczenia takie jak spiny w ogóle nie mają charakteru siłowego – są to niskooporowe ćwiczenia napięciowe. Sprawiają, że masz *poczucie*, jakbyś trenował, podczas gdy w rzeczywistości osiągasz zerowe rezultaty. („Napnij" swoje mięśnie czworogłowe ud w trzech seriach po dwadzieścia powtórzeń trzy razy w tygodniu. Czy przez to urosną? Nie. Wzmocnią się? Też nie. Wydaje ci się, że je trenujesz, ale mięśnie czworogłowe nie zmienią się ani trochę, dopóki nie zegniesz kolan i nie zaczniesz robić przysiadów.)

Jeśli rzeczywiście chcesz wzmocnić i utwardzić mięśnie skośne brzucha, musisz trenować je według tych samych czterech wypróbowanych zasad, z których korzysta się w skutecznym treningu dowolnej grupy mięśni. Należy:

- Korzystać z oporu masy ciała.
- Stosować ćwiczenia, które angażują ciało jako jedną całość.
- Ostro trenować.
- Stopniowo przechodzić do coraz trudniejszych ćwiczeń.

Jeśli zasady te staną się fundamentem twojej filozofii treningu, uzyskasz znakomite rezultaty bez względu na to, którą grupę mięśni zechcesz wypracować. Nie bój się być silnym!

Współczesny „skośny" mit

To ostrzeżenie – *Nie bój się być silnym!* – nie jest tak głupie, jak być może zabrzmiało. Wierz lub nie wierz, ale na całym świecie są w siłowniach chłopaki i dziewczyny, którzy śmiertelnie boją się na serio trenować mięśnie skośne z obawy, że pogrubi to im brzuch, zaburzy „talię osy", zepsuje symetrię figury. Jest tylko jedna odpowiedź na takie zastrzeżenia: g***o prawda!

Tylko dwie rzeczy mogą zaburzyć linię talii i dać ci „urocze boczki". Jedną jest nadmiar tłuszczu. Drugą jest stosowanie steroidów i hormonu wzrostu, co powoduje wchłanianie wody przez *wszystkie* mięśnie oraz rozrost narządów wewnętrznych, powiększający całą sekcję środkową ciała. Funkcjonalny trening siłowy nie wpłynie na wielkość talii – co najwyżej doprowadzi do utraty tkanki tłuszczowej i wyszczuplenia.

Mięśnie skośne są niewielkie i gęsto upakowane. Naturalne przećwiczenie ich w wydatkowaniu siły maksymalnej sprawi, że staną się ogromnie mocne i świetnie wyrzeźbione, nie doda natomiast specjalnie centymetrów w talii. Spójrz tylko na elitarnych przedstawicieli sztuk walki czy na gimnastyków sportowych. By uprawiać swoje dyscypliny, zawodnicy ci muszą mieć niewiarygodnie silne mięśnie skośne brzucha, ale ich talia jest wąska, zwarta i twarda jak stal.

Współcześni maniacy siłowni mogliby brać z nich przykład. Jednak nie paninkuj, jeśli i tobie zrobiono pranie mózgu i namówiono cię do lekkich, bezsensownych ćwiczonek na mięśnie skośne. W rozdziale tym przedstawię, jak wyrobić sobie talię silną jak u Bruce'a Lee bez uciekania się do spinów, linek, gumowych pasów i innych AB-gadżetów.

Czy trzeba ćwiczyć mięśnie skośne?

Zanim zaczniemy, warto może zadać proste pytanie, czy w ogóle potrzeba rozpoczynać specjalny trening mięśni skośnych brzucha.

Jeżeli czytałeś artykuły o treningu mięśni brzucha, zamieszczane w dzisiejszych pismach fitnessowych, zakładasz pewnie, że oczywista odpowiedź brzmi: „tak". Ale prrr, zaczekaj chwileczkę. Nie zapominaj, że wszystkie mięśnie sekcji środkowej ciała pracują wspólnie jako jeden duży pas mięśniowy. Kiedy jeden z nich ostro odpala, wszystkie muszą przystąpić do działania, choćby izometrycznego. Ta rzeczywistość fizjologiczna dotyczy również mięśni skośnych. Odpalają one, gdy robisz mostki i gdy robisz przysiady, a im ostrzej wykonujesz te ćwiczenia, tym ostrzej muszą pracować, by dotrzymać kroku.

Efekt ten zostaje spotęgowany, jeśli wykonujesz specjalne ćwiczenia na brzuch, zwłaszcza wznosy nóg. Jeżeli zależy ci na zwartej i potężnej sekcji środkowej ciała, zapewnią ją prawidłowo wykonywane wznosy nóg w zwisie z drążka. Nie tylko trenują one mięśnie proste, ale zmuszają również do wielkiej pracy skośne, które utrzymują biodra w pozycji. W pierwszym tomie zaproponowałem także wznosy nóg ze skrętem (s. 218) jako ćwiczenie uzupełniające dla osób, chcących podnieść efektywność wznosów w odniesieniu do mięśni skośnych.

W rzeczywistości więc, jeżeli naprawdę przykładasz się do wznosów nóg i pozostałych ćwiczeń „wielkiej szóstki", opisanych w pierwszym tomie, możesz nie odczuwać potrzeby dodatkowego treningu dedykowanego mięśniom skośnym. Prawda jest taka, że są już porządnie trenowane przez to, co robisz.

Niemniej zawsze znajdą się sportowcy, którzy potrzebują poddać mięśnie skośne specjalnemu treningowi ze względu na wymogi uprawianej dyscypliny. Mięśnie boków tułowia (w tym skośne brzucha) odpowiadają za zbliżanie boku klatki żebrowej do bioder, zatem optymalnie rozwinięte mięśnie skośne są istotne w sportach wymagających kopnięć lub unoszenia nóg w bok. Przykładami osób, które potrzebują ponadprzeciętnej siły mięśni skośnych brzucha, są akrobaci, łyżwiarze i tancerze. Zawsze trafi się też jakiś fanatyk ćwiczeń z masą ciała, któremu nie wystarczy opanowanie wznosów, bo musi opanować *wszystko*. Również oni będą chcieli wiedzieć, jak poprawnie trenować mięśnie skośne.

Poza tym ćwiczenia, których nauczę cię w tym rozdziale, są absolutnie niewyjęte... coolerskie jak lód. Ich opanowanie daje szaloną satysfakcję, a popisanie się nimi wywiera na widzach piorunujące wrażenie. Wiele osób będzie chciało poeksperymentować z treningiem mięśni skośnych właśnie z tego powodu.

I dlaczego by nie? Przecież też płacisz podatki, prawda?

Flaga – ostatnie słowo w ćwiczeniach bocznego łańcucha

Mostek trenuje tylną stronę ciała: mięśnie z tyłu ud, pośladkowe, przykręgosłupowe, czworoboczne – czyli *łańcuch tylny*. Wznosy nóg zajmują się przodem ciała: mięśniami prostymi brzucha, bioder, głębokimi mięśniami ud – *łańcuchem przednim*. Jeżeli poszukujesz ćwiczenia, które dotyczy mięśni po bokach ciała – czyli *łańcucha bocznego* – nie musisz rozglądać się za niczym więcej niż flagą.

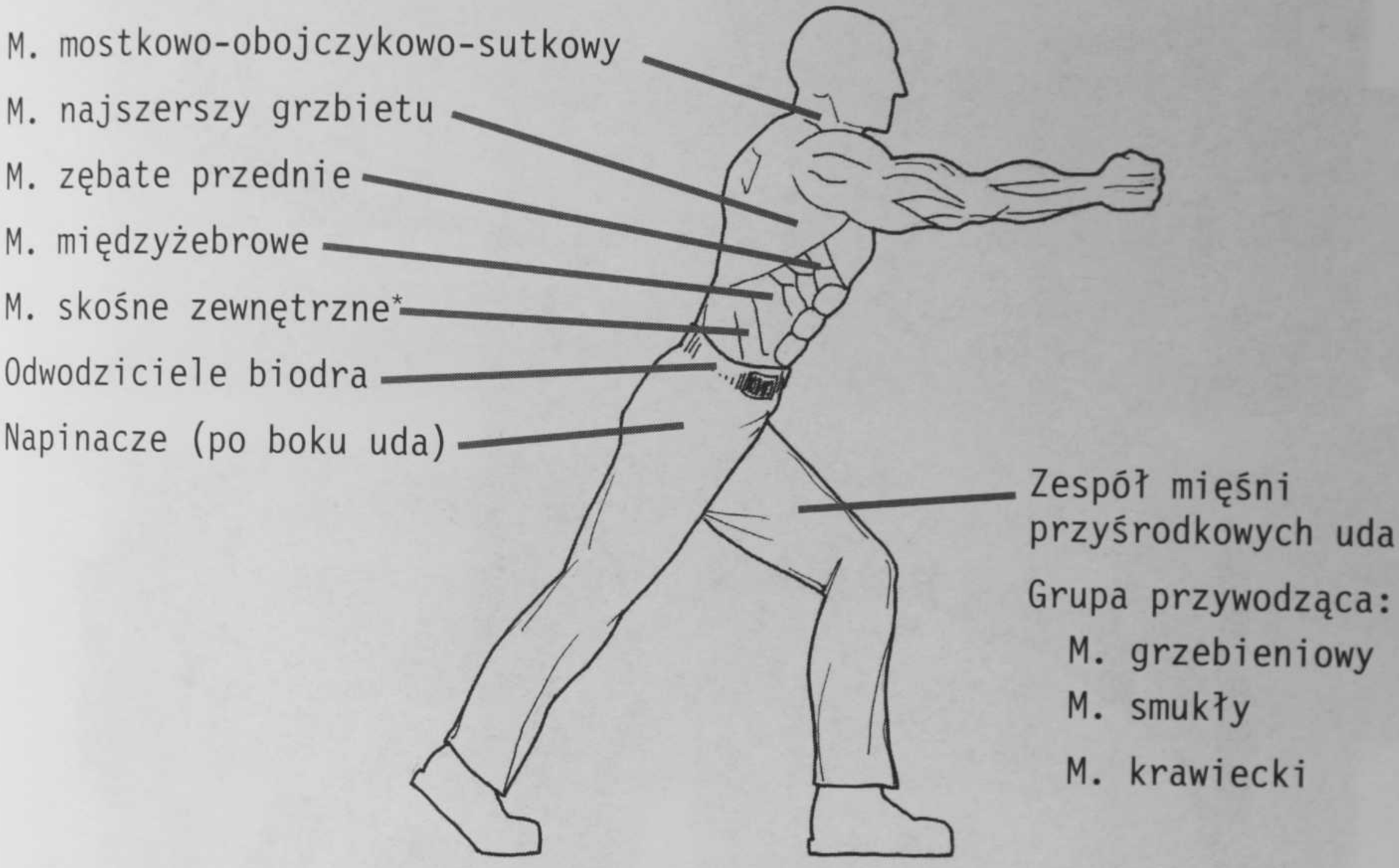
Istnieje wiele odmian tego ćwiczenia, ale wszystkie najtrudniejsze polegają na utrzymaniu wyprostowanego ciała, opartego na pionowej podstawie. W pozycji takiej wyglądasz jak powiewająca na wietrze flaga; stąd powszechnie stosowana nazwa ćwiczenia. Niemniej po angielsku występują i inne terminy, np. *side lever* (lewar boczny) czy *horisontal lever* (lewar poziomy), a sportowiec, który nauczył mnie tego ruchu, nazywał go *side plank* (deska boczna).

Flaga jest znakomitym przykładem ćwiczenia na całe ciało. Utrzymanie pozycji wymaga pracy całego łańcucha bocznego – nie tylko mięśni skośnych brzucha, ale też najszerszych grzbietu, międzyżebrowych, odwodzicieli bioder oraz napinaczy po zewnętrznej stronie ud. Oprócz tego trzeba mieć stalowe mięśnie kręgosłupa i tułowia, by zablokować ciało w pozycji. Ponieważ nogę będącą niżej trzeba utrzymywać wbrew sile ciążenia, ćwiczenie obejmuje również mięśnie przywodzące po wewnętrznej stronie uda. Trening dotyczy także górnej partii ciała, skoro zawodnik trzyma się podpory rękoma. Nie ma wątpliwości, że przez całe dnie po wykonaniu flagi możesz mieć obolałą talię, ale jeśli chcesz mieć nadzieję na utrzymanie flagi, tak naprawdę silny musi być każdy mięsień twojego ciała.



Jak silny jest u ciebie łańcuch boczny, synu?

Mięśnie boczne ćwiczone różnymi odmianami flagi

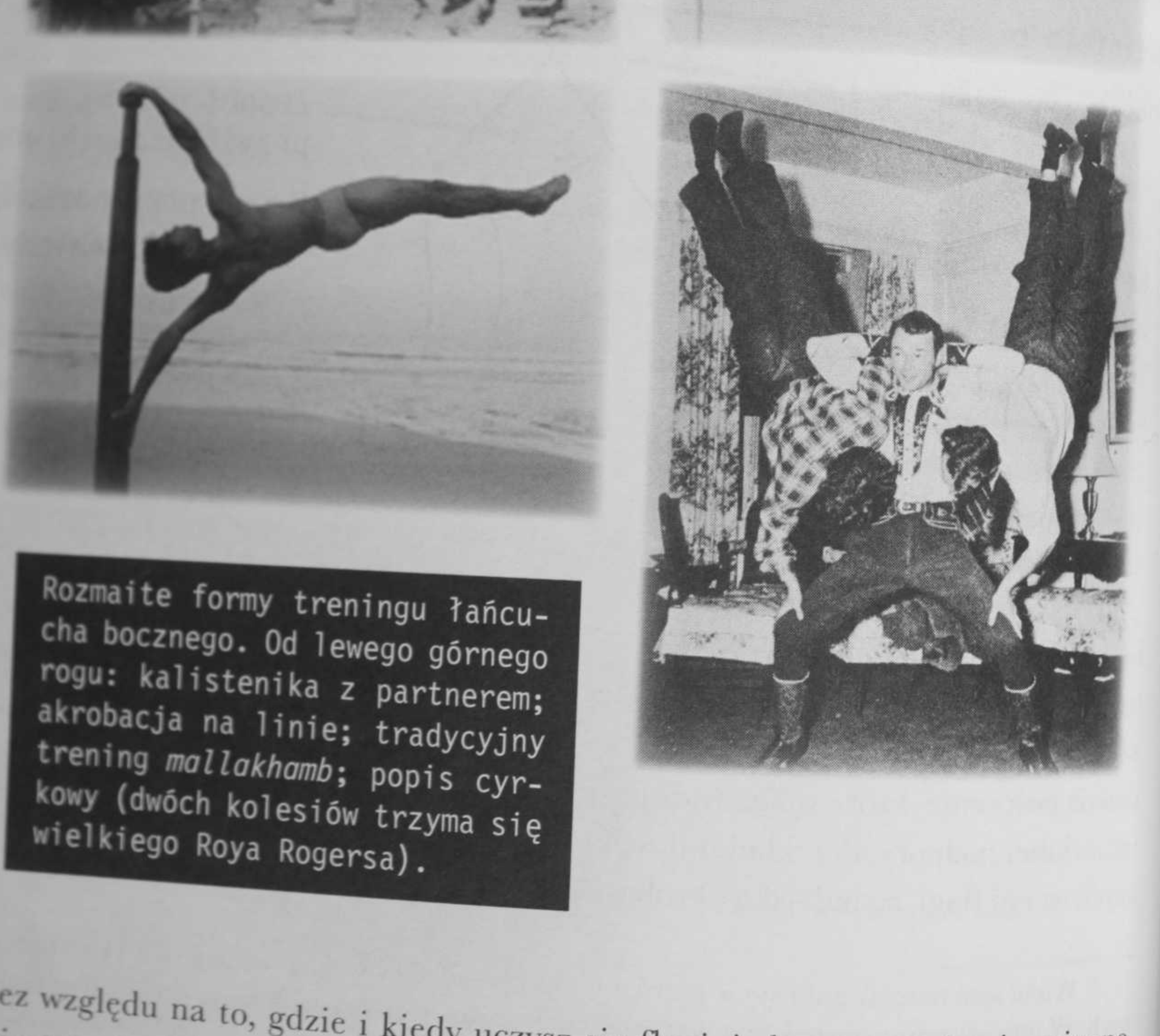


Flaga nie pochodzi ze współczesnej gimnastyki. W dzisiejszej gimnastyce sportowej nie stosuje się podparć pionowych, a tylko poziome (jest podłoga, koń z łękami, poręcze, drążek, obręcze, ale nie ma pionowych słupów). Flaga to pradawne ćwiczenie, które wciąż widuje się w dyscyplinach wymagających pionowo ustawionej podpory. Przykładami, w których formalnie uczy się coraz trudniejszych wersji flagi, są indyjska akrobatyka na palu (*mallakhamb*), chińskie ćwicze-

---

* Wielu sportowców gubi się w rozróżnieniu mięśni skośnych zewnętrznych i wewnętrznych. W uproszczeniu zewnętrzna warstwa mięśni skośnych brzucha służy do ciągnięcia tułowia w bok i utrzymywania go w tej pozycji (jak w skłonie bocznym czy fladze). Warstwa wewnętrzna odpowiada zaś za rotację tułowia w ruchach obrotowych. Flaga stanowi najlepsze ćwiczenie na zewnętrzne mięśnie skośne. Jeśli uzupełni się ją bezpiecznymi skrętami (jak te pokazane w rozdziale 16), uzyska się pełny idealny trening mięśni skośnych.

nia na palu oraz cyrkowa akrobatyka na linie. Ja nauczyłem się flagi tam, gdzie zdobyłem też całą resztę swoich umiejętności sportowych – w więzieniu. Nie brakuje tam różnych poręczy, krat i słupków przy metalowych siatkach.



Rozmaite formy treningu łańcucha bocznego. Od lewego górnego rogu: kalistenika z partnerem; akrobacja na linie; tradycyjny trening *mallakhamb*; popis cyrkowy (dwóch kolesiów trzyma się wielkiego Roya Rogersa).

Bez względu na to, gdzie i kiedy uczysz się flagi, jedno pozostaje niezmienne – jest to niewiarygodny wyczyn siłowy. Zasługuje na to, by podchodzić do niego z respektem. Jeśli nie trenujesz go w systemie progresywnym, nie masz najmniejszych szans opanować go poprawnie.

Dwa rodzaje flagi

Istnieją dwie główne odmiany flagi: flaga chwytana (*clutch flag*) i flaga wyciskana (*press flag*). W tej pierwszej obejmujesz rękoma pionową podporę – słup, palik, cienki pień drzewa – i przyciskasz do klatki piersiowej. W drugiej wersji „wyciskasz" swoje ciało na wyprostowanych rękach w bok od pionowo ustawionej podpory.



Al Kavadlo demonstruje klasyczną flagę chwytaną. Ciało jest perfekcyjnie ustawione w jednej linii. Jak zwykle siła Ala sprawia, że niezwykle trudne pozycje zdają się w jego wykonaniu nie wymagać żadnego wysiłku.



Vassili wykonuje idealną flagę wyciskaną. Na załączonym zdjęciu widać, że flaga jest rzeczywiście ćwiczeniem na całe ciało – pracuje praktycznie każdy mięsień. Zwróć uwagę na fenomenalnie rozwinięte plecy!

Pokażę sekwencję coraz trudniejszych wariantów ćwiczenia, by umożliwić ci opanowanie obu rodzajów flagi. Z powodu krótszej dźwigni flaga chwytana jest znacznie mniej wymagająca. Jest przez to łatwiejsza i szybsza do nauki, jednak flaga wyciskana daje większe korzyści pod względem łańcucha bocznego oraz całościowej siły ciała.

Biorąc pod uwagę różnice trudności między tymi formami, zawsze zalecam swoim uczniom opanowanie sekwencji chwytanej, zanim zabiorą się do wyciskanej. Ta generalna zasada sprawdza się szczególnie w odniesieniu do zawodników nieprzyzwyczajonych do utrzymywania całego ciała w trudnej pozycji (czyli do takich ćwiczeń jak deska czy równoważnia na łokciach). Wprawienie się we fladze chwytanej nie tylko systematycznie wzmocni ciało i radyklanie zmniejszy ryzyko urazu, ale także znacznie przyspieszy opanowanie flagi wyciskanej, gdy postanowisz się z nią zmierzyć.

Światła gasną

Prawdziwa siła wynika z umiejętności używania ciała jako spójnej całości, a szybki przyrost mięśni – ze stosowania najlepszych możliwych ćwiczeń siłowych. Właśnie dlatego nowoczesny trening „flanków" ciała – muskulatury po bokach tułowia – jest tak zacofany. Ćwiczenia te opierają się na zasadzie maksymalnej izolacji mięśni skośnych brzucha. Niesłusznie.

Chcesz mieć potężnie wyrzeźbioną talię jak te widywane na klasycznych posągach? Posągi te stworzono całe tysiąclecia, zanim spiny boczne przyśniły się jakiemuś idiocie, któremu je zawdzięczamy. Znasz już moje bojowe zawołanie, kolego. Ignoruj nowoczesne metody. Zamiast nich znajdź sobie jakąś pionową podporę i naucz się robić flagę. W spinach bocznych *możesz* odczuwać drobne palenie *tu i tam* w talii. Ale zrób jakąś odmianę flagi, a *na pewno* poczujesz, że *wszystkie* mięśnie po boku ciała – od szyi przez najszersze grzbietu, międzyżebrowe i skośne brzucha aż do mięśni bioder i ud – zaciskają ci się jak nigdy przedtem. Nie będziesz miał wątpliwości, że mięśnie te i ścięgna są stymulowane, wzmacniane i napięte. Nie mają innej możliwości!

Jeżeli chcesz wyrobić do granic możliwości mięśnie łańcucha bocznego, będziesz musiał nauczyć się flagi wyciskanej. Ale, jak zwykle w treningu siły, naucz się chodzić, zanim zaczniesz biegać. Najpierw opanuj flagę chwytaną. Pokażę, jak to zrobić, w najbliższym rozdziale.

7. Flaga chwytana

W OŚMIU ŁATWYCH KROKACH

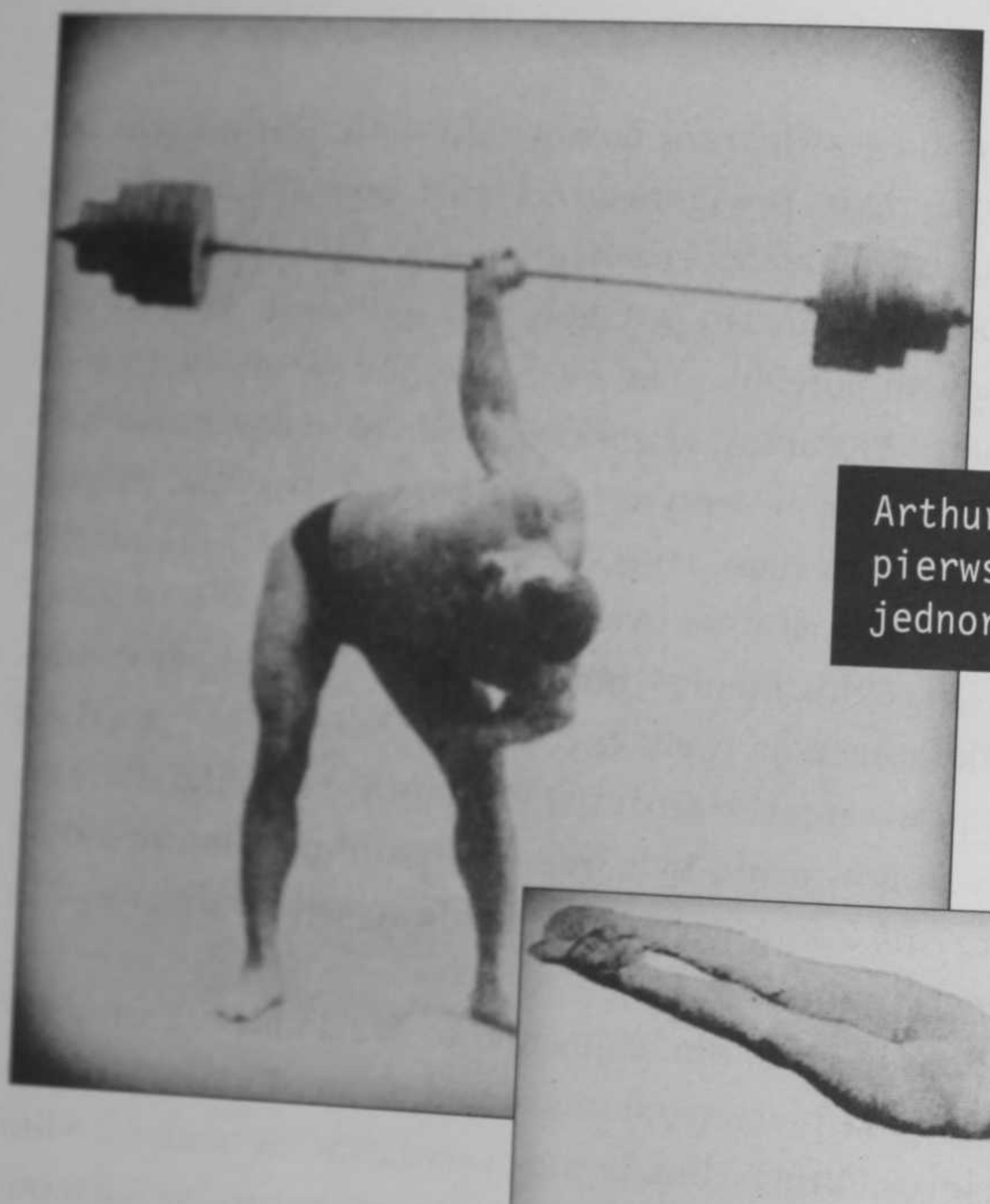
Poważny trening boków ciała – zwłaszcza boków talii – nie jest niczym nowym. Przyjrzyj się starożytnym posągom greckich i rzymskich herosów, a przekonasz się, że na wszystkich prezentują się wspaniale zrysowane mięśnie skośne brzucha i boków talii. Do posagów tych pozowali atleci i wojownicy. Mężowie ci potrzebowali potężnego łańcucha bocznego mięśni, by móc rzucać dyskiem czy oszczepem. Pamiętaj, że pierwotnie były to narzędzia walki. Dla starożytnych atletyzm był tym samym co siła bojowa. Drobna, nierozwinięta talia była przeciwieństwem tego, co podziwiali Grecy. Jeśli nie miałeś porządnych mięśni skośnych, po prostu nie byłeś mężczyzną.

Autorzy często piszą o „greckim ideale" budowy ciała – szerokich ramionach i wąskiej talii – jednak koncepcja wąskiej talii u mężczyzny nie powstała na Zachodzie. Znajdujemy ją w sztuce starożytnego Egiptu, i to tylko dlatego, że faraonowie oraz egipscy bogowie nie byli wojownikami ani atletami. Były władcami. Nie brukali się czymś tak przyziemnym jak faktyczna walka na polu bitwy. Nie potrzebowali więc silnej talii.

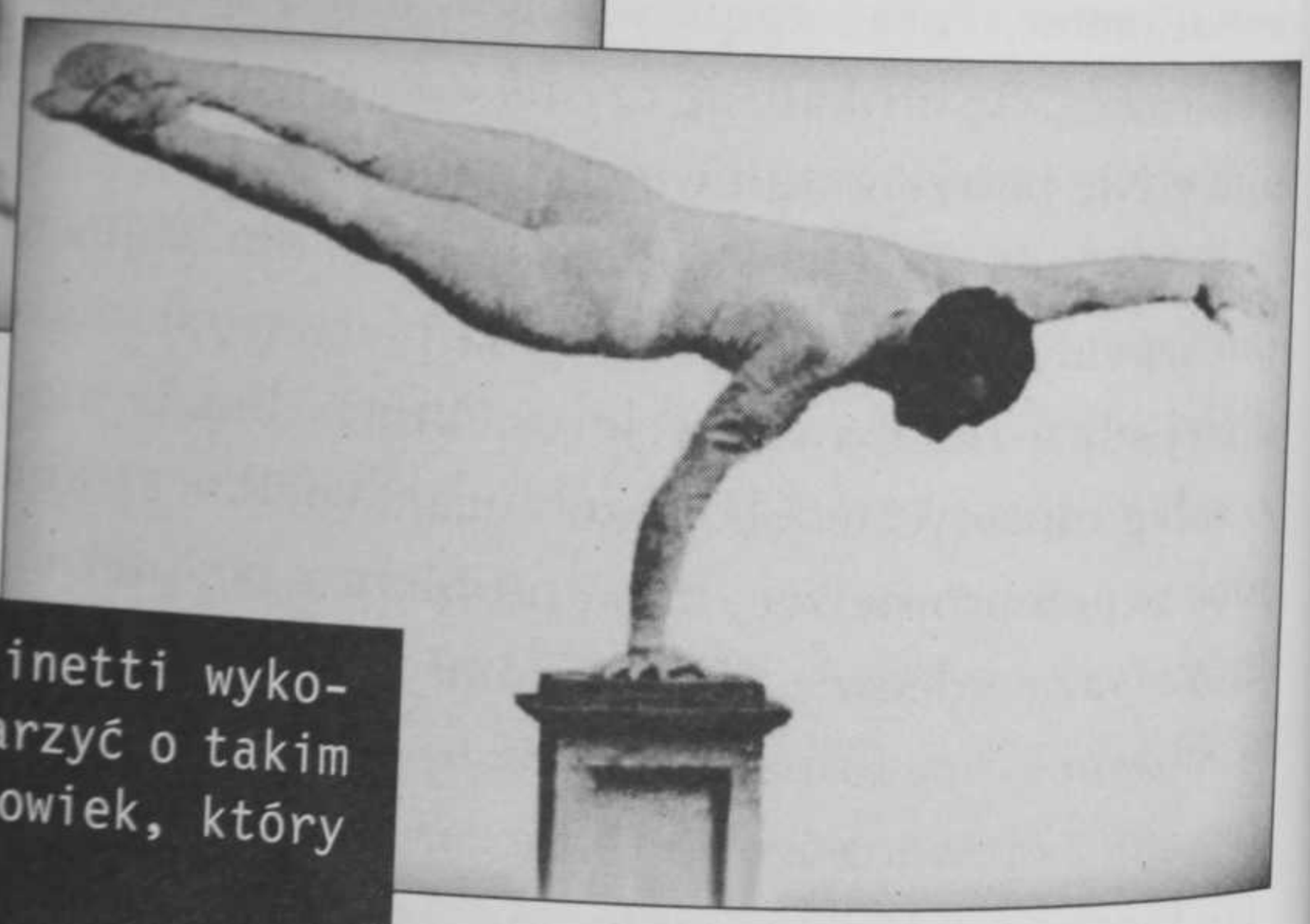
Silne boki ciała są istotne nie tylko dla wojowników. Muskularny i silny tułów na całym swym obwodzie ma pierwszoplanowe znaczenie dla uzyskiwania dużej siły w realnym świecie. Niektórzy ludzie mogą wydawać się szalenie silni w sali gimnastycznej, bo przerzucają wielkie sztangi, ale gdy poprosisz ich o pomoc w przeprowadzce, mają problem z podniesieniem lodówki czy telewizora, które ważą zaledwie ułamek tamtego ciężaru. Dlaczego? Ponieważ obciążenie w siłowni – czy to na maszynach, czy w sztandze – jest rozmieszczone symetrycznie. Zrównoważone. Tymczasem przedmiotów w realnym świecie, takich jak biurko czy ludzkie ciało, nie da się podnieść „równo". Jedna strona zawsze robi się cięższa od drugiej, często w przypadkowy lub zmienny sposób. U wiel-

kiego gościa z siłowni mięśnie z przodu i tyłu ciała są silne, ale boczne stanowią słabe ogniwo.

Bardzo dobrze rozumieli to dawni mocarze. Nie odżegnywali się od ćwiczenia mięśni po bokach talii i bioder jak ich dzisiejsi koledzy. Podstawą ich treningu było wyciskanie jednorącz w pochyleniu oraz martwy ciąg jednorącz – ćwiczenia budujące nieprawdopodobną siłę boków talii. Ponad wiek temu legendarny Arthur Saxon wycisnął jednorącz w pochyleniu 370 funtów (168 kg) podczas oficjalnej próby, a w warunkach nieoficjalnych nawet 385 funtów (175 kg). Wyobrażasz sobie, jak silne musiał mieć biodra i boki? Dziś trudno byłoby znaleźć elitarnego sztangistę, który podniósłby w ten sposób połowę tego ciężaru. Jedno jest pewne: Saxon nie potrzebował pomocy w przeprowadzkach.



Arthur Saxon demonstruje pierwszy etap wyciskania jednorącz w pochyleniu.



Niezwykły profesor Paulinetti wykonuje deskę jednorącz. Marzyć o takim wyczynie może tylko człowiek, który ma boki ciała ze stali.

Silne mięśnie po bokach tułowia są też niezbędne w wyczynach z masą ciała. Przyjrzyj się akrobatom albo gimnastykowi na koniu z łękami. Ilekroć nogi są rozsunięte lub utrzymywane w bok od tułowia, uruchamiają się wszystkie mięśnie bioder i talii. Wziąwszy pod uwagę długość i ciężar nóg, siła tych mięśni ma zasadnicze znaczenie.

Jeśli chcesz dojść do takiego poziomu siły i kontroli na masą ciała, pokażę ci, jak tego dokonać. Zaczniemy od flagi chwytanej.

Gdzie trenować?

Zanim rozpoczniemy ćwiczenie, trzeba znaleźć pionową podporę, na której będzie można trenować. Idealny byłby solidny, gładki walec regularnej grubości. Jakiej grubości? Powiedziałbym, że równej przynajmniej przekątnej twojej dłoni, choć zwykle łatwiej jest trzymać się nawet trochę grubszego. Oto kilka pomysłów:

- Lampa uliczna.
- Słup znaku drogowego.
- Belki konstrukcyjne w budynku.
- Wąskie filary.
- Pomniejsze drzewa.
- Sprzęt rekreacyjny w parku (np. drabinki do podciągania się).

Przedmioty takie znajdują się wszędzie dokoła, przez większą część czasu pozostają jednak niewidzialne, bo ich nie szukamy. Jeśli chcesz być dobry we fladze, musisz zacząć myśleć jak parkourowiec i spojrzeć na otaczającą cię architekturę w nowy sposób. Wkrótce przekonasz się, że sprzęt treningowy jest wszędzie wokół ciebie. Jak na ironię, jedynym miejscem, w którym nie znajdzie się dobrej podpory do schwycenia, będzie pewnie cela gimnastyczna. Ale to nie szkodzi. Ruszenie dupska z siłowni to być może sprawa numer jeden, byś mógł zacząć wznosić swoje osiągi na wyższy stopień.

Gdy wybierzesz już podporę, sprawdź, czy jest stabilna i dość silna, by wytrzymać ciężar twojego ciała. Sprawdź też, czy nie ma jakichś zadr albo zębatych krawędzi, o które mógłbyś się zaczepić. Jesteś moim kumplem i nie chcę, żebyś sobie coś zrobił. (Widzisz, jak wprosiłem się w twoje łaski? Zaraz wyswatam cię z moją siostrą...)

Zasady trenowania flagi chwytanej

Zanim przejdziemy do kolejnych kroków w sekwencji flagi chwytanej, chcę, żebyś zapoznał się z kilkoma zasadami. Pomoże ci to wydajniej robić postępy.

- **Trzymaj się.** Flaga chwytana sprawdza się lepiej jako statyczne ćwiczenie izometryczne niż izotoniczne, wykonywane w ruchu („trzymka", jak mówiliśmy w więzieniu dla odróżnienia od „ruchu"). Wskakujesz w pokazaną pozycję najlepiej, jak potrafisz, a potem ją *utrzymujesz*. Jeśli jesteś przyzwyczajony do ćwiczeń kalistenicznych w ruchu, wiedz, że ta zmiana tempa wymaga innego nastawienia psychicznego. Trzymka jest krótka, a wejście w nią wymaga technicznej precyzji, dającej mniejszy margines na błąd niż w większości serii „ruchów". Ważne są więc skupienie i uwaga.
- **Siła całościowa.** Robienia flagi chwytanej można się nauczyć w trakcie dowolnego programu treningowego, wzmacniając przez to łańcuch boczny oraz zdolność do korzystania z całego ciała w zintegrowany sposób. Jednak rezultaty przyjdą szybciej, jeśli wykonujesz już ćwiczenia „wielkiej szóstki" opisane w pierwszym tomie *Skazanego na trening*. Te elementarne ćwiczenia kalistenicznie zapewniają lepszą koordynację, a także potęgują siłę łańcucha przedniego i tylnego, co stawia cię w znakomitej sytuacji do opanowania flagi.
- **Przeskakiwanie schodków.** W dalszych instrukcjach przewidziałem osiem kroków w sekwencji flagi chwytanej. Lubię proponować wiele etapów progresji, ponieważ stwarza to dużą swobodę. Ponadto pomaga zawodnikom zwizualizować drogę do celu, co ma kapitalne znaczenie dla wewnętrznej mobilizacji i wiary w siebie. Pamiętaj jednak, że w liczbie osiem nie ma nic magicznego. Dobrze jest wypróbować każdy krok i przekonać się, jak bardzo jest użyteczny, jednak nie każdemu zawodnikowi wszystkie one okażą się potrzebne. Jeżeli z łatwością radzisz sobie z danym krokiem (utrzymując pozycję przynajmniej przez 2 sekundy) i następny wydaje się w zakresie twoich możliwości, nie wahaj się przed spróbowaniem go (podejście takie nadaje się bardziej do izometrycznych trzymek, takich jak flaga, niż do ćwiczeń w ruchu jak w „wielkiej szóstce").

Krok po kroku

Jak długo?

Jeśli chcesz stosować się do kroków w sekwencji flagi chwytanej, progi przejścia z jednego etapu do następnego są dość elastyczne. W większości kroków wystarczy utrzymanie pozycji przez mniej więcej 10 sekund. Gdy będziesz w stanie zachować ją perfekcyjnie (jak na zdjęciu) przez taki czas, bierz się do następnego kroku.

Jak dużo?

Gdy zrobisz flagę, utrzymuj się w możliwie najlepszej pozycji, dopóki nie zacznie się pogarszać. Wtedy zrób sobie krótką, kilkuminutową przerwę i podejdź do następnej próby. Rób tak pięć, sześć razy na każdej sesji.

Jak często?

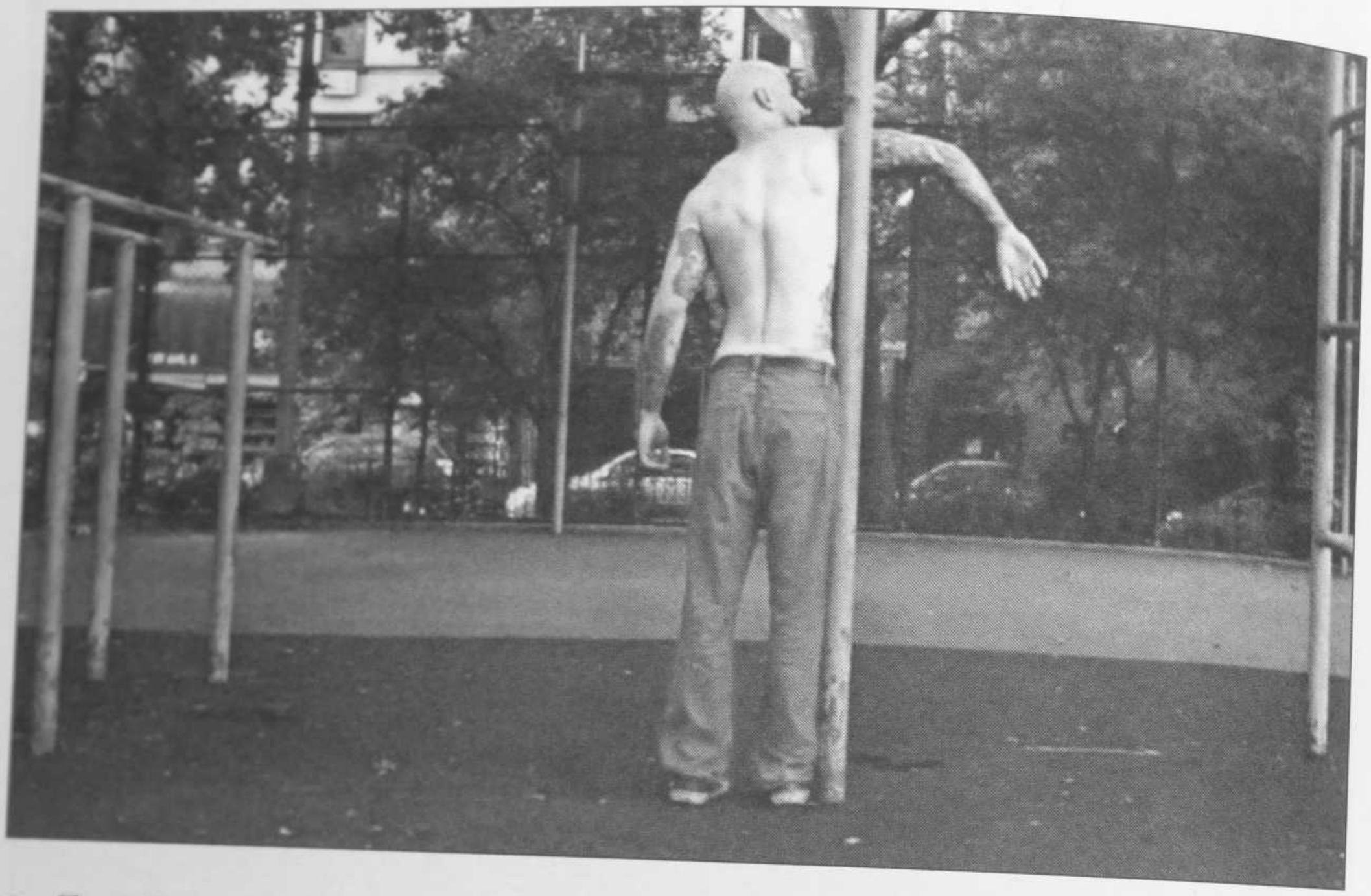
Wykonywanie flagi daje bardzo ostro popalić mięśniom; przez całe dnie możesz chodzić potem obolały. Trening taki można wykonywać w trzy nie-następujące po sobie dnie w tygodniu. Jeżeli jesteś w znakomitej formie i masz wielką motywację do opanowania flagi, w grę wchodzi trening co drugi dzień. Nigdy nie ćwicz jednak, gdy jesteś jeszcze obolały po poprzednim razie – to bezcelowe.

Znasz teraz podstawy. Liczę, że masz już pomysł, gdzie trenować, a także wiesz, jak rozłożyć sobie sesji flagi. Zanim zaczniesz wspinać się po kolejnych stopniach ćwiczenia, pokażę ci, jak opanować jego najbardziej fundamentalny element – najlepszą technikę złapania się podpory.

Podstawowy chwyt

Zanim pokażę ci kroki w sekwencji flagi chwytanej, przyjrzyjmy się najbardziej fundamentalnemu elementowi ćwiczenia – samemu chwytowi. Prowadzą do niego cztery kroki:

1. Podejdź do wybranej pionowej podpory (filaru, słupa, pala, belki itp.). Mając wyciągniętą w bok prawą rękę, mocno przyciśnij pachę do podpory. To pomoże ci przybrać pozycję wyjściową.



2. Zegnij prawą rękę w łokciu w tył wokół podpory, mocno opierając na niej dłoń. Palec wskazujący powinien kierować się do dołu, ale pozostałe mogą obejmować podporę, jeśli pozwala na to jej kształt. Bez względu na to, jak rozstawisz palce, podstawa dłoni powinna silnie spoczywać na podporze.



3. Oprzyj lewą dłoń na podporze, zginając rękę w łokciu. Powinna się znaleźć mniej więcej na poziomie bioder. Zaprzyj się na niej bardzo mocno z całym napięciem, jakie jesteś w stanie wytworzyć. Dalej to właśnie ta ręka będzie cię zabezpieczała przed upadkiem, musi więc być napięta.



4. Ustaw się troszkę dalej od podpory, cofając się o pół kroku i (lub) zginając w talii. Masz w ten sposób zrobić sobie miejsce na mocne oparcie lewego łokcia o talię nieco powyżej lewego biodra. W tym momencie twoje lewe przedramię powinno być bliskie pozycji diagonalnej (w połowie między pionem a poziomem). Zepnij się teraz cały na start!



Oto on – podstawowy chwyt do wykonania kolejnych kroków. Aby wykonać go z drugiej strony, podstaw w instrukcjach słowo „prawy" w miejsce „lewy" i na odwrót.

Z czasem przekonasz się, że te cztery etapy zlewają się w jeden płynny ruch. W miarę nabierania doświadczenia zobaczysz też, że twoja technika trzymki będzie różnić się odrobinę od tego, co przedstawiam. Nie szkodzi.

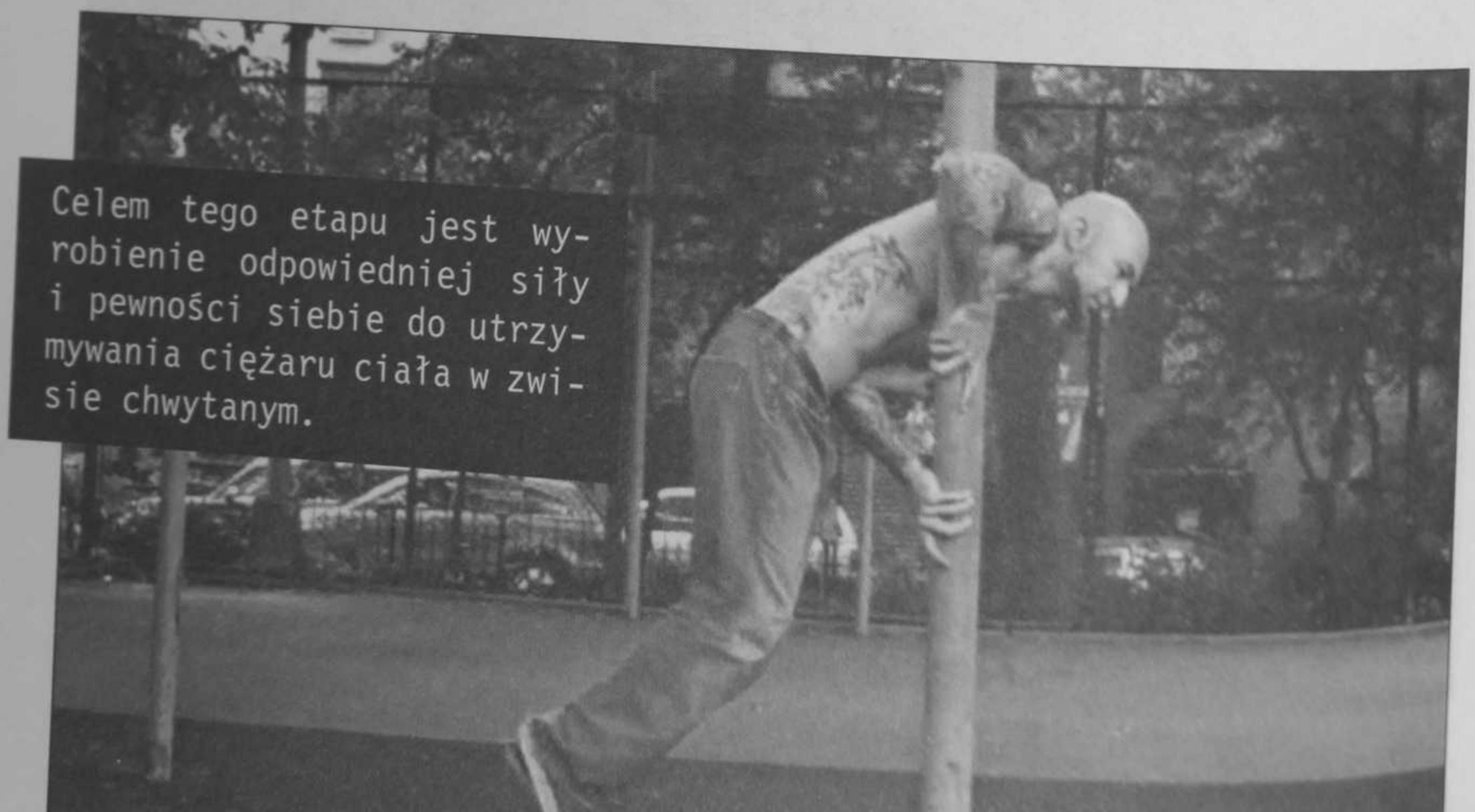
KROK 1 ZWIS CHWYTANY

Podgląd

Podejdź do pionowej podpory i złap się jej, jak pokazano na s. 106–107. Mocno obejmij podstawę, z całej siły napierając na nią dłońmi oraz korzystając z dźwigni łokcia opartego o talię. Gdy poczujesz, że wytworzyłeś odpowiednio duże napięcie, powoli oderwij stopy od ziemi (z początku jedną po drugiej). Nie próbuj na razie wyciągać nóg w bok. Odpręż dolną część ciała i pozwól, by ugięte w kolanach nogi swobodnie zwisały. Celem tego etapu jest wyrobienie odpowiedniej siły i pewności siebie do utrzymywania ciężaru ciała w zwisie chwytanym.

Podpowiedzi

Oderwij stopy od ziemi przez zgięcie nóg w kolanach i skierowanie stóp w tył za siebie, a nie uniesienie kolan przez zgięcie się w biodrach. Pierwszy krok jest przewidziany jako ćwiczenie górnej partii ciała, nie brzucha (sekcji środkowej).



KROK 2 Skośny chwyt dzielony

Podgląd

Podejdź do pionowej podpory i złap się jej, jak pokazano na s. 106–107. Łokieć powinien być stabilnie utkwiony w talii ponad biodrem. To ustawienie łokcia wypycha biodra z pozycji centralnej trochę w bok. Podskocz w bok, zginając kolano prawej nogi i podciągając je jak najwyżej. Jednocześnie wyprostuj drugą nogę. Staraj się kontrolować ustawienie całego ciała, tak by tułów i wyprostowana noga układały się w jedną, skośnie biegnącą linię. Utrzymuj tę pozycję, oddychając normalnie.

Podpowiedzi

Utrzymanie nogi będącej wyżej w podkurczeniu ułatwia wyrównanie ciała w linii skośnej, ale u niektórych osób ciało i tak będzie opadać. Wynika to wyłącznie ze słabości łańcucha bocznego – mało kto (nawet sportowiec) jest przyzwyczajony do testowania siły mięśni łańcucha bocznego. Po prostu nie poddawaj się i wytrwale próbuj.

Staraj się kontrolować układ całego ciała, tak by tułów i wyprostowana noga układały się w jedną, skośnie biegnącą linię. Utrzymuj tę pozycję, oddychając normalnie.



KROK 3

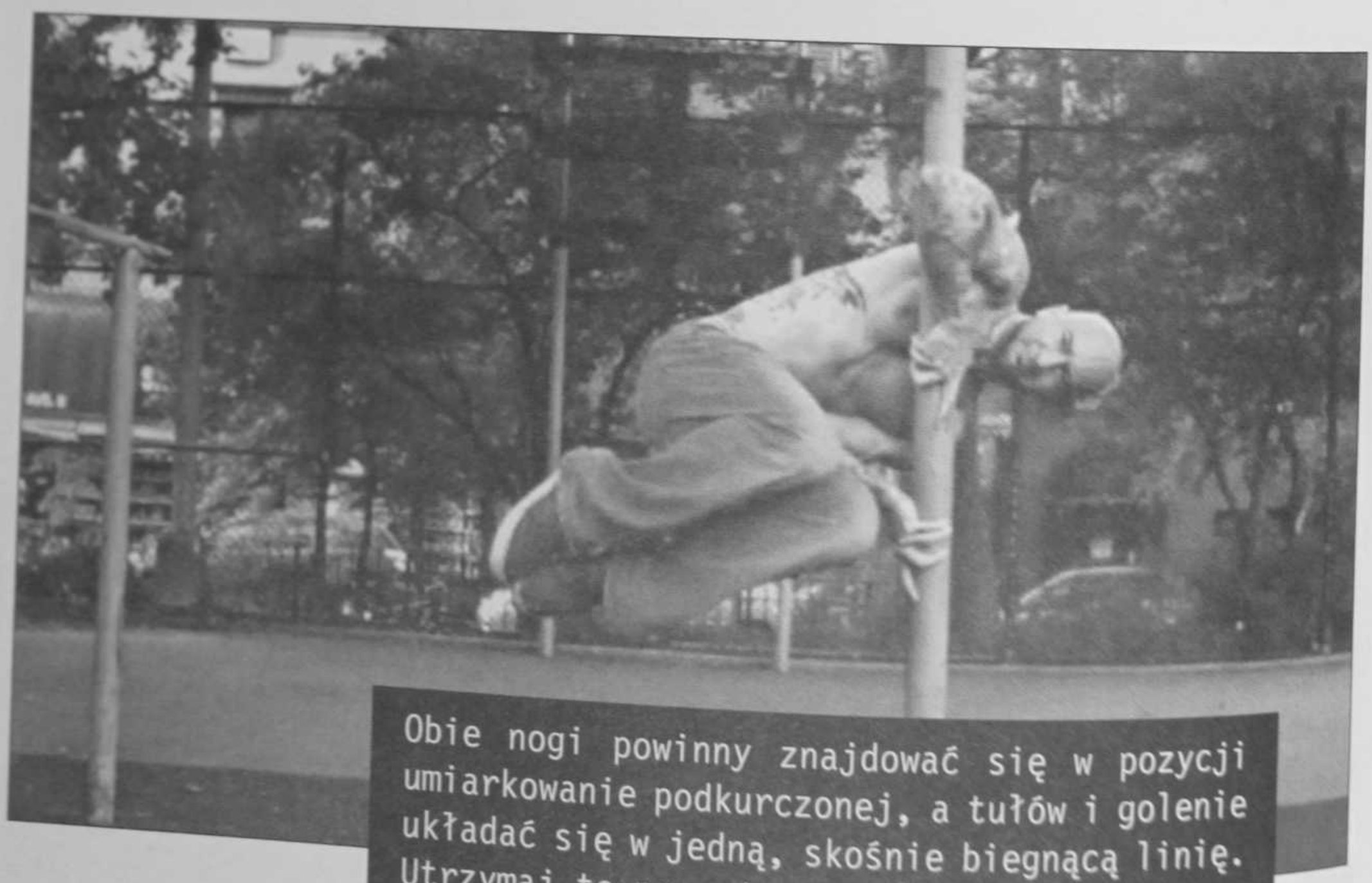
SKOŚNY CHWYT PODKURCZONY

Podgląd

Podejdź do pionowej podpory i złap się jej, jak pokazano na s. 106–107. Wykonaj skośny chwyt dzielony (krok 2). Gdy prawa noga będzie już maksymalnie podkurczona do tułowia, przyciągnij do niej też lewą, tak by znalazła się jej jak najbliżej. Obie nogi powinny znajdować się w pozycji umiarkowanie podkurczonej, a tułów i golenie układać się w jedną, skośnie biegnącą linię. Utrzymaj tę pozycję, oddychając normalnie.

Podpowiedzi

Jeżeli ćwiczyłeś skośny chwyt dzielony, manewr ten nie powinien zbytnio przeciążyć ci talii. Jest to jednak ważny technicznie krok w drodze do poziomego chwytu podkurczonego. Jeśli podkurczenie nóg w prawidłowej pozycji kolan jest dla ciebie trudne, pomogą ci wskazówki dotyczące podwijania kolan z pierwszego tomu książki (pierwszy krok wznosów).



Obie nogi powinny znajdować się w pozycji umiarkowanie podkurczonej, a tułów i golenie układać się w jedną, skośnie biegnącą linię. Utrzymaj tę pozycję, oddychając normalnie.

KROK 4 CHWYT SKOŚNY

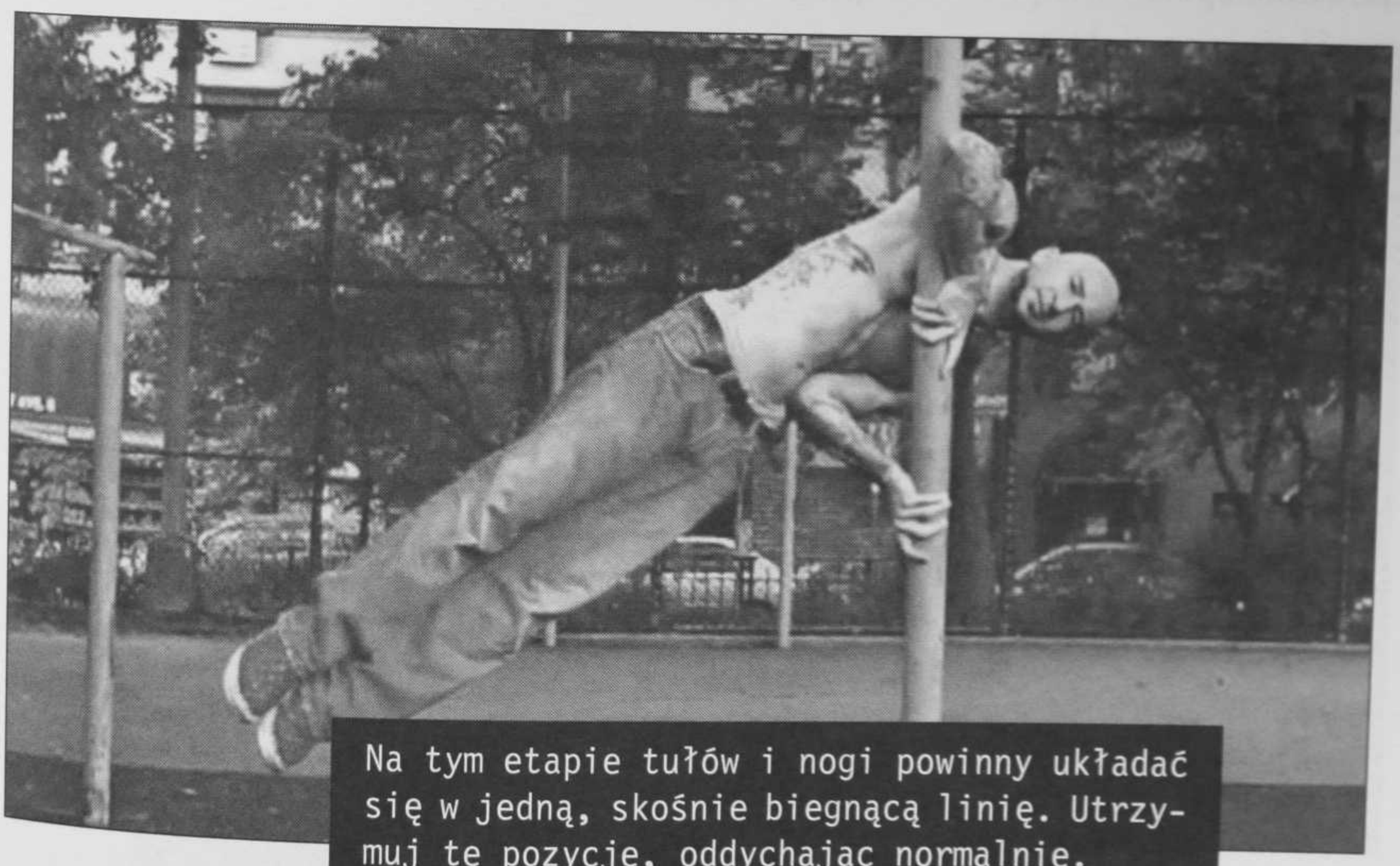
Podgląd

Podejdź do pionowej podpory i złap się jej, jak pokazano na s. 106–107. Wykonaj skośny chwyt podkurczony (krok 3). Gdy znajdziesz się w tej pozycji, utrzymuj tułów skośnie i wyciągaj obie nogi, aż będą w pełni wyprostowane. Na tym etapie tułów i nogi powinny układać się w jedną, skośnie biegnącą linię. Utrzymuj tę pozycję, oddychając normalnie.

Krok ten jest dobrym punktem wyjścia do flagi chwytanej, ponieważ często sportowcy są w stanie utrzymać mniej morderczą skośną pozycję nóg, mimo że nie mają jeszcze siły na wykonanie pełnej flagi z horyzontalnym ustawieniem ciała.

Podpowiedzi

To kluczowy krok, którego nie powinieneś przeskakiwać. Jeśli z początku chwyt skośny jest dla ciebie zbyt trudny do utrzymania, podchodź do niego etapami: zacznij od 10 sekund z podkurczonymi nogami, a prostuj je w miarę nabierania siły.



Na tym etapie tułów i nogi powinny układać się w jedną, skośnie biegnącą linię. Utrzymuj tę pozycję, oddychając normalnie.

KROK 5

POZIOMY CHWYT PODKURCZONY

Podgląd

Podejdź do pionowej podpory i złap się jej, jak pokazano na s. 106–107. Zbierz się w sobie i podskocz na wysokość przedramienia ręki podporowej, przyciągając jednocześnie kolana na wprost bioder (pozycja podkurczona). W tym momencie tułów i golenie powinny układać się w jedną, przebiegającą poziomo linię. Utrzymuj tę pozycję, oddychając normalnie.

Gdy zawodnik po raz pierwszy utrzyma pozycję poziomego chwytu podkurczonego, krok ten stanowi wielkie osiągnięcie. Powoli dochodzimy do celu!

Podpowiedzi

To decydujący krok w nauce poprawnego ustawienia górnej partii ciała do trudniejszych horyzontalnych wersji ćwiczenia. Do tej pory przedramię opartej niżej ręki spełniało rolę dźwigni. W tym kroku zauważysz, że upodobnia się bardziej do wspornika zakotwiczonego w dołku talii. Przedramię drugiej ręki powinno spoczywać płasko na podporze, mocno dociśnięte, tak by przejmowało część ciężaru ciała.



W tym momencie tułów i golenie powinny układać się w jedną, przebiegającą poziomo linię.

KROK 6 POZIOMY CHWYT DZIELONY

Podgląd

Podejdź do pionowej podpory i złap się jej, jak pokazano na s. 106–107. Rozpocznij ćwiczenie od wejścia w poziomy chwyt podkurczony (krok 5). Kolano nogi będącej wyżej zachowaj ugięte i ustawione naprzeciw biodra. Jednocześnie rozprostuj drugą nogę. Utrzymaj ustawienie ciała, tak by tułów i wyciągnięta noga układały się w biegnącą poziomo linię. Zachowaj pozycję, normalnie oddychając.

Podpowiedzi

Od chwili gdy zawodnik potrafi wykonać poziomy chwyt podkurczony, do pełnej flagi chwytanej zostało już tylko wyprostowanie nóg. Kroki szósty i siódmy pozwalają na stopniowe osiągnięcie tego. Jednak w wielu przypadkach, jeśli poziomy chwyt podkurczony jest naprawdę dobry technicznie, zawodnicy są w stanie dojść do kroku mistrzowskiego bardzo prędko. Zasadnicza część pracy przygotowawczej została już wykonana.



Jednocześnie rozprostuj drugą nogę. Utrzymaj ustawienie ciała, tak by tułów i wyciągnięta noga układały się w biegnącą poziomo linię.

KROK 7

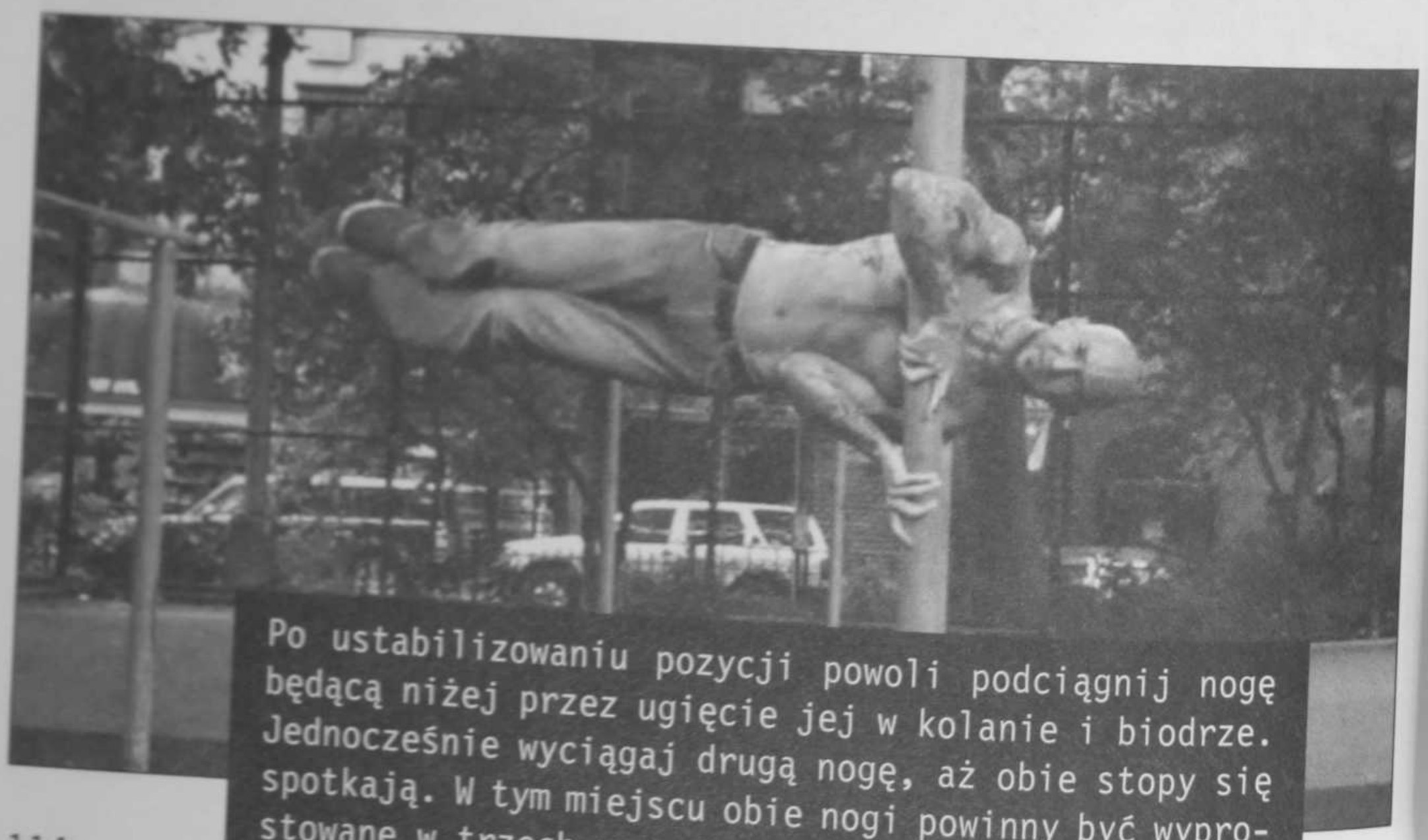
FLAGA CHWYTANA Z UGIĘTYMI NOGAMI

Podgląd

Podejdź do pionowej podpory i złap się jej, jak pokazano na s. 106–107. Rozpocznij ćwiczenie od wejścia w poziomy chwyt dzielony (krok 6). Po ustabilizowaniu pozycji powoli podciągnij nogę będącą niżej przez ugięcie jej w kolanie i biodrze. Jednocześnie wyciągaj drugą nogę, aż obie stopy się spotkają. W tym miejscu obie nogi powinny być wyprostowane w trzech czwartych lub nieco mniej. Pomimo tego ugięcia w stawach ciało powinno układać się w poziomą linię. Utrzymuj pozycję, oddychając normalnie.

Podpowiedzi

Oddalanie ciężaru nóg od środka ciężkości ciała zwiększa stopień trudności ćwiczenia, przez co staje się ono bardzo użyteczne. Bardzo łatwo jest regulować przez to jego intensywność, gdyż większe ugięcie w kolanach daje łatwiejszą dźwignię do opanowania, a większe wyprostowanie nóg utrudnia ćwiczenie.



Po ustabilizowaniu pozycji powoli podciągnij nogę będącą niżej przez ugięcie jej w kolanie i biodrze. Jednocześnie wyciągaj drugą nogę, aż obie stopy się spotkają. W tym miejscu obie nogi powinny być wyprostowane w trzech czwartych lub nieco mniej.

THE MASTER STEP

FLAGA CHWYTANA

Podgląd

Podejdź do pionowej podpory i złap się jej, jak pokazano na s. 106–107. Rozpocznij ćwiczenie od wejścia w poziomy chwyt podkurczony (krok 5). Po ustabilizowaniu pozycji płynnie rozprostuj nogi aż do zablokowania ich w kolanach. W tym momencie tułów i nogi powinny przebiegać w idealnie poziomej linii, bez żadnego opadania. Utrzymuj pozycję, oddychając normalnie.

Podpowiedzi

W pozycji pełnej flagi chwytanej brzuch powinien być zwrócony w przód, nie do góry. Jeśli kieruje się w górę, ku niebu, znaczy to, że łańcuch mięśni bocznych jest słaby, co starają się kompensować mięśnie proste brzucha (łańcuch przedni). Dbaj o utrzymanie właściwej pozycji.

W miarę nabierania wprawy zobaczysz, że nie będziesz musiał wchodzić w chwyt podkurczony przed rozprostowaniem nóg do pełnej flagi. Będziesz w stanie zaczynać od razu z wyprostowanymi nogami, płynnie unosząc je siłą mięśni łańcucha bocznego.



Po ustabilizowaniu pozycji płynnie rozprostuj nogi aż do zablokowania ich w kolanach. W tym momencie tułów i nogi powinny przebiegać w idealnie poziomej linii, bez żadnego opadania.

KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA

KROK 1.	ZWIS CHWYTANY	Dojdź do 10 sekund, potem zacznij krok 2.
KROK 2.	SKOŚNY CHWYT DZIELONY	Dojdź do 10 sekund, potem zacznij krok 3.
KROK 3.	SKOŚNY CHWYT PODKURCZONY	Dojdź do 10 sekund, potem zacznij krok 4.
KROK 4.	CHWYT SKOŚNY	Dojdź do 10 sekund, potem zacznij krok 5.

KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA

KROK 5.	**POZIOMY CHWYT PODKURCZONY**	Dojdź do 10 sekund, potem zacznij krok 6.
KROK 6.	**POZIOMY CHWYT DZIELONY**	Dojdź do 10 sekund, potem zacznij krok 7.
KROK 7.	**FLAGA CHWYTANA Z UGIĘTYMI NOGAMI**	Dojdź do 10 sekund, potem zacznij krok 8.
MISTRZOWSKI KROK 8.	**FLAGA CHWYTANA**	Mega siła: trzymka 1-minutowa

Światła gasną

Test praktyczny: tysiące wykonanych spinów bocznych nie robią nic dla twojej siły całkowitej i wyglądu. Zawodnik karmiony dietą spinów i podobnych nowoczesnych nonsensów doznałby szoku, gdyby spróbował zrobić flagę chwytaną – ćwiczenie wymagające autentycznej siły i wysportowania.

Mimo to flaga chwytna jest stosunkowo łatwa do nauki dla większości sportowców pod warunkiem, że są zmotywowani, rozsądni i nie mają zbytniej nadwagi. Zacznij od opanowania stabilnego i mocnego chwytu, a potem zapoznawaj się z progresywnymi wariantami, które opisałem. Wielu z was nie będzie potrzebować aż ośmiu kroków – to bardzo dobrze. Niektórzy zdecydują się na samodzielne eksperymentowanie, odkryją własną ścieżkę progresji i będą przekazywać ją dalej – jeszcze lepiej!

Po dojściu do punktu, w którym potrafisz pewnie robić flagę chwytaną, możesz mieć pewność, że w łańcuchu mięśni bocznych nie ma u ciebie słabych ogniw. Wykonując flagę dwa, trzy razy w tygodniu (w ramach regularnej sesji treningowej), przekonasz się, że boki talii utwardzają ci się sto razy szybciej niż na wikcie codziennych spinów.

Dla wielu będzie to wystarczające. Jesteście przecież w stanie zrobić coś niedostępnego dla większości kulturystów. Natomiast dla tych, którzy zechcą wejść do grona elity treningu z masą ciała, istnieje jeszcze bardziej zaawansowana opcja – flaga wyciskana. Jeśli chcecie dać czadu, zaraz pokażę, jak to zrobić.

8. Flaga wyciskana

W OŚMIU NIE TAK ŁATWYCH KROKACH

Niektórzy będą wystarczająco usatysfakcjonowani swoim rozwojem po opanowaniu flagi chwytanej. Inni zechcą podejść do owianej legendami flagi wyciskanej. Wersja ta stanowi ostatnie słowo w testowaniu siły łańcucha bocznego. Zapomnij o spinach bocznych i skrętach z kijem od miotły. Flaga to zupełnie inna liga – ćwiczenie, będące klasą dla samego siebie. Poważni dźwigacze żelastwa (czyli nieliczni uświadamiający sobie rolę łańcucha bocznego) wykonują np. skłony boczne z hantlami lub martwe ciągi „walizkowe" (jednorącz) z dużym obciążeniem, ale nawet te zadania nie umywają się do flagi wyciskanej pod względem zysków siły łańcucha bocznego.

Opanowanie flagi wyciskanej nie tylko przynosi lepsze korzyści w zakresie równowagi i koordynacji niż podnoszenie większych ciężarów, ale jest też bez porównania bezpieczniejsze. Gdy pochylasz się w bok z dużym obciążeniem, rozwierasz pod ciśnieniem dyski i ryzykujesz uraz kręgosłupa lub bioder. Natomiast w wypadku flagi całe napięcie jest utrzymywane w wyprostowanym ciele – kręgi kręgosłupa są ustawione względem siebie tak, jak zażyczyła sobie Matka Natura.

Do czego sprowadza się to wszystko? Jeśli zależy ci na wyrobieniu atletycznego łańcucha bocznego, właśnie znalazłeś na to receptę. Jeśli chcesz zbudować silne, twarde mięśnie skośne brzucha z wieloma „szczegółowymi" mięśniami, nie musisz szukać dalej.

Warianty ułożenia rąk

Istnieją trzy warianty ustawienia dłoni we fladze wyciskanej:

1. **Chwyt pionowy** (wertykalny). Ręką, która jest wyżej, złap podporę nachwytem, a drugą ręką podchwytem, kierując palce w stronę ziemi. Najlepiej robić to w przypadku korzystania ze słupa, ale supersilni ludzie (czytaj: akrobaci cyrkowi) potrafią zastosować taki chwyt do liny.
2. **Chwyt poziomy** (horyzonatalny). Złap się dwu drążków biegnących poziomo jeden nad drugim. Ręka będąca wyżej może się trzymać nachwytem lub podchwytem, ale w drugiej należy zastosować podchwyt.
3. **Dłoń w dłoń.** Jest to odmiana spotykana niekiedy w wykonaniu akrobatów. Zamiast trwale zamontowanej podpory trzymasz się rąk partnera treningowego.

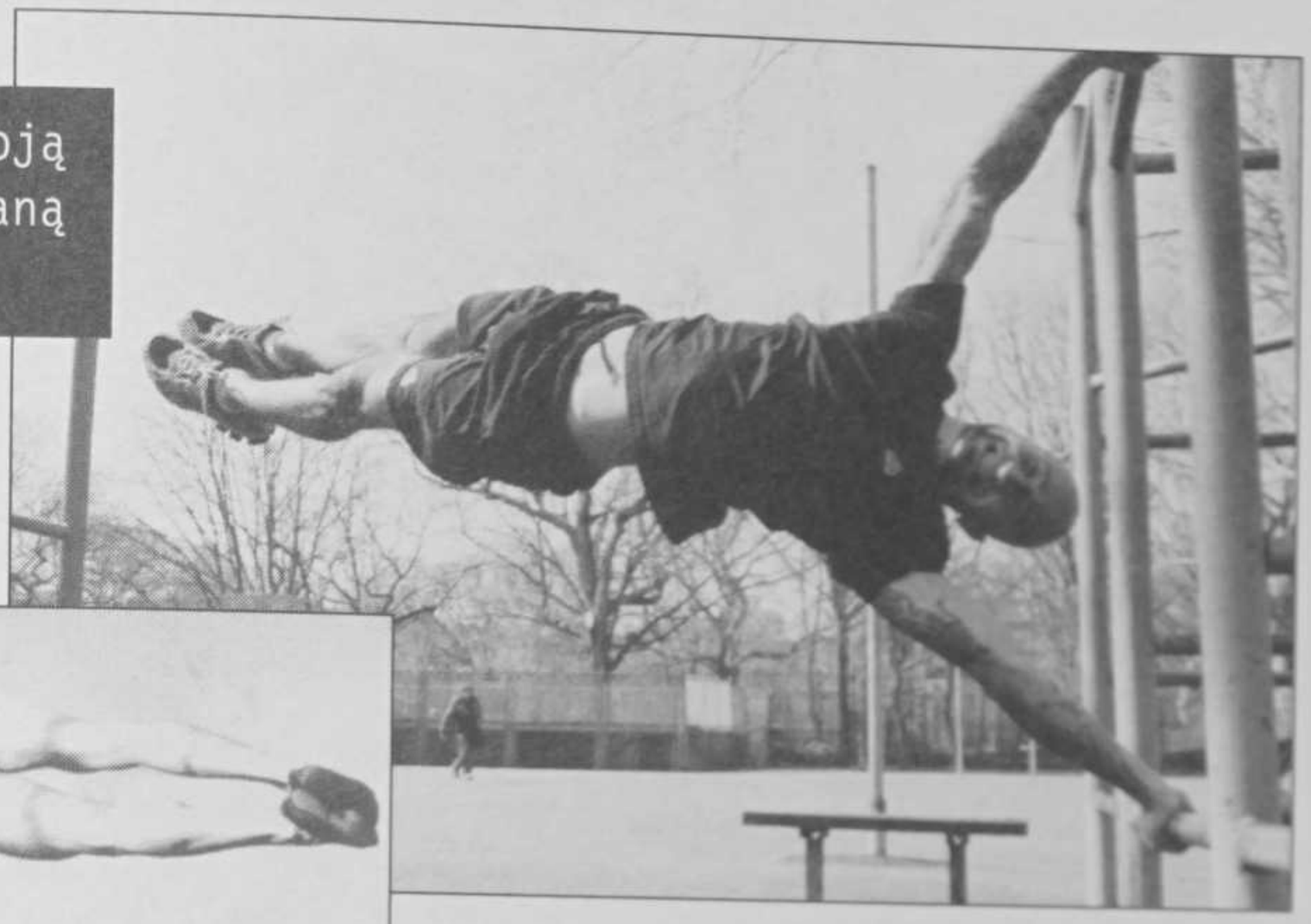
Oto trzy podstawowe odmiany chwytu – ale wiedz, że możesz je ze sobą krzyżować, jeśli sprzęt pozwala np. ustawić jedną dłoń w pionie, a drugą w poziomie itp. Ostatecznie wybór chwytu zależy od twojej decyzji oraz warunków dyktowanych przez sprzęt. Do zastosowania chwytu pionowego dobrze nadają się np. znaki drogowe, grube poręcze, a nawet latarnia uliczna, jeśli masz dość silne palce (im grubszy jest walec, tym trudniej się go trzymać). Na chwyt poziomy pozwalają oczywiście drabinki gimnastyczne oraz metalowe drabinki na placach zabaw, ale porozglądaj się dobrze, a pewnie niejedno ze zdziwieniem odkryjesz. Kilka pomysłów podpowiadamy na następnych stronach.

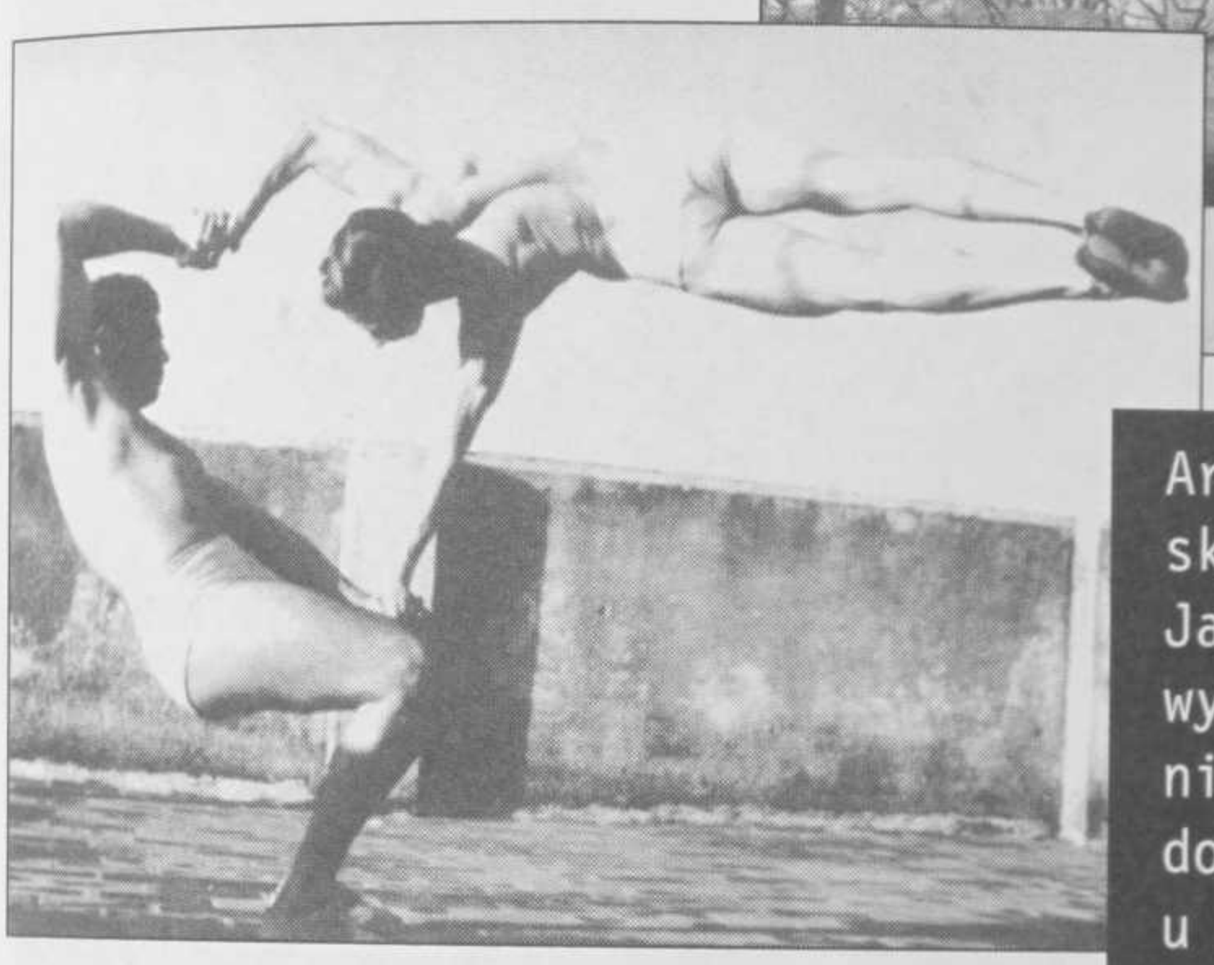
Na zdjęciach instruktażowych w tej książce wykorzystywany jest chwyt pionowy, ale opisane zasady (i sekwencja kroków) stosują się do każdego chwytu, jaki ci się spodoba. Bez względu na to, który wybierzesz, ważne jest, byś starał się konsekwentnie korzystać z niego w trakcie opanowywania flagi wyciskanej.



Flaga wyciskana w chwycie pionowym.

Al Kavadlo wykonuje swoją popisową flagę wyciskaną w chwycie poziomym.





Archiwalne zdjęcie flagi wyciskanej w chwycie „dłoń w dłoń". Jak wszystkie warianty flagi, wymaga znakomitego utrzymywania równowagi oraz zdolności do mocnego ciągnięcia ręką u góry, a pchania ręką z dołu.

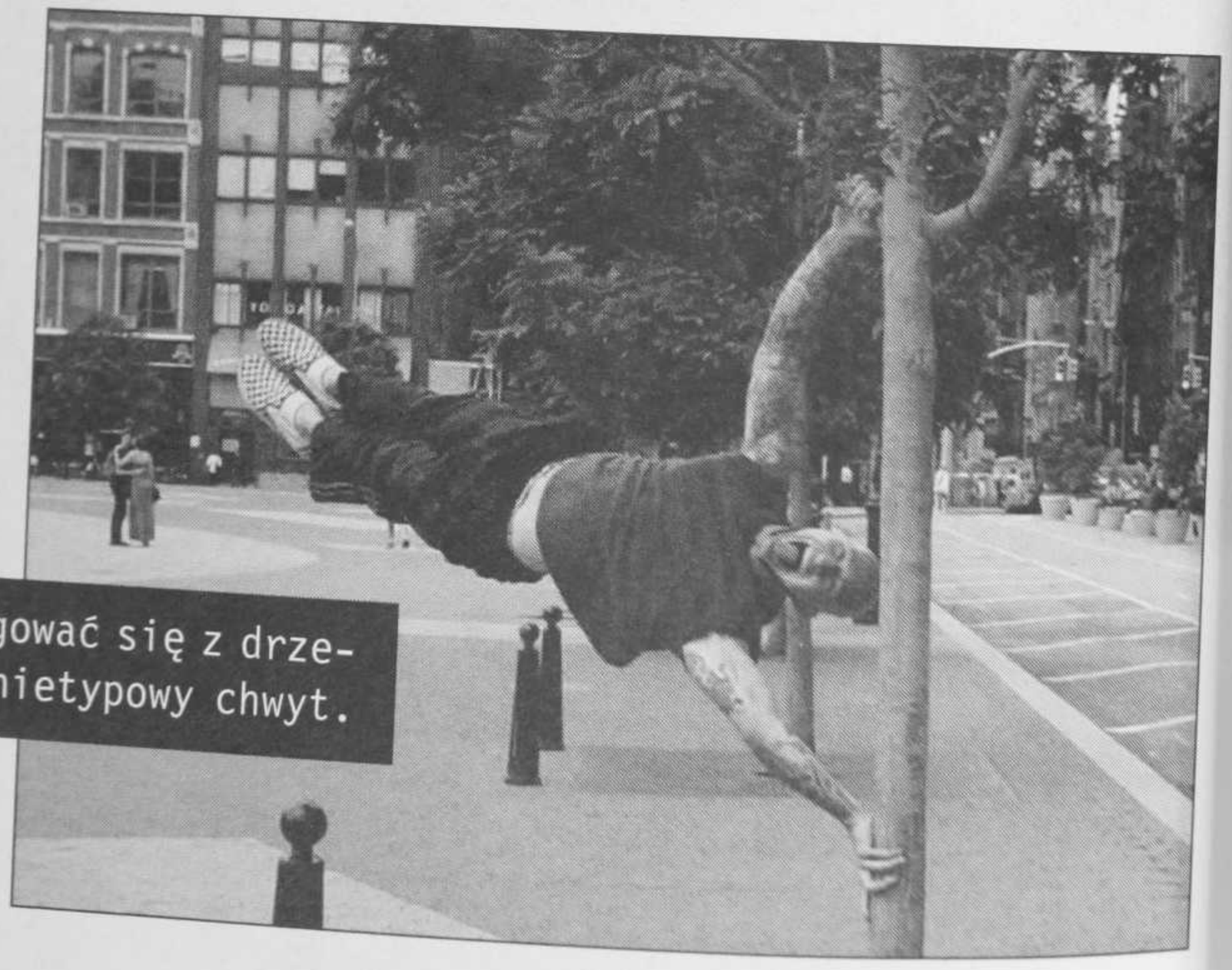
Utknąłeś w mieście bez siłowni? To żaden problem. Supersportowiec Danny Kavadlo pokazuje, że jego siłownią jest cały Nowy Jork. Na kolejnych zdjęciach demonstruje flagę wyciskaną z rozmaitymi chwytami. Zauważ, jak łączy chwyt diagonalny z płaskim oparciem dłoni na budce telefonicznej – genialne!



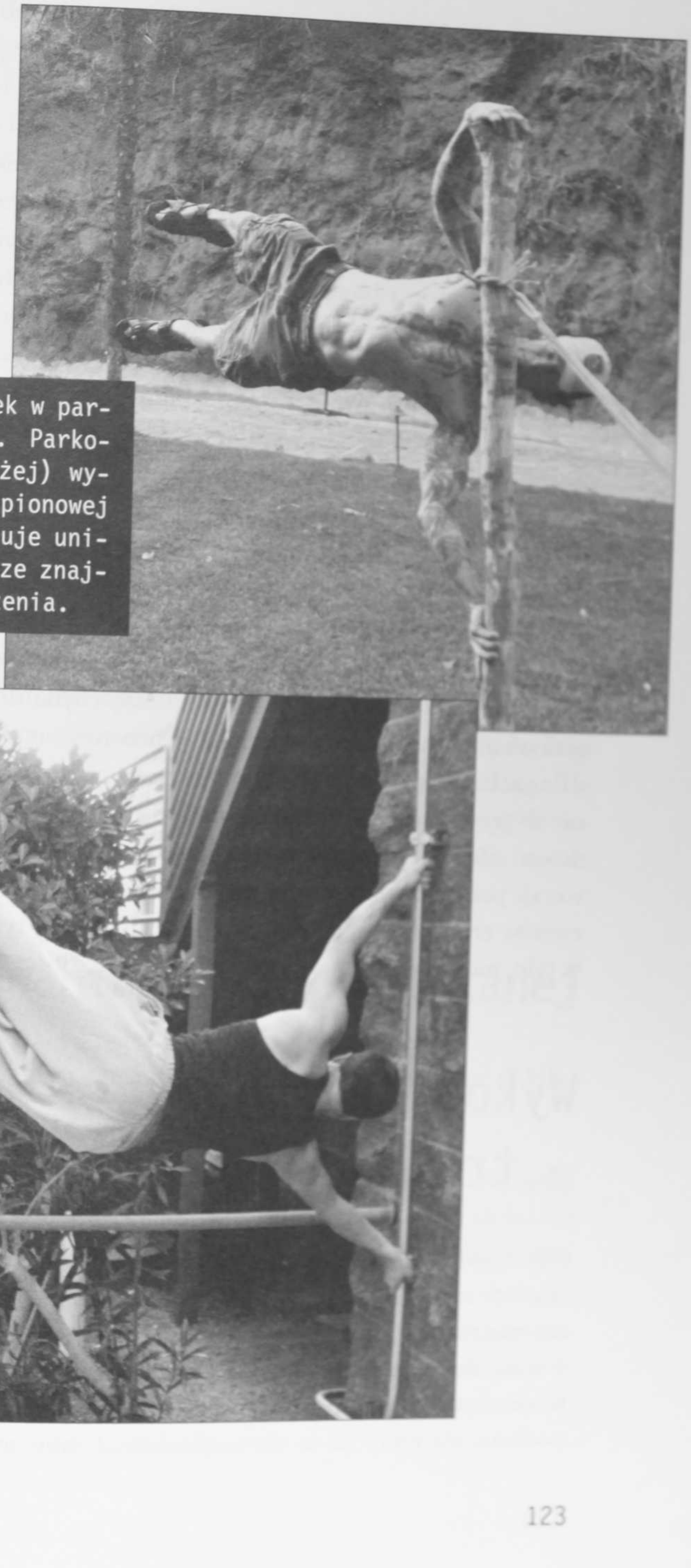




Danny Kavadlo pokazuje flagę wyciskaną przy wejściu do stacji nowojorskiego metra.



Al postanowił zakolegować się z drzewem. Zwróć uwagę na nietypowy chwyt.



Nie masz dostępu do drabinek w parku? Możesz poimprowizować. Parkourowiec Anthony Ruiz (poniżej) wykonuje flagę ze skrętem na pionowej rurce. Po prawej Danny stosuje unikalny chwyt na słupku. Zawsze znajdzie się miejsce do poćwiczenia.



Trzymanie wyciskane

Początek nauki flagi chwytanej jest stosunkowo łatwy. Ma niewiele wspólnego z siłą łańcucha bocznego; wymagania stawiane przez niego górnej partii ciała są znacznie mniejsze niż we fladze wyciskanej. Ta pierwsza wymaga głównie siły klatki piersiowej i bicepsów (potrzebnej do utrzymania ciężaru bioder i nóg), obszary te są zaś zwykle wystarczająco wyrobione u większości sportowców, tak by mogli wykonać ćwiczenie już po niewielkim treningu.

Natomiast poprawne zrobienie flagi wyciskanej wymaga *olbrzymiej* siły barków i ramion. Częściowo wynika to z dźwigni – w bok wysunięte jest całe ciało, nie same biodra i nogi. Ale prawdziwe wyzwanie w utrzymaniu flagi wyciskanej – jak powie ci każdy, kto jej popróbował – wynika z *asymetryczności* chwytu. We fladze chwytanej istotna część ciężaru ciała przypada na obie ręce, podczas gdy w wyciskanej do utrzymania całego ciężaru ciała, zwielokrotnionego przez dźwignię, zmuszona jest ręka będąca niżej.

Bezcelowe są próby wytłumaczenia, jak trudne i niespotykane jest to zadanie dla górnej partii ciała. Nie muszę chyba dodawać, że jeśli nie potrafisz utrzymać się w staniu na jednej wyprostowanej ręce, nie dasz sobie też rady z flagą. Podobnie jeśli nie potrafisz zawiesić ciężaru całego ciała na jednej ręce, nie wytrzyma ręka chwytająca podporę wyżej. Na szczęście można szybko zbudować siłę w obu tych obszarach. Skorzystanie z sekwencji coraz trudniejszych wersji pompek w staniu na rękach wyrobi odpowiednią siłę barków, a trening zwisów zrobi cuda z twoim chwytem. Jeśli pod tym względami zostałeś trochę w tyle, nadszedł moment, by nadrobić zaległości.

Wykop neuronowy – trik „do góry nogami"

Gdy uczyłem się flagi w San Quentin, wersję chwytaną opanowałem bez większych trudności (nie przechwalam się; dorobiłem się swoich „gwiazdek", robiąc wielokrotne przejścia z deski jednorącz w stanie na jednej ręce, co rozwinęło u mnie dobry poziom siły łańcucha bocznego). Mimo to flaga wyciskana okazała się czymś zupełnie innym. Starałem się płynnie unieść ciało równolegle do podłoża, ale nijak mi to nie wychodziło. Ciało nieuchronnie gięło się i opadało.

Pewnego dnia podszedł do mnie na dziedzińcu jeden z więźniów i pokazał mi trik, który przyniósł rozwiązanie mojego problemu – uleczył moje nieporadne flagi niemal od razu. Sekret ten to flaga pionowa. Zamiast powoli podnosić wyprostowane ciało do pozycji flagi nauczono mnie eksplozywnie odbić się nogami do pozycji zadartej w górę (s. 133–134). Z niej rozprostowywałem ciało, kierując stopy wzwyż (s. 135). To ustawienie skośnie w górę nazywa się flagą pionową i jest dużo łatwiejsze do utrzymania niż standardowa flaga pozioma. Z pozycji tej płynnie opuszczałem ciało do klasycznej wersji poziomej ćwiczenia (s. 138). Bingo – po tygodniach starań zrobiłem w miarę przyzwoitą flagę wyciskaną za pierwszym razem, gdy spróbowałem tej sztuczki.

Jak to możliwe, że byłem w stanie opuścić ciało do poprawnej pozycji flagi poziomej, skoro nie mogłem unieść go do tej pozycji? Jest kilka powodów. Najoczywistszym jest ten, że łatwiej jest kontrolować ruch, gdy opuszcza się ciężar, niż gdy się go podnosi, ponieważ nie walczymy z grawitacją (wyobraź sobie opuszczenie bardzo dużego ciężaru, z którym robisz ugięcia przedramion, i utrzymanie go w poziomie, a potem porównaj to z próbą uniesienia takiego ciężaru, wychodząc od wyprostowanej ręki). Jestem również przekonany, że eksplozywne odbicie się wzwyż do flagi pionowej aktywuje gałęzie nerwowe w łańcuchu bocznym, „włamując" się po hackersku do systemu nerwowego i automatycznie podnosząc siłę.

Bez względu na przyczynę sprytna sztuczka z wybiciem się w górę do flagi pionowej przed opuszczeniem się do pozycji poziomej czyni istne cuda, o ile jesteś wystarczająco zaawansowany, by z niej skorzystać. Włączyłem ją do sekwencji flagi wyciskanej w dalszej części tego rozdziału.

Taktyka trenowania flagi wyciskanej

Dobrze, poznałeś już teorię. Zanim zaczniesz ćwiczyć, chcę jeszcze dać ci kilka szybkich wskazówek, które mogą okazać się pomocne po drodze.

- Nawet nie myśl o fladze wyciskanej, póki dobrze nie opanujesz chwytanej. Branie flagi wyciskanej na pierwszy ogień byłoby bezsensowne – tak jakbyś próbował wycisnąć na ławce 150 kg, zanim możesz wycisną 75 kg. Bez sensu.
- Pierwsze kroki w sekwencji mają na celu bardziej wytworzenie dobrego chwytu niż generowanie maksymalnej siły łańcucha bocznego. Z tego powodu trening flagi wyciskanej na tym etapie powinieneś zawsze kończyć jednym lub dwoma powtórzeniami flagi chwytanej, tak by zachować wyrobioną siłę. Postępuj tak przynajmniej do kroku piątego.

- We fladze wyciskanej ciężar ciała zostaje spotęgowany. Nigdy nie widziałem, aby ćwiczenie to wykonał jakiś grubas. Niektórzy zawodnicy, którzy zacinają się na jakimś etapie i nie mogą go przekroczyć, ruszają z miejsca jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki po zrzuceniu 3–5 kg sadła.
- Flaga wyciskana jest ćwiczeniem całkowicie niesymetrycznym – trenuje każdą stronę ciała zupełnie inaczej. Dlatego znakomicie ujawnia wszelkie słabości łańcucha bocznego i dlatego większość ludzi umie wykonywać ją tylko w jedną stronę. Nie daj się złapać w tę pułapkę. W trakcie każdej sesji ćwicz flagę po obu stronach słupka, zaczynając od *słabszej* u siebie.
- Po opanowaniu ustawienia ramion przekonasz się, że balansowanie wyciągniętym ciałem we fladze wyciskanej jest znacznie trudniejsze niż w chwytanej. W szczególności jeżeli mięśnie proste brzucha masz słabe lub ich nie napinasz albo jeśli słupek nie stoi idealnie pionowo, ciało może zwisać do tyłu. Bądź przygotowany na to, by to kompensować!
- Kluczową cechą całego treningu z masą ciała jest bezpieczeństwo. Od pierwszej próby z trzymaniem wyciskanym naucz się bezpiecznie schodzić na ziemię. Panuj nad ruchem. Nigdy nie pozwól sobie, żeby po prostu spaść.
- Flaga wyciskana jest trudna. Nowicjusz potrzebuje czasu, by ją opanować. Rezultaty mogą polegać na dodawaniu po jednej sekundzie co tydzień czy dwa. To i tak wielkie osiągnięcie! Łańcuch mięśni bocznych u ciebie się wzmacnia, podczas gdy wszyscy ci goście robiący spiny nabawiają się tylko bólów pleców.

Krok po kroku

Jak długo?

Podobnie jak w wypadku flagi chwytanej progi przejścia mogą być elastyczne. Moja rada jest następująca:

- W krokach 1 i 2 powinieneś dążyć do utrzymania pozycji przez mniej więcej 10 sekund.
- W krokach 4–7 do przejścia dalej wystarczy 5-sekundowe utrzymanie *doskonałej* pozycji.

Jak dużo?

Gdy zrobisz flagę, utrzymuj się w możliwie najlepszej pozycji, dopóki nie zacznie się pogarszać. Wtedy zrób sobie krótką, kilkuminutową przerwę i podejdź do następnej próby. Rób tak pięć, sześć razy na każdej sesji.

Jak często?

Flaga wyciskana jest bardziej wyczerpująca niż chwytana, co powinno znaleźć odzwierciedlenie w rozkładzie treningów:

- Sesje treningowe z krokami 1–5 można odbywać do trzech razy w tygodniu w dnie nienastępujące po sobie.
- Sesje treningowe z krokami 6–8 należy wykonywać nie częściej niż dwa razy w tygodniu.

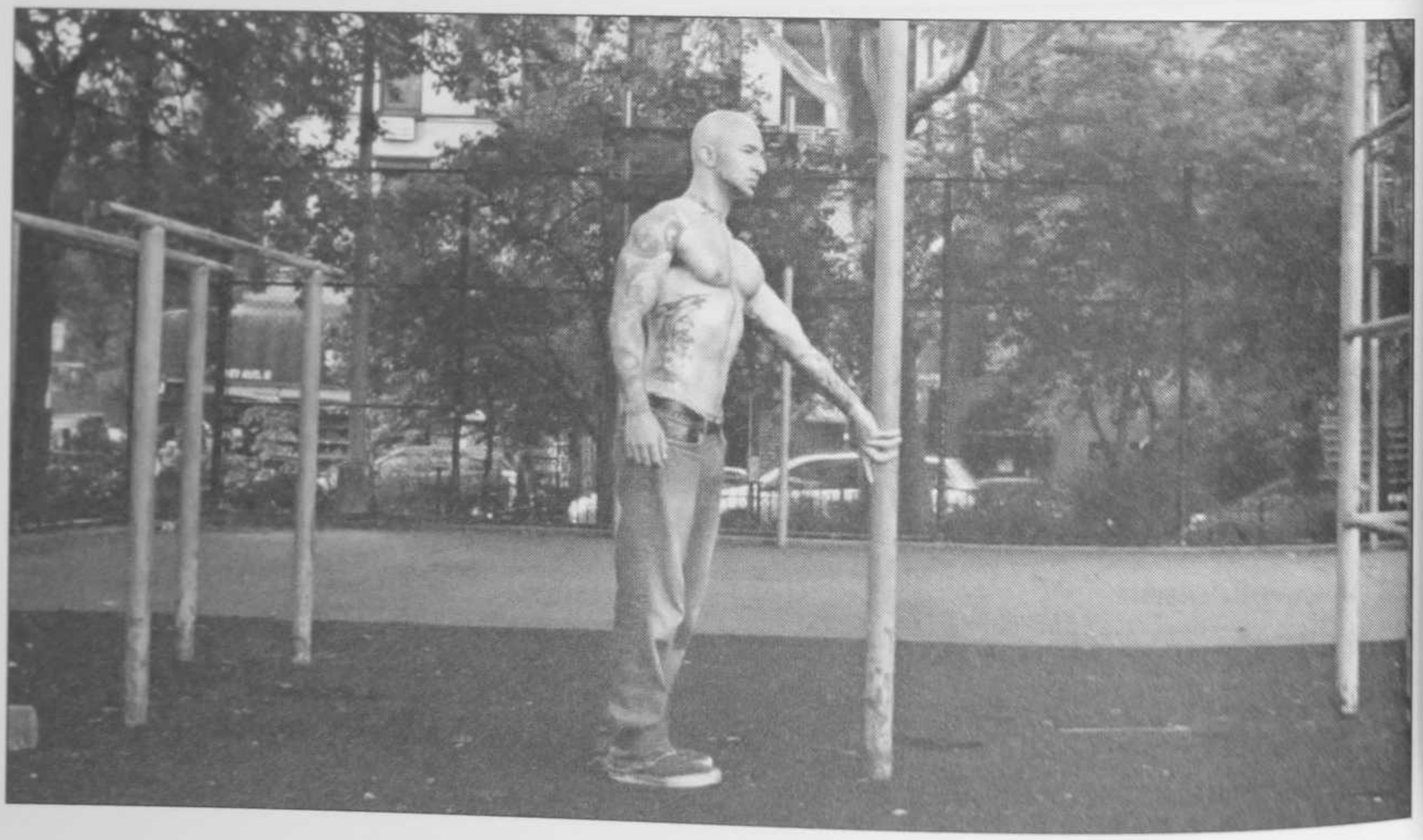
Podstawy chwyt wyciskany

Wyćwiczenia wymaga już samo złapanie podpory chwytem wyciskanym, postąpmy więc podobnie jak w wypadku flagi chwytanej i wyjaśnijmy ten fundamentalny element przed przejściem do sekwencji kroków treningowych.

1. Ważne jest pierwotne ustawienie się w odpowiedniej odległości. Pamiętaj, że podczas flagi wyciskanej co najmniej jedna ręka jest zablokowana, jeśli zatem ustawisz się dużo bliżej podpory niż na długość wyprostowanej ręki, będziesz musiał *wypchnąć* ciężar ciała. Nie utrudniaj sobie w ten sposób ćwiczenia. Stań oddalony mniej więcej o trzy czwarte długości ręki.



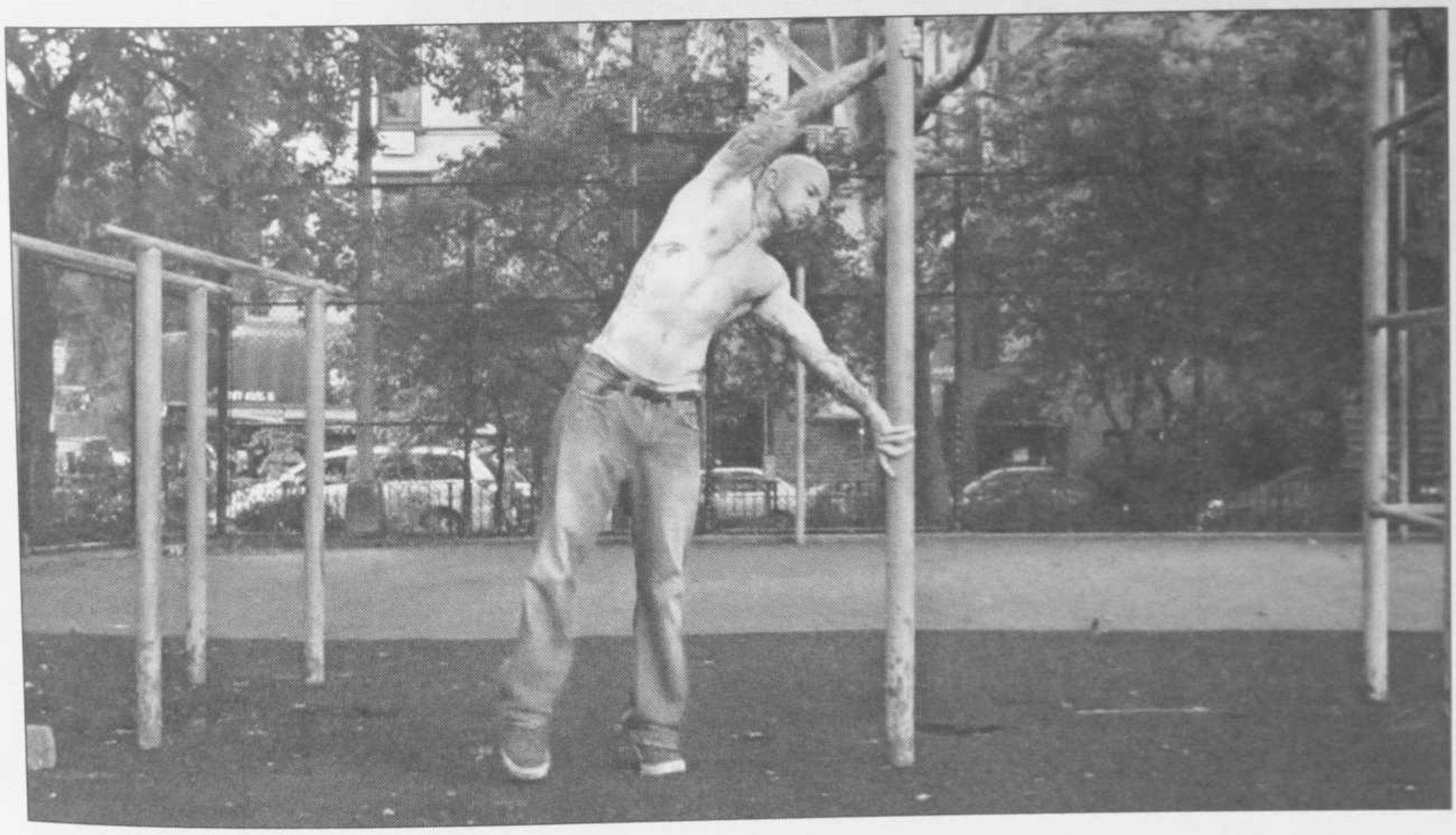
2. Wyciągnij w dół lewą rękę i złap podporę na poziomie bioder/góry ud. Podstawa dłoni powinna kierować się w górę, a palec wskazujący w dół. Zablokuj wyprostowaną rękę.



3. Wyciągnij się i złap słupek prawą ręką gdzieś powyżej poziomu głowy. Kciuk powinien być poniżej dłoni. Możesz zastosować chwyt bez użycia kciuka lub zapleść go wokół słupka, tak jak jest ci wygodniej (zależy od rodzaju podpory).



4. Po ustaleniu pozycji dłoni nadchodzi pora na obrócenie się bokiem do słupka. Możesz też odpowiednio przesunąć stopy, jeśli trzeba. Ręka będąca wyżej nie musi być jeszcze w pełni wyprostowana, ale powinieneś zacząć nią mocno ciągnąć, a pchać drugą, by wzbudzić napięcie.



Z rozmysłem pozostawiam te instrukcje w szkicowej wersji, gdyż technika u poszczególnych osób będzie się różniła ze względu na inne proporcje ciała. Klucz tkwi w eksperymentowaniu. Gdy zdrowo i z głową przyłożysz się do wykonywania kolejnych kroków w sekwencji, w naturalny sposób ujawni się unikalne dla ciebie ustawienie dłoni. Od ciebie zależy także, od której strony podchodzisz do słupka. Jeśli od drugiej niż na fotografiach, zamień w instrukcjach słowa „lewy" i „prawy".

OK, a teraz do dzieła!



Perfekcja wykonania. Bracia Kavadlo pokazują światu, że nieludzką siłę i kontrolę ciała można zbudować, korzystając z najprostszego sprzętu, jaki jest do dyspozycji. Znajdziesz gdzieś jakiś pionowy słup, prawda?

KROK 1

WYCISKANIE PODTRZYMYWANE

Podgląd

Jest to ćwiczenie wstępne do flagi wyciskanej. Pozwala zawodnikom nabrać (bądź przetestować) siłę górnej partii ciała przed podejściem do podstawowego zwisu wyciskanego, będącego fundamentem całego treningu flagi wyciskanej. Do wykonania ćwiczenia potrzebny jest poziomy drążek zamontowany przy murze czy dowolnej innej pionowej podporze (dobrze nadaje się zwykły drążek do podciągnięć). Zrób nachwytem zwis przy ścianie. Zdejmij jedną rękę (tę bliżej ściany) z drążka i oprzyj płasko na pionowej powierzchni. Wyprostuj tę rękę, aż będzie całkowicie zablokowana, a twoje ciało zostanie odepchnięte w bok. Zachowuj ułożenie ciała w jednej linii, oddychając normalnie.

Podpowiedzi

By wprowadzić do tego ćwiczenia zasadę progresji, posuwaj rękę, na której wisisz, po parę centymetrów w stronę ściany (pionowej podpory). Gdy obie ręce znajdą się niemal w jednej linii nad sobą, nadejdzie pora na następny krok.



Zdejmij jedną rękę (tę bliżej ściany) z drążka i oprzyj płasko na pionowej powierzchni. Wyprostuj ją, aż ręka będzie całkowicie zablokowana, a twoje ciało zostanie odepchnięte w bok. Zachowuj ułożenie ciała w jednej linii, oddychając normalnie.

KROK 2

Zwis wyciskany

Podgląd

Podejdź do pionowej podpory i złap się jej chwytem wyciskanym (s. 128–129). Napnij górną partię ciała przez ciągnięcie ręką będącą wyżej, a pchanie drugą. W tym kroku ręka ciągnąca powinna być napięta. Gdy poczujesz, że wytworzyłeś wystarczające napięcie, podskocz lekko w bok i postaraj się utrzymać stopy oderwane od ziemi. Możesz trochę ugiąć kolana, jeśli to pomaga. Pozwól, by dolna partia ciała po prostu zwisała swobodnie. Utrzymuj pozycję, normalnie oddychając.

Podpowiedzi

Celem tego kroku jest wytworzenie wystarczającego napięcia w wyciskaniu, by utrzymać ciężar ciała. Nie próbujesz jeszcze ustawiać się poziomo, zwalcz więc impuls, by wyciągnąć nogi w bok czy rozprostować całe ciało. Na razie przekazuj po prostu wytwarzaną energię ku górnej partii ciała.



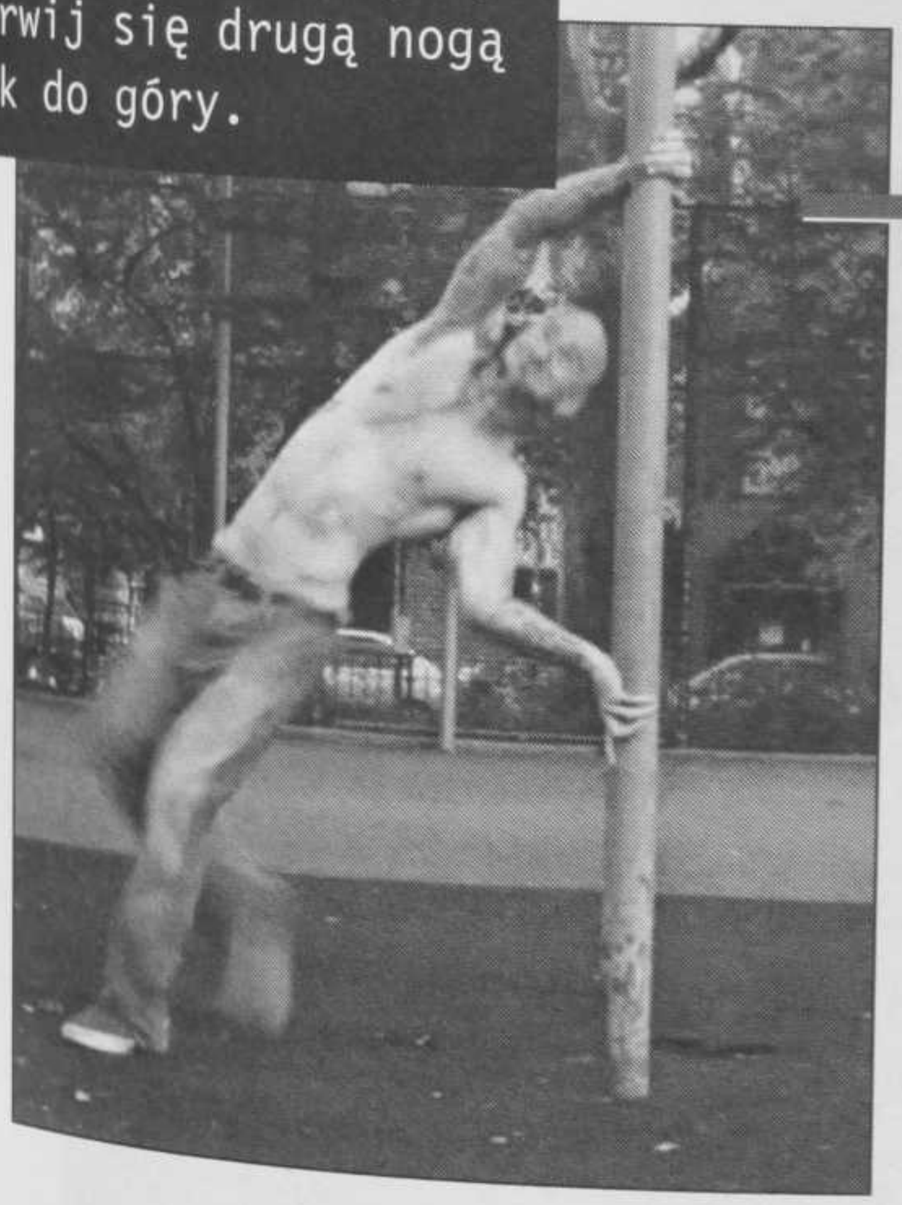
W tym kroku ręka ciągnąca powinna być napięta. Gdy poczujesz, że wytworzyłeś wystarczające napięcie, podskocz lekko w bok i postaraj się utrzymać stopy oderwane od ziemi.

KROK 3 WYCISKANIE Z WYKOPEM

Podgląd

Podejdź do pionowej podpory i złap się jej chwytem wyciskanym (s. 128–129). Biodro będzie wychylone w bok, a stopy rozłączone. Mocno odbij się nogą będącą bliżej podpory, a drugą wyrwij się w bok do góry (A). Ciągnij ręką będącą wyżej (ugiętą) i zacznij pchać drugą. Wykop ma unieść ci tułów powyżej pozycji poziomej (B). W najwyższym punkcie skoku zrotuj biodra, tak by zwracały się do góry. Ostatecznym celem jest nauczenie się przyciągnięcia kolan w górę w stronę tułowia (C).

Jest to ruch czysto eksplozywny (jedyny taki w całej sekwencji), toteż nie oczekuję, że utrzymasz się w górnej pozycji. Na tym etapie ważne jest opanowanie wzorca tego eksplozywnego ruchu. Próbuj po prostu wysoko podciągać kolana – mocno, ale z zachowaniem kontroli. Gdy będziesz potrafił zrobić dziesięć takich skoków pod rząd, będziesz gotów, by ćwiczyć utrzymywanie się w górnej pozycji, co jest istotą następnego kroku.



A. Odbij się mocno nogą będącą bliżej podpory i wyrwij się drugą nogą w bok do góry.



B. Wykop ma unieść ci tułów powyżej pozycji poziomej.



C. W najwyższym punkcie skoku zrotuj biodra, tak by zwracały się do góry. Ostatecznym celem jest nauczenie się przyciągnięcia kolan w górę w stronę tułowia.

KROK 4 WEJŚCIE PIONOWE DO FLAGI

Podgląd

Po opanowaniu wyciskania z wykopem nadchodzi pora na przemienienie eksplozywnego ruchu w trzymkę. Zaczniesz się uczyć pozycji flagi pionowej, które z czasem pozwolą ci opuścić ciało do flagi poziomej.

Podejdź do pionowej podpory i złap się jej chwytem wyciskanym (s. 128–129). Podskocz, korzystając z techniki wyciskania w wykopem (krok 3), ale postaraj się zatrzymać w pozycji górnej, mając *oba* kolana przyciągnięte w stronę łokcia ręki leżącej wyżej. Utrzymuj tę pozycję, normalnie oddychając.

Podpowiedzi

Jest to pozycja gotowości do flagi pionowej (krok 5). Nie chodzi o pełne podkurczenie nóg – nie musisz podciągać kolan aż do tułowia, mają być po prostu ugięte. Ciało nie musi też ustawić się całkiem pionowo. Poprawna pozycja to skośny kąt w górę od podpory, jak pokazuje zdjęcie.



Podskocz, korzystając z techniki wyciskania w wykopem, ale postaraj się zatrzymać w pozycji górnej, mając oba kolana przyciągnięte w stronę łokcia ręki leżącej wyżej.

KROK 5 FLAGA PIONOWA

Podgląd

Podejdź do pionowej podpory i złap się jej chwytem wyciskanym (s. 128–129). Następnie wybij się do pozycji z poprzedniego kroku. Po jej ustabilizowaniu płynnie wyciągnij nogi w górę aż do ich całkowitego wyprostowania. W tym momencie tułów i nogi powinny układać się w przybliżeniu w jednej, mniej więcej pionowej linii, tak by żadna część ciała nie „opadała". Ciało nie ustawi się zupełnie pionowo, ale utrzymanie pozycji będzie łatwiejsze, gdy uzyskasz kąt ostrzejszy niż 45 stopni. Utrzymuj pozycję, oddychając normalnie.

Podpowiedzi

Jeśli jest ci zbyt trudno przejść za jednym zamacham z poprzedniego kroku do tego, możesz dojść do wprawy stopniowo, na początku prostując tylko jedną nogę (flaga pionowa dzielona). Gdy to się uda, postaraj się utrzymać pozycję, a z czasem pracuj nad drugą nogą. Ostatecznie zrobisz pełną flagę pionową.



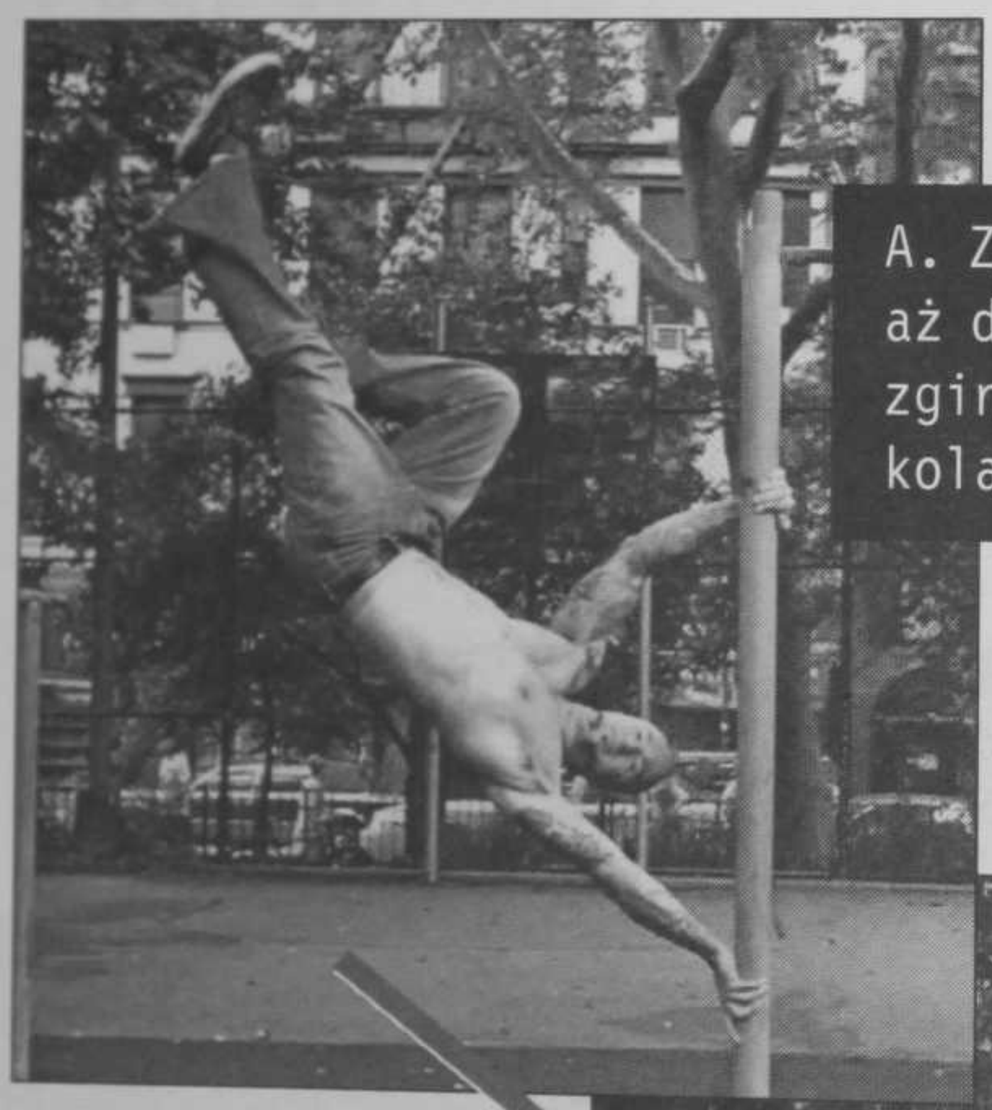
Po ustabilizowaniu pozycji płynnie wyciągnij nogi w górę aż do ich całkowitego wyprostowania. W tym momencie tułów i nogi powinny układać się w przybliżeniu w jednej, mniej więcej pionowej linii, tak by żadna część ciała nie „opadała".

KROK 6

WYCISKANA FLAGA DZIELONA

Podgląd

Skoro opanowałeś już flagę pionową, pora poeksperymentować z opuszczaniem się do pozycji poziomej. Podejdź do pionowej podpory i złap się jej chwytem wyciskanym (s. 128–129). Następnie wybij się do flagi pionowej (krok 5). Zegnij nogę bliższą podpory aż do kąta 90 stopni. Rób to, zginając nogę i przyciągając kolano trochę do przodu (A). Po ustabilizowaniu tej pozycji płynnie opuść całe ciało do poziomu. Tułów i noga będąca niżej powinny układać się wzdłuż linii poziomej, bez żadnych obwisłości (B). Utrzymaj tę pozycję (choćby przez ułamek sekundy), oddychając normalnie.



A. Zegnij nogę bliższą podpory aż do kąta 90 stopni. Zrób to, zginając nogę i przyciągając kolano trochę do przodu.



B. Po ustabilizowaniu pozycji płynnie opuść całe ciało do poziomu. Tułów i noga będąca niżej powinny układać się wzdłuż linii poziomej, bez żadnych obwisłości.

KROK 7

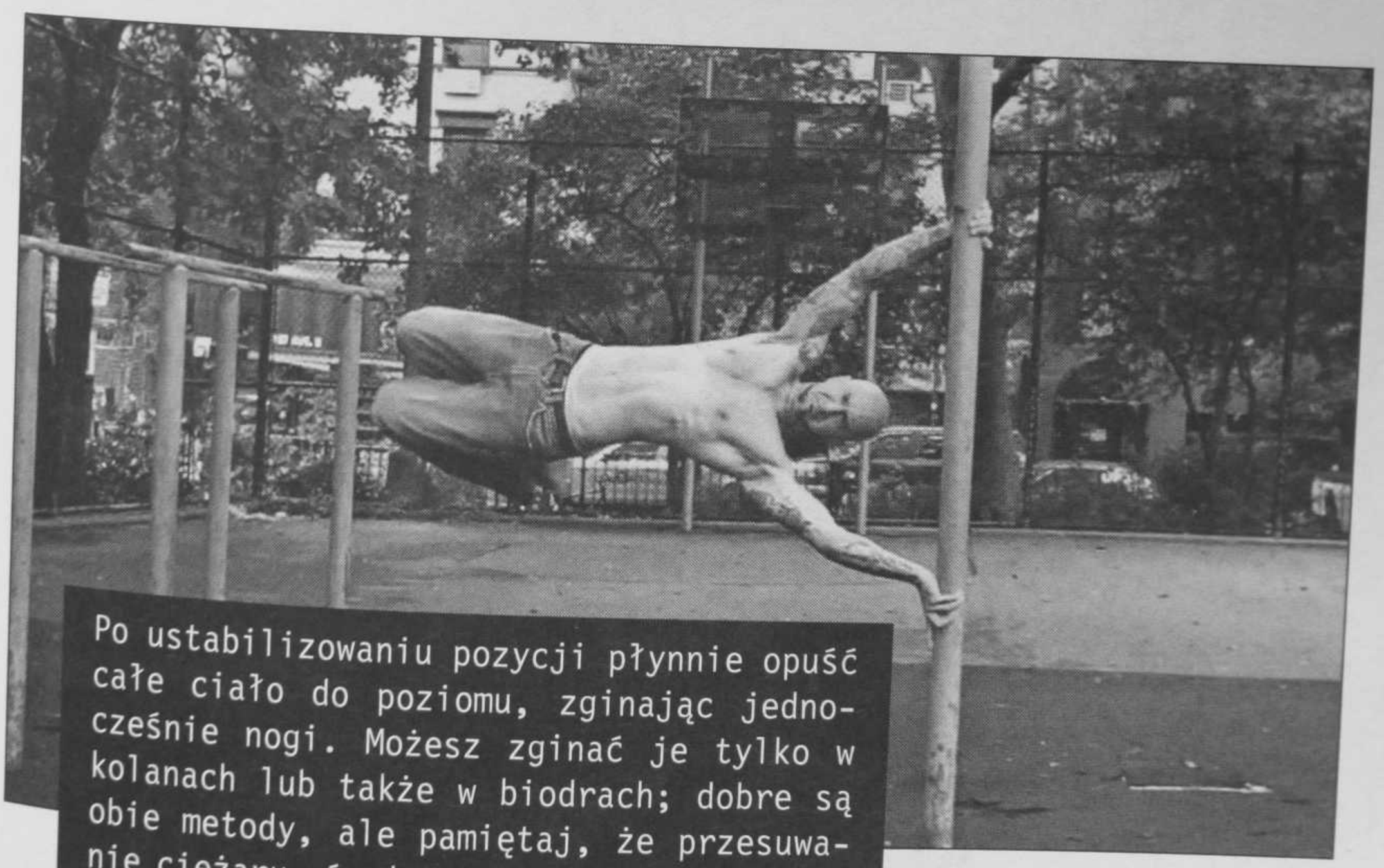
FLAGA WYCISKANA Z UGIĘTYMI NOGAMI

Podgląd

Podejdź do pionowej podpory i złap się jej chwytem wyciskanym (s. 128–129). Następnie wybij się do flagi pionowej (krok 5). Po ustabilizowaniu pozycji płynnie opuść całe ciało do poziomu, zginając jednocześnie nogi. Możesz zginać je tylko w kolanach lub także w biodrach; dobre są obie metody, ale pamiętaj, że przesuwanie ciężaru nóg do przodu lub tyłu wpływa na równowagę i przekręca cię. Tułów i ugięte nogi powinny układać się wzdłuż prostej linii poziomej, bez żadnych obwisłości. Utrzymuj pozycję, normalnie oddychając.

Podpowiedzi

Kiedy opuszczasz się z pozycji flagi pionowej do poziomu, dobrze jest uprzednio przyjąć odpowiednie ustawienie nóg. Dzięki temu zbudujesz sobie siłę szybciej, niż gdybyś zginał nogi w ostatniej chwili.



Po ustabilizowaniu pozycji płynnie opuść całe ciało do poziomu, zginając jednocześnie nogi. Możesz zginać je tylko w kolanach lub także w biodrach; dobre są obie metody, ale pamiętaj, że przesuwanie ciężaru nóg do przodu lub tyłu wpływa na równowagę i przekręca cię.

THE MASTER STEP

FLAGA WYCISKANA

Podgląd

Podejdź do pionowej podpory i złap się jej chwytem wyciskanym (s. 128–129). Następnie wybij się do flagi pionowej (krok 5). Sprawdź, czy nogi są całkowicie wyprostowane. Po ustabilizowaniu pozycji płynnie opuść ciało do poziomu. Tułów i nogi powinny układać się wzdłuż idealnie prostej linii poziomej, bez żadnych obwisłości. Utrzymuj pozycję tak długo jak zdołasz, oddychając normalnie.

Podpowiedzi

Zaskakująco niewielu speców treningu z masą ciała potrafi wykonać dobrą flagę. A ze świecą szukać kulturysty, który ją zrobi! Nie powinno tak być. Każdy nieschorowany człowiek poniżej siedemdziesiątki może opanować ten wyczyn – pod warunkiem trenowania prawidłowego ciągu progresywnie coraz trudniejszych ćwiczeń. Niektórym nie będą potrzebne wszystkie opisane kroki. Bierz to, czego ci potrzeba, bracie.



Po ustabilizowaniu pozycji płynnie opuść ciało do poziomu. Tułów i nogi powinny układać się wzdłuż idealnie prostej linii poziomej, bez żadnych obwisłości.



KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA

KROK 1.	**WYCISKANIE PODTRZYMYWANE**	Dojdź do 10 sekund, potem zacznij krok 2.
KROK 2.	**ZWIS WYCISKANY**	Dojdź do 10 sekund, potem zacznij krok 3.
KROK 3.	**WYCISKANIE Z WYKOPEM**	Dojdź do 10 powtórzeń, potem zacznij krok 4.
KROK 4.	**WEJŚCIE PIONOWE DO FLAGI**	Dojdź do 5 sekund, potem zacznij krok 5.

KARTA PROGÓW PRZEJŚCIA

KROK 5.	**FLAGA PIONOWA**	Dojdź do 5 sekund, potem zacznij krok 6.
KROK 6.	**WYCISKANA FLAGA DZIELONA**	Dojdź do 5 sekund, potem zacznij krok 7.
KROK 7.	**FLAGA WYCISKANA Z UGIĘTYMI NOGAMI**	Dojdź do 5 sekund, potem zacznij krok 8.
MISTRZOWSKI KROK 8.	**FLAGA WYCISKANA**	Mega siła: trzymka 10-sekundowa

Co dalej?

Kiedy dojdziesz do punktu, w którym możesz utrzymać flagę wyciskaną przez kilka sekund, należą ci się gratulacje. Nie tylko opanowałeś popis siłowy, do jakiego może się zbliżyć bardzo niewielu sportowców, ale masz też łańcuch boczny niemalże z tytanu. Co robić dalej?

Jak w przypadku każdego stopnia mistrzowskiego, prowadzą od niego drogi do jeszcze bardziej niewiarygodnych poziomów siły. Po wykonaniu swojej pierwszej flagi wyciskanej zadbaj o to, by utrwalić ten sukces. Nie przerywaj treningu; postaraj się o perfekcję techniczną ćwiczenia. Pewnie utrzymuj poziomą pozycję bez żadnego opadania i z minimum drżenia czy kołysania się. Gdy będziesz w stanie wytrzymać tak 2–3 sekundy, staraj się wydłużać ten czas dalej. Jeżeli potrafisz utrzymać dobrą flagę przez 10 sekund, z pewnością zasługujesz na miano światowego eksperta tego ćwiczenia.

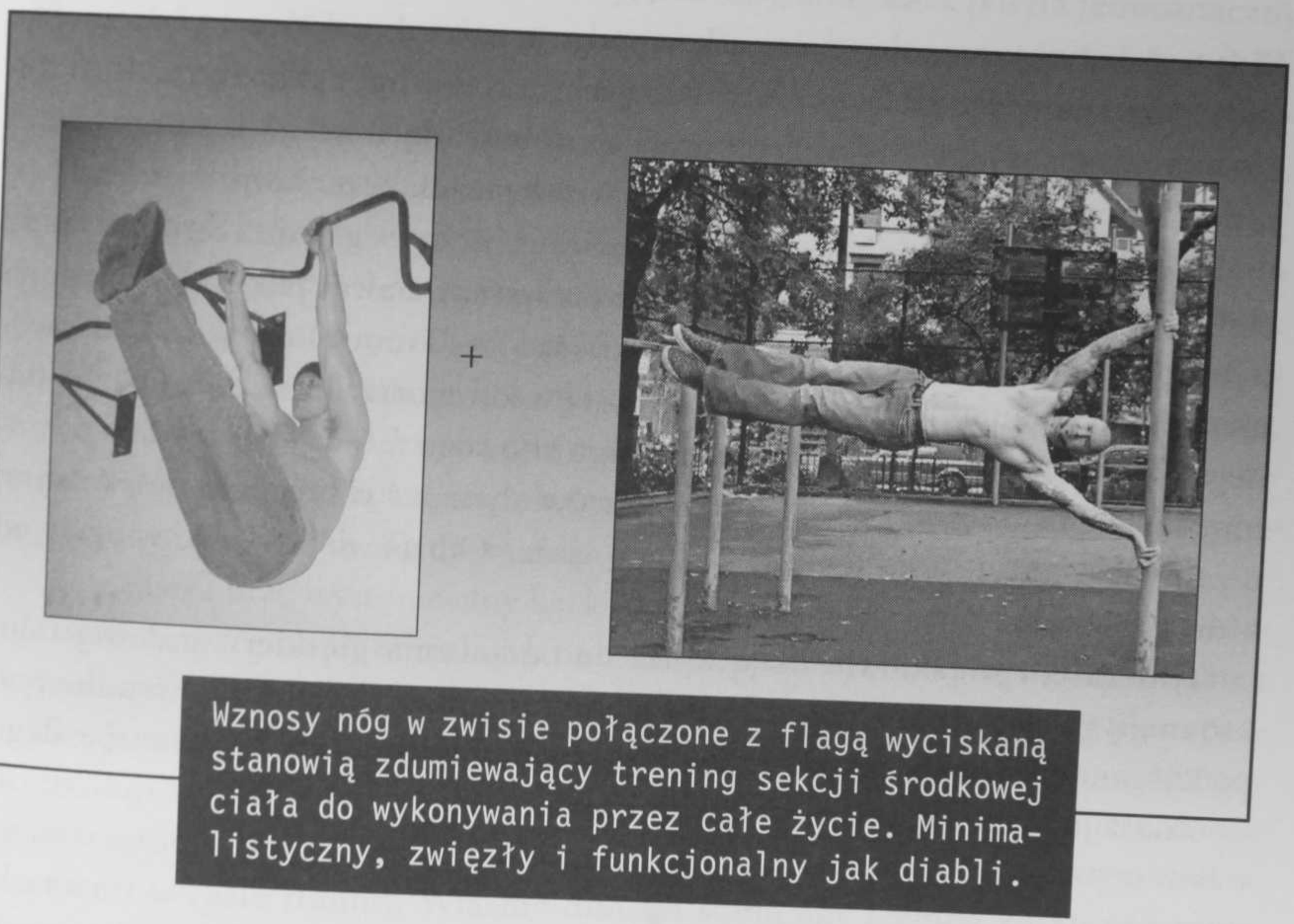
Na tym etapie wielu zawodników będzie całkowicie zadowolonych z siły swoich mięśni łańcucha bocznego. Będą ją pielęgnować, systematycznie włączając flagę do swojego rozkładu treningów. To zrozumiałe. Większość więźniów przeznacza energię raczej na budowę masy i siły w podciągnięciach oraz pompkach (zwykłych i w staniu na rękach) niż na rozwój łańcucha bocznego. Jestem pewien, że mnóstwo facetów na wolności myśli tak samo. Jeśli do nich należysz, wystarczy ci robienie kilku statycznych flag wyciskanych po wznosach nóg. Wznosy rozgrzewają sekcję środkową ciała, a także kończyny górne (jeśli wykonuje się wznosy w zwisie). Znakomicie przygotowuje to przedpole do flagi wyciskanej. Po zakończeniu wznosów lekko porozciągaj talię przez trzy, cztery minuty, by trochę się odprężyć, i zabieraj się do flagi. Dwa powtórzenia na niemaksymalnym poziomie wysiłku z łatwością zapewnią utrzymanie całej siły boków talii, na której zdobycie tak ciężko pracowałeś.

1. Wznosy nóg	2–3 serie rozgrzewkowe 2–3 serie treningowe
3–4 minuty krążenia biodrami i lekkiego rozciągania	
2. Flaga wyciskana	2–3 powtórzenia na każdą stronę (nie na maksa)

W taki właśnie sposób ćwiczyłem flagę przez długi czas po jej opanowaniu. Jest to naprawdę świetny trening, odlotowo wydajny (w niecałe 25 minut można zrobić lepszą sesję na boki talii, niż dają całe godziny brzuszków, spinów i wygłupów na różnych udziwnionych maszynach w siłowni). Ewentualnie ludzie, którzy robią flagę wyciskaną dopiero od niedawna, a czują się dość wyczerpani po wznosach nóg, mogą przenieść flagę na osobną sesję.

Co jednak, jeśli to wszystko ci nie starcza? Co, jeśli zafascynowała cię flaga i chcesz wzmacniać się coraz bardziej w wyznaczonym przez nią kierunku?

Jedną z możliwości jest wydłużanie czasu, przez który utrzymuje się pozycję flagi. Ale próbowałem tej metody i mogę powiedzieć, że nie jest zbyt satysfakcjonująca. Po pierwsze, zabieg taki podnosi wytrzymałość, a nie siłę. Poza tym po przekroczeniu 10 sekund dalsze utrzymywanie flagi jest *nieprawdopodobnie* trudne. Trzeba być może miesięcy treningu, by dodać jeszcze parę sekund. Poważnie! Tak ciężkie jest to ćwiczenie. (Rekord Guinessa we fladze wyciskanej wynosi tylko 39 sekund; został ustanowiony przez nadludzkiego Dominica Lacasse'a.)



Wznosy nóg w zwisie połączone z flagą wyciskaną stanowią zdumiewający trening sekcji środkowej ciała do wykonywania przez całe życie. Minimalistyczny, zwięzły i funkcjonalny jak diabli.

Jeśli chcesz utrudnić sobie flagę wyciskaną, następnym krokiem jest unoszenie wyprostowanego ciała z podłoża, zamiast opuszczania go z pozycji flagi pionowej. Kiedy i to opanujesz (a jest to cięższe, niż się wydaje), możesz zacząć trenować flagę jako ćwiczenie ruchowe, a nie statyczne. Zacznij myśleć w kate-

goriach serii i powtórzeń. Unieś wyprostowane ciało bokiem do poziomu, zrób sekundową pauzę w górze i opuść się na ziemię. To jedno powtórzenie. Nastaw się na dwie serie po trzy powtórzenia i idź z tego poziomu dalej. Z czasem staraj się eliminować niemal wszelki rozpęd. Jeśli zdecydujesz się na tę strategię, nie wykonuj flag na jednej sesji ze wznosami nóg – za dużo dobrego. Ćwicz wtedy flagi, będąc świeży, innego dnia.

Traktowanie flagi jako ćwiczenia ruchowego, a nie trzymki wymaga wielkich umiejętności, ale zysk w postaci czystej mocy ciała będzie niewiarygodny. Ogromnie wzrasta również gęstość mięśni – każdy, kto wykonuje flagi w ten sposób, ma talię, na której złamałby się kij bejsbolowy.

Światła gasną

Kulturyści słyną ze swojego poszatkowanego treningu, w którym ciało zostaje podzielone na odrębne fragmenty. Podejście to odzwierciedla się też w metodach treningu talii, w których na próżno próbuje się uzyskać rezultaty przez izolowanie mięśni sekcji środkowej ciała w żałosnych, bezcelowych ruchach.

Zawodnicy dyscyplin siłowych mają więcej oleju w głowie. Rozumieją, że ciało jest przeznaczone do pracy jako jeden system, nawet jeśli zależy nam na wyeksponowaniu jakiejś wybranej części tego systemu. Dobrzy szkoleniowcy nie trenują „dolnej partii grzbietu" – myślą w kategoriach całego łańcucha tylnego. Niektórzy czołowi ideolodzy treningu siłowego mówią dziś także o przednim łańcuchu mięśni. Ale od ilu ekspertów słyszałeś o łańcuchu lateralnym, o zaniedbywanych mięśniach po bokach ciała? Od niewielu – jeśli w ogóle od któregokolwiek.

Tymczasem więźniowie mają klucz do budowania giętkiej i stalowej talii, i to mają go od pokoleń. Tajemnica nie tkwi w jakimś nowym, supernaukowym podejściu. Sprowadza się do pradawnego ćwiczenia: sekwencji wariantów flagi.

Znasz już ten sekret. Korzystaj z niego.

9. Kark buldoga

Zabezpiecz swoje najsłabsze ogniwo

Trening żadnej innej z pomniejszych grup mięśni nie jest tak ważny i korzystny dla nas jak zadbanie o szyję. Gruby, silny kark posyła jednoznaczny sygnał mocy. Gdy chcemy przekonać się, jak bardzo umięśniony jest jakiś facet, instynktownie patrzymy na jego kark. Zarys całej sylwetki może wprowadzać w błąd. Czasem chuderlak może wyglądać całkiem okazale w ubraniu, zwłaszcza jeśli ma przysadzistą budowę ciała. Jednak potężny kark rzadko kłamie. Skazani, którzy szczycą się swoją szyją, często robią sobie tatuaż z przodu w okolicy gardła lub z boku szyi, by celowo przyciągnąć uwagę do tego obszaru. Ponadto szyja i kark to jedyna część ciała pozostająca na widoku publicznym przez okrągły rok. Mimo że koszula czy bluza mogą całkiem zakryć ramiona, szyja pozostaje wciąż widoczna nad kołnierzykiem. Biorąc to pod uwagę, zawsze zadziwiało mnie, że kulturyści tak rzadko odbywają w ramach swojego przygotowania trening karku. Ta część ciała jest często zupełnie pomijana.

Potężny, dobrze wytrenowany kark ma przecież więcej zalet niż tylko działanie odstraszające na potencjalnych napastników. W szyi przebiega górny odcinek kręgosłupa; jeśli mięśnie podpierające te mniejsze kręgi są zdrowe i silne, sportowiec jest narażony na mniejsze ryzyko kontuzji w tym krytycznym obszarze. Kręgosłup szyjny podtrzymuje czaszkę i mózg. Masywny kark spełnia zadanie amortyzatora głowy, chroniąc mózg przed wstrząśnieniem (lub większym uszkodzeniem) w razie traumy. Właśnie dlatego sumienny trening karku wykonują wszyscy bokserzy. Silne mięśnie szyi pozwalają na zachowanie stabilności głowy w chwili przyjmowania ciosu, tak by mózg się nie rozklekotał. Komentatorzy sportowi mówią często o „szklanej szczęce" (*glass jaw*), ale broda i szczęka odgrywają w istocie niewielką rolę w zdolności do przyjęcia twardego ciosu i wyjścia z tego z uśmiechem. Znacznie ważniejsza jest siła karku. Dla kogoś w pudle sta-

nowi to kolejny powód, by poświęcić trochę czasu na trening karku. Gdyby zaskoczył cię jakiś prawy sierpowy w szczękę, mózg będzie ci wdzięczny za ten trening.

Niestety, wiedza o tym, jak poprawnie trenować kark, wymiera poza kilkoma szczególnymi kręgami zainteresowanych. Autorzy książek dla kulturystów – nie wiedząc, co lepszego zaproponować – zwykle zalecają głupawe ćwiczenia wysokopowtórzeniowe, w których mocuje się jakiś niewielki ciężar do głowy. Te żałosne techniki wywierają zerowy wpływ na budowę potężnego karku. W wybranych siłowniach widuje się uprzęże na kark, które pozwalają na użycie przyzwoitych obciążeń, jednak mocowanie wielkiego ciężaru pasami do głowy nie zawsze jest najlepszym rozwiązaniem; uprzęże notorycznie powodują bóle głowy i karku. Istnieją też maszyny do treningu karku, ale większość z nich wygląda tak, jakby zostały zaprojektowane raczej do ścinania głowy niż do wyrobienia zdrowego górnego odcinka kręgosłupa. Nie zbliżaj się do nich.

Kark do pozłoty

Miałem to szczęście, że swoje umiejętności treningu w tym zakresie pozyskałem od prawdziwego eksperta – nie od kulturysty, a nawet boksera, tylko od zapaśnika. Człowiek ten był świetnym zawodnikiem amatorskim na studiach, potem jednak wybrał styl życia, który sprowadził go na manowce. Wylądował w więzieniu Angola Pen (Louisiana State Penitentiary) i to tam miałem okazję spędzić z nim trochę czasu.

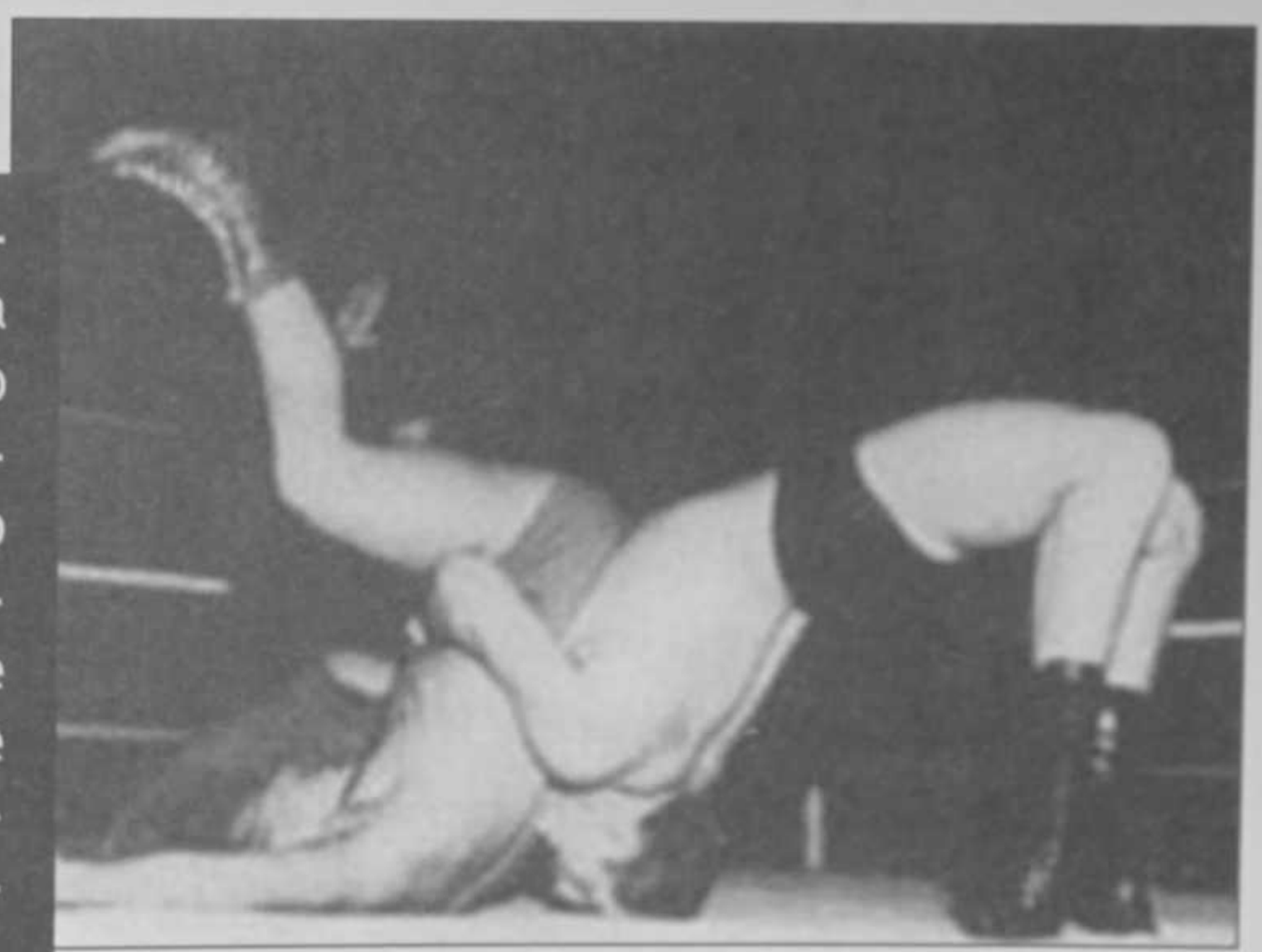
Nikt nie rozumie treningu karku tak dobrze jak zapaśnicy. Jeżeli będziesz miał sposobność przyjrzenia się doborowym zapaśnikom – czy to stylu wolnego, czy klasycznego – przekonasz się, że wszyscy bez wyjątku mają potężne karki, które wydają się wyciosane z granitu. Złoty medalista olimpijski Kurt Angle miał ponad 60 cm w obwodzie karku! Pod koniec lat dziewięćdziesiątych Angle (mający zaledwie 180 cm wzrostu) został profesjonalnym zawodnikiem WWE i często wyglądał jak karzełek przy występującym z nim jakimś olbrzymie. Pojawiał się na macie z gośćmi o gigantycznej klacie, udach jak pnie drzewa i ramionach jak beczułki piwa, ale nikt, kto stawał z nim na ringu, nie miał równie potężnego karku jak on. Ten elitarny poziom rozwoju dały mu lata uprawiania zapasów.

Rozbudowanie karku u zapaśników nie dokonuje się bez powodu. W kontaktowych starciach w stylu dowolnym ręce są zwykle zajęte blokowaniem rywala, w związku z czym głowa musi odgrywać rolę „trzeciej ręki", zmuszającej przeciwnika do przyjęcia odpowiedniej pozycji tułowia i głowy. Wymaga to fenomenalnej

siły karku. Dobrzy zapaśnicy natychmiast wiążą sobie nawzajem ręce, a w konsekwencji rzut trzeba często wykonywać podczas jednoczesnego trzymaniu torsu rywala – wylądowanie w takiej sytuacji wysyła niebywałe siły na kark i górny odcinek kręgosłupa. Jeśli widziałeś kiedyś suples, wiesz, co mam na myśli. Z grubsza mówiąc, ląduje się na górnej części swoich pleców i karku, a przygniata cię cała masa ciała rywala. Bez karku odlanego ze spiżu taki rzut byłby nie do pomyślenia, a wręcz mógłby cię zabić. Tymczasem zapaśnicy mogą wykonać go bez najmniejszego problemu dziesiątki razy w trakcie pojedynku. Wszystko dlatego, że w zapaśniczych programach szkoleniowych przetrwała sztuka treningu karku.

Tajna broń

Na czym polega ta tajna broń w systemie treningu zapaśników? Podobnie jak w wypadku wszystkich najlepszych ćwiczeń, nie wymaga ona specjalnego sprzętu, takiego jak maszyny czy ciężarki. Mamy do czynienia tylko z naturalnymi ruchami ludzkiego ciała. Pełny program sprowadza się do dwu ćwiczeń kalistenicznych – mostka zapaśniczego i mostka przodem.



Osławiony „bóg zapasów" Karl Gotch wykonuje perfekcyjny suples, w którym rzuca się rywala w tył, stojąc przodem do jego pleców. Zawodnik opanował tę sztukę w takim stopniu, że na jego cześć ten typ rzutu zaczęto nazywać suplesem niemieckim. Trenowanie mostka jest ewidentnie konieczne do tego, by przeżyć wykonanie takiego rzutu. Sam Gotch był gorącym zwolennikiem kalisteniki. Uważał, że trening z ciężarami spowalnia zapaśników.

Te dwie techniki w zupełności wystarczają do zbudowania potężnych i funkcjonalnych mięśni z przodu, po bokach i z tyłu szyi. Same ćwiczenia – podobnie jak sztuka zapaśnicza – sięgają korzeniami starożytnej Grecji i Rzymu. Przepadły one z pola widzenia dla ogółu ćwiczących, ale ze względu na swoją skuteczność były wciąż uznawane za wartościowe przez tych sportowców, którzy najbardziej

ich potrzebowali, czyli przez zapaśników. Gdy przegląda się opisy treningu zachodnich zapaśników na przestrzeni wieków, okazuje się, że mostki ćwiczono nieprzerwanie od całych tysiącleci. Żadna z dzisiejszych maszyn treningowych na szyję nie będzie na rynku nawet za kilkadziesiąt lat, a co dopiero za tysiąc! To sugestywna wskazówka.

Zalety zdrowotne treningu szyi

Trening szyi i karku nie jest koniecznie niezbędny. Jeżeli wykonujesz ćwiczenia „wielkiej szóstki" – zwłaszcza zestaw mostków – kark jest wystarczająco trenowany, by zachować zdrowie i siłę przez całe twoje życie. Jeżeli jednak uprawiasz takie dyscypliny jak sporty walki czy rugby, które wymagają nadzwyczajnej siły górnego odcinka kręgosłupa, lub po prostu zależy ci na wyrobieniu potężnej szyi wyglądającej tak, jakby spod twojego kołnierza wypełzały pytony, wypróbuj trening przedstawiony w tym rozdziale. Płynące z niego zalety z nawiązką zrekompensują zainwestowany czas i energię.

Poza korzyściami sportowymi silny kark oszczędzi ci niemało bólu. Sześciu na dziesięciu ludzi doznaje różnego typu problemów z szyją. Czy to dziwne? Szyja człowieka wyewoluowała, gdy byliśmy na etapie zbieracko-łowieckim; przemierzaliśmy knieje, wypatrując naokoło siebie drapieżników lub zdobyczy. To był znakomity trening dla szyi. Obecnie jednak przeciętny pracownik garbi się nad biurkiem, taśmą produkcyjną lub laptopem. Przyjeżdża do domu wykończony i pada na kanapę, gapiąc się przez kilka dalszych godzin w telewizor. We wszystkich tych czynnościach wzrok jest trwale skierowany w jedną stronę, a szyja niejako sparaliżowana w wymuszonym bezruchu. Nieuchronnie kolumna mięśni podtrzymujących czaszkę podlega atrofii i usztywnieniu. Dodajmy do tego, że kark automatycznie kumuluje napięcie, gdy jesteśmy w stresie (odprysk czasów w ewolucji, gdy musieliśmy się przygarbić do walki, kiedy pojawiały się kłopoty), a ostatecznym rezultatem są przewlekłe bóle karku i górnej partii pleców.

Opanowanie mostka pomaga rozprawić się dosłownie z każdym problemem z karkiem, większość z nich usuwając niemal od ręki. Silna, proporcjonalnie rozwinięta szyja jest lepiej przygotowana na wielokrotne obciążenia. Kalisteniczne ćwiczenia szyi radykalnie poprawiają krążenie, co łagodzi zadawnione urazy i eliminuje strzykania. Regularne wykonywanie takich ćwiczeń usuwa napięcie stresowe z karku i barków, które podświadomie się tam gromadzi. Mając silny kark, automatycznie poprawiasz też postawę ciała, przez co lepiej się czujesz i wyglądasz.





Jack Dempsey nie miał wielkich bicepsów czy wyrzeźbionych mięśni brzucha jak nowocześni zawodnicy sportów walki, wyrobił jednak muskularny kark i górną partie pleców dzięki systematycznej pracy z mostkami. Uważał, że ćwiczenie to – w połączeniu z żuciem drewna, by wyrobić sobie szczękę – zabezpiecza go przed nokautami. W ponad osiemdziesięciu walkach został tylko raz znokautowany, a mówi się, że pojedynek ten był ustawiony…

Program treningu karku według dawnej szkoły

Rozmaite odmiany mostka mogą okazać się dosyć trudne, zwłaszcza jeśli pozwoliłeś sobie na osłabienie szyi. W konsekwencji dojście do poprawnego ich wykonywania może zabrać trochę czasu. Już samo zabranie się do *mostka zapaśniczego* wymaga pewnej elementarnej siły kręgosłupa; na wstępnym etapie trzeba umieć wykonywać podstawowe *mostki do tyłu*. Jeśli brakuje ci do tego siły, sięgnij po instrukcje do pierwszego tomu książki. *Mostek przodem* stawia inne wyzwania, wymagając przede wszystkim pewnego stopnia rozciągnięcia. Nie przejmuj się jednak tymi sprawami w tej chwili. Najpierw pokażę ci ćwiczenia, które wykorzystasz do zbudowania szyi, zaczynając od mostków zapaśniczych, po których przyjdą mostki przodem. Następnie dokładnie opiszę, jak stopniowo przechodzić do coraz trudniejszych form treningu karku. Na zakończenie rozdziału podam różne istotne informacje, które pozwolą ci na utrzymanie się na właściwym kursie.

A teraz dość gadania. Jeśli jeszcze cię nie przekabaciłem, pewnie już się to nie uda. Przejdźmy do opisu konkretnych ćwiczeń.

MOSTEK ZAPAŚNICZY

Wersja wstępna

Jest to wersja wstępna do mostka zapaśniczego. Ponieważ w ruchu uczestniczą ręce, ćwiczenie wymaga znacznie mniej siły.

Wykonanie:

1. Połóż się na plecach, stawiając stopy płasko na podłodze, a dłonie po obu bokach głowy, tak by palce kierowały się w stronę nóg. Następnie wypchnij ciało nad podłogę, aż biodra uniosą się wysoko, a tułów i kończyny ułożą się w łuk. Żadna część ciała poza stopami i dłońmi nie powinna mieć kontaktu z podłogą. Jest to tzw. *bridge hold*.
2. Zachowując napięty tułów i nogi, opuść się powoli, zginając łokcie, aż czubek głowy zetknie się z podłogą. Dobrze jest opierać głowę na ręczniku lub jaśku. Jest to pozycja wyjściowa (fot. 1).


1


2

3. Utrzymując kontakt dłoni i głowy z podłogą, powoli zegnij głowę do przodu. W ten sposób nieco obniży się tułów. W żadnym momencie głowa nie powinna oderwać się od podłogi. Skończ opuszczanie się, gdy na podłodze oprą się barki i kark. Jest to pozycja końcowa (fot. 2).
4. Powoli i płynnie wypchnij się z powrotem do pozycji wyjściowej, korzystając z połączonej siły rąk i karku. Zrób chwilę przerwy i powtarzaj.

MOSTEK ZAPAŚNICZY

Wersja pełna

Poniżej przedstawiam trudniejszą wersję mostka zapaśniczego. Ponieważ nie uczestniczą w nim ręce, tors porusza się siłą samych mięśni karku. Powoduje to szybkie przyrosty ich wielkość i mocy.

Wykonanie:

1. Połóż się na plecach, stawiając stopy płasko na podłodze, a dłonie po obu bokach głowy, tak by palce kierowały się w stronę nóg. Następnie wypchnij ciało nad podłogę, aż biodra uniosą się wysoko, a tułów i kończyny ułożą się w łuk. Żadna część ciała poza stopami i dłońmi nie powinna mieć kontaktu z podłogą. Jest to tzw. *bridge hold*.
2. Zachowując napięty tułów i nogi, opuść się powoli, zginając łokcie, aż czubek głowy zetknie się z podłogą. Użycie ręcznika lub jaśka pomoże zabezpieczyć głowę. Powoli zdejmuj obciążenie z palców aż do momentu, gdy ciężar ciała będzie się utrzymywał tylko na czubku głowy i stopach. Skrzyżuj ręce na piersiach lub oprzyj dłonie na brzuchu. To jest pozycja wyjściowa (fot. 3).
3. Utrzymując kontakt dłoni i głowy z podłogą, powoli zegnij głowę do przodu. W ten sposób nieco obniży się tułów. W żadnym momencie głowa nie powinna oderwać się od podłogi. Skończ opuszczanie się, gdy na podłodze oprą się barki i kark. Jest to pozycja końcowa (fot. 4).
4. Powoli i płynnie wypchnij się z powrotem do pozycji wyjściowej, korzystając tylko z siły karku. Zrób chwilę przerwy i powtarzaj.


3


4

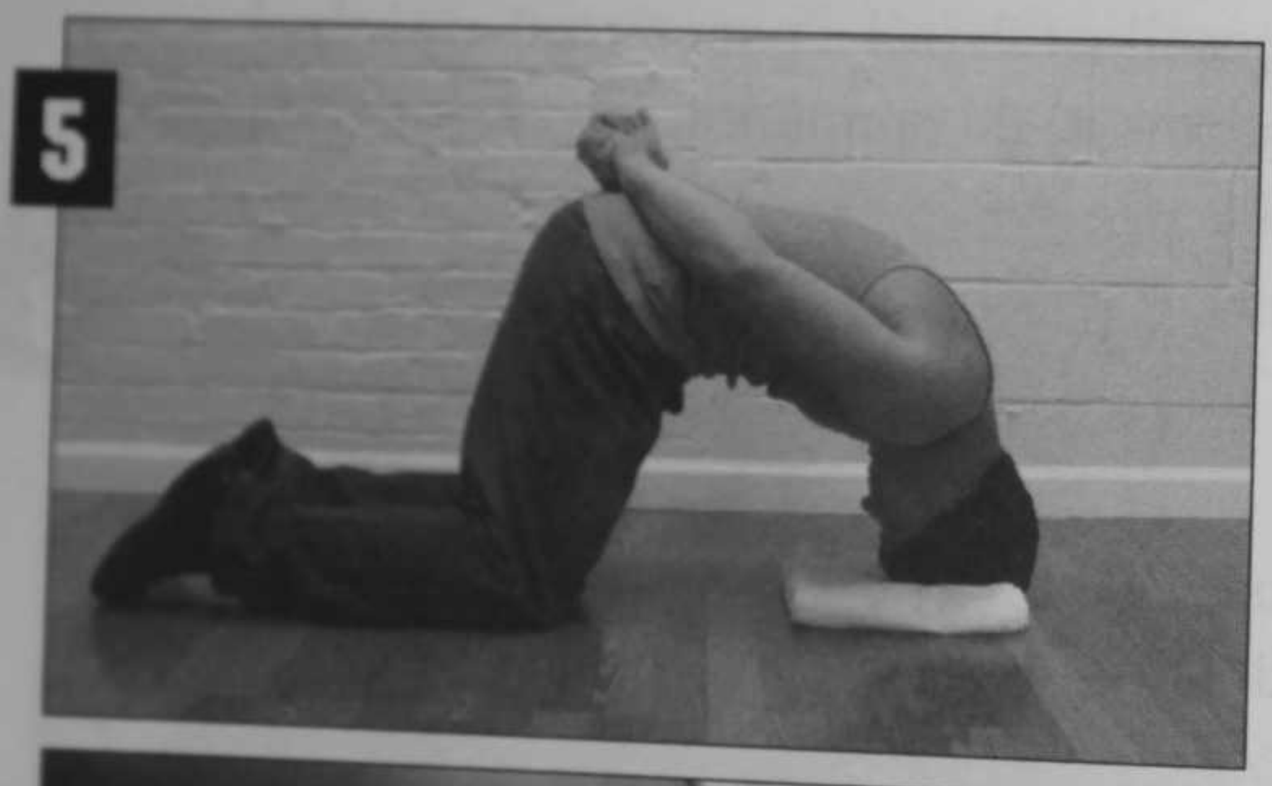
MOSTEK PRZODEM

Wersja wstępna

Oto wyjściowa wersja mostka przodem. Dzięki pozycji klęczącej mniejsza część wagi ciała opiera się na karku, ćwiczenie można więc płynnie utrudniać lub ułatwiać odpowiednio cofając lub przybliżając tułów przez przesunięcie kolan. Ćwiczenie to uderza we wszystkie mięśnie z przodu i po bokach szyi, jest jednak dużo łatwiejsze niż pełna wersja przestawiona na stronie 154.

Wykonanie:

1. Uklęknij na podłodze, szeroko rozstawiając kolana.
2. Wyprostuj się, a potem pochyl do przodu. Oprzyj dłonie na ziemi i opuść między nie czubek głowy. Oprzyj głowę na ręczniku lub cienkim jaśku, by ją amortyzować.





3. Stopniowo zdejmij obciążenie z rąk, tak by ciężar całego ciała spoczywał z jednej strony na kolanach, goleniach i stopach, a z drugiej na czubku głowy. Dłonie oprzyj na plecach, by wyeliminować ich udział w ćwiczeniu. To jest pozycja neutralna (fot. 5).
4. Zachowując pełną kontrolę, odchyl powoli głowę do tyłu aż do dotknięcia nosem podłoża (fot. 6).

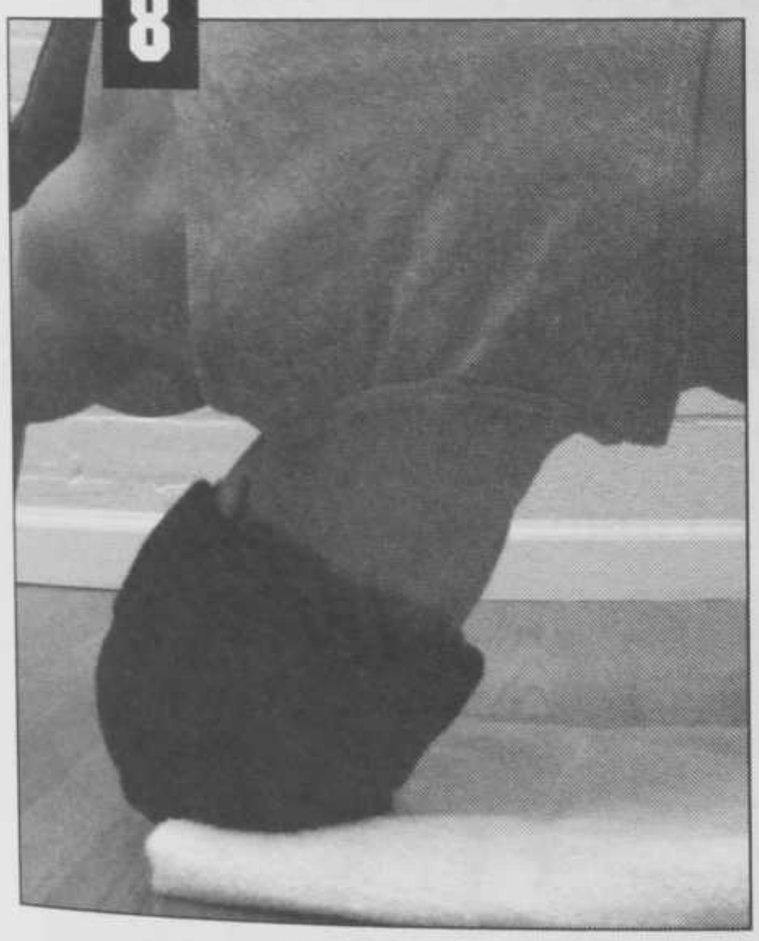
MOSTEK PRZODEM

Wersja wstępna

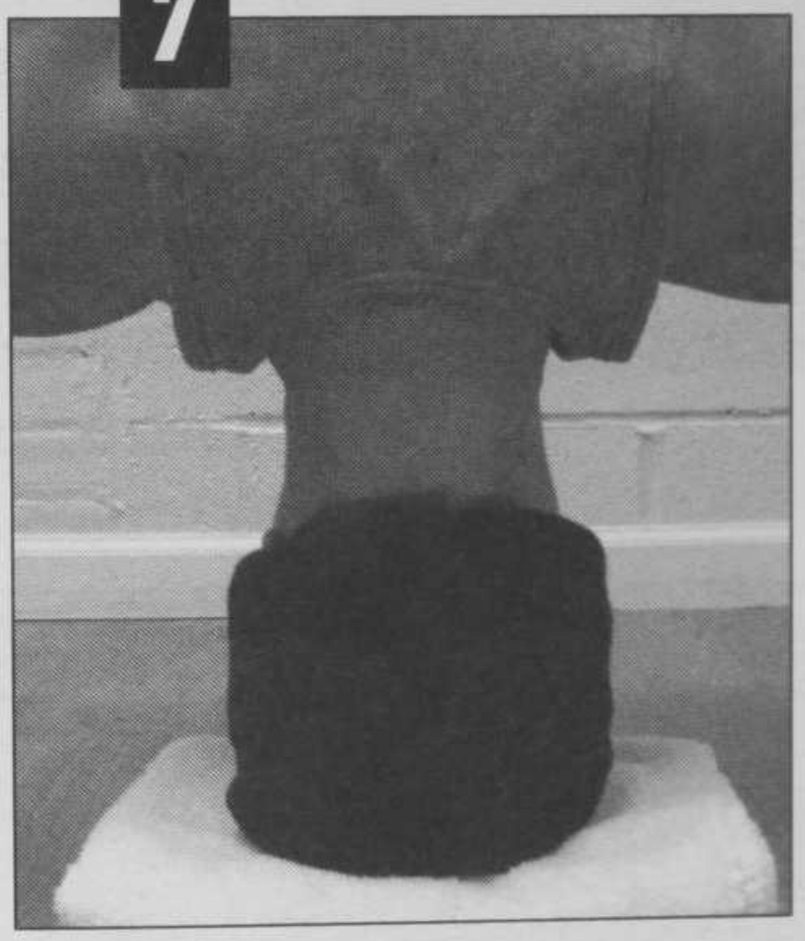
Wykonanie:

5. Korzystając z siły mięśni z przodu szyi, wróć do neutralnej pozycji głowy (fot. 7), a potem odchyl ją w prawo (fot. 8).
6. Korzystając z siły mięśni z boku szyi, wróć do neutralnej pozycji głowy (fot. 7), a potem odchyl ją w lewo (fot. 9).
7. Korzystając z siły mięśni z boku szyi, wróć do neutralnej pozycji głowy (fot. 7). Właśnie ukończyłeś jedno pełne powtórzenie. Wróć do kroku 4. i wykonuj ćwiczenie dalej.

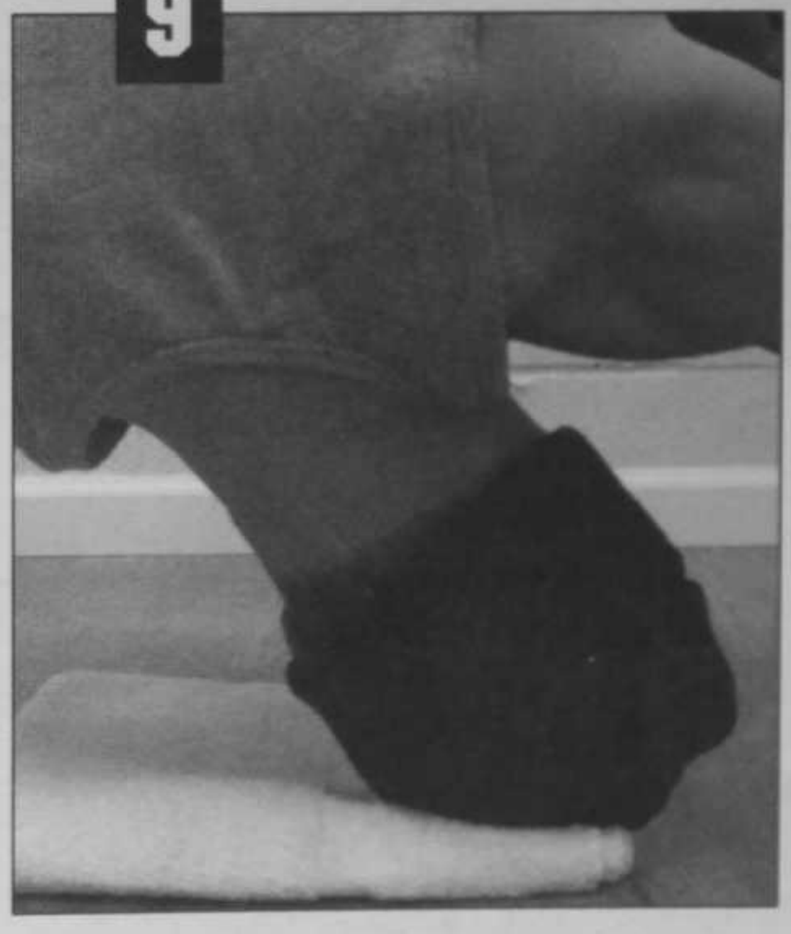
8



7



9



MOSTEK PRZODEM

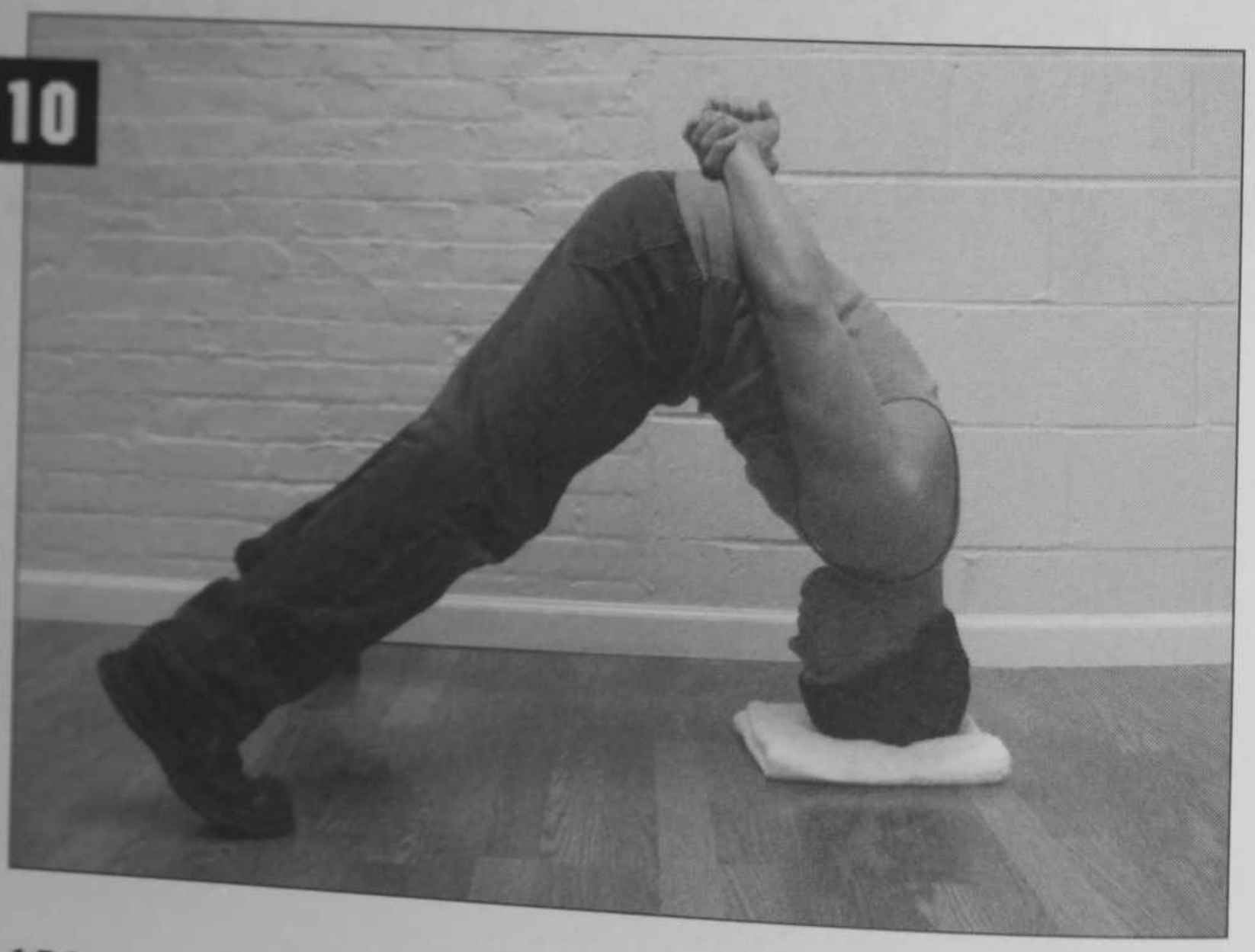
Wersja pełna

Oto ciężki wariant mostka przodem. Ze względu na wyższe uniesienie tułowia na kark i głowę przypada znacznie większe obciążenie masą ciała. Ćwiczenie zawiera przejścia między czterema głównymi pozycjami, celując we wszystkie rejony z przodu i boków szyi. Skłon do przodu zwiększa dodatkowo gibkość kręgosłupa, bioder i nóg.

Wykonanie:

1. Stań w rozkroku. Stopy powinny być rozstawione bardziej niż na szerokość barków.
2. Zegnij się w przód w biodrach, zachowując wyprostowane (lub niemal wyprostowane) nogi. Oprzyj dłonie na ziemi i opuść między nie czubek głowy. Oprzyj głowę na ręczniku lub cienkim jaśku, by ją amortyzować.
3. Stopniowo zdejmij obciążenie z rąk, tak by ciężar całego ciała spoczywał z jednej strony na stopach, a z drugiej na czubku głowy. Dłonie oprzyj na plecach, by wyeliminować ich udział w ćwiczeniu. To jest pozycja neutralna (fot. 10).

10



Mostek przodem

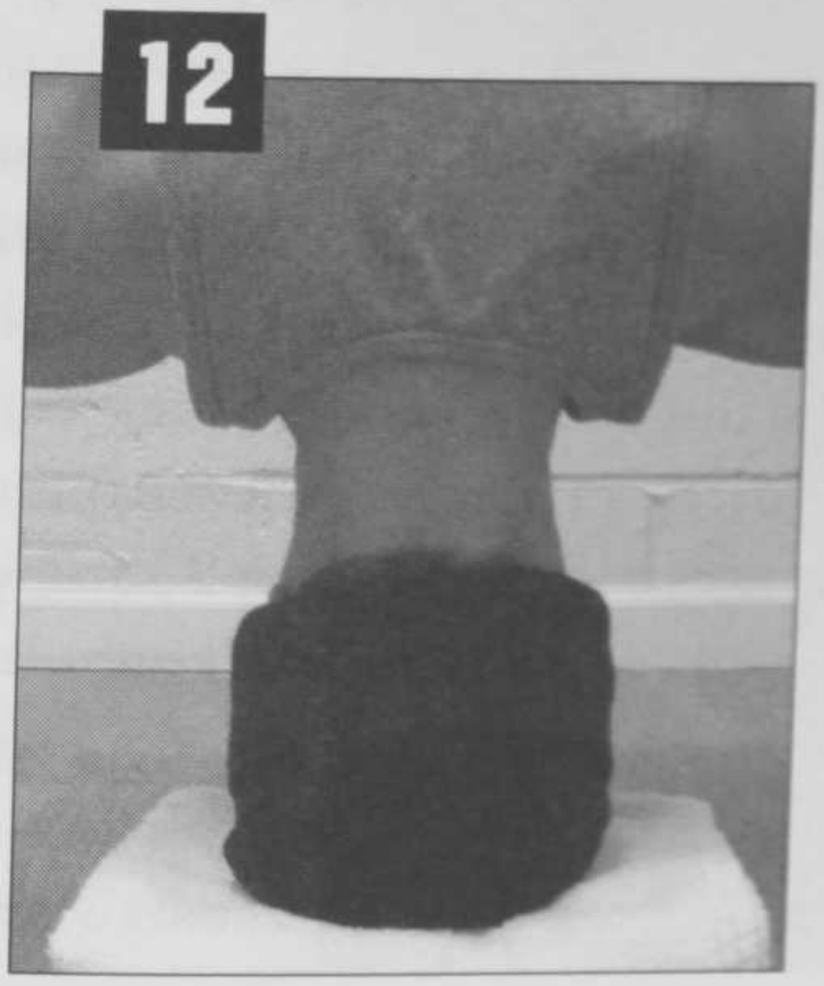
Wersja pełna

Wykonanie:

4. Zachowując pełną kontrolę, odchyl powoli głowę do tyłu aż do dotknięcia nosem podłoża (fot. 11).
5. Korzystając z siły mięśni z przodu szyi, wróć do neutralnej pozycji głowy (fot. 12), a potem odchyl ją w prawo (fot. 13).
6. Korzystając z siły mięśni z boku szyi, wróć do neutralnej pozycji głowy (fot. 12), a potem odchyl ją w lewo (fot. 14).
7. Korzystając z siły mięśni z boku szyi, wróć do neutralnej pozycji głowy (fot. 12). Właśnie ukończyłeś jedno pełne powtórzenie. Wróć do kroku 4. i wykonuj ćwiczenie dalej.


11


13


12


14

Krok po kroku

Mostek zapaśniczy i mostek przodem to intensywne ćwiczenia, wymagające silnego kręgosłupa. W żadnym razie nie podchodź do nich, dopóki nie umiesz wykonywać podstawowego mostka pełnego. Jeżeli z nim sobie nie radzisz, trenuj do skutku sekwencje mostka z pierwszego tomu książki. Wyspecjalizowany trening karku może poczekać, aż cały twój kręgosłup będzie silny i elastyczny.



Wielu trenerów – którzy powinni znać się na tym lepiej – bagatelizuje ćwiczenia kalisteniczne, uznając je za „zbyt lekkie" w porównaniu do treningu z ciężarami. Nieprawda. Jeśli człowiek wie, co robi, zawsze znajdzie sposób na utrudnienie sobie ćwiczeń z masą ciała. Do treningu karku stosuje się to równie dobrze jak do wszystkiego innego. Na zaprezentowanych zdjęciach ekspert kalisteniki ćwiczy kark „intensywnymi mostkami". Wybija się do stania na rękach przy ścianie, a potem turla się na głowie na czoło i z powrotem – bez udziału rąk. Mostki odwrócone wykonuje przez przetoczenie się w stronę prawej i lewej skroni oraz na kark, tak by równomiernie przećwiczyć wszystkie mięśnie. To wersja naprawdę dla zaawansowanych. Uprasza się nie próbować samodzielnie w domu!

Po opanowaniu podstawowego mostka pełnego jesteś gotów, by zabrać się do wstępnych wersji mostka zapaśniczego i mostka przodem. Zawsze trzeba równie systematycznie rozwijać wszystkie mięśnie szyi, dlatego wykonuj oba ćwiczenia, najlepiej naprzemiennie w ciągu jednej sesji.

Gdy złapiesz już podstawy techniki ćwiczeń, przejdź do pracy nad liczbą powtórzeń. Celem, do którego zmierzasz, są 2 serie po 20 powtórzeń w każdym z ćwiczeń, ale pamiętaj, że szyja to niewielki obszar, nie naciskaj więc na zbyt szybkie podbijanie wyników. Zacznij od pojedynczej serii w każdym ćwiczeniu, dodając po jednym powtórzeniu co tydzień lub dwa. Z czasem dojdziesz do średniego obciążenia treningowego, które przedstawia się następująco:

Seria 1. Wstępny mostek zapaśniczy	1 x 20
Seria 2. Wstępny mostek przodem	1 x 20
Seria 3. Wstępny mostek zapaśniczy	1 x 20
Seria 4. Wstępny mostek przodem	1 x 20

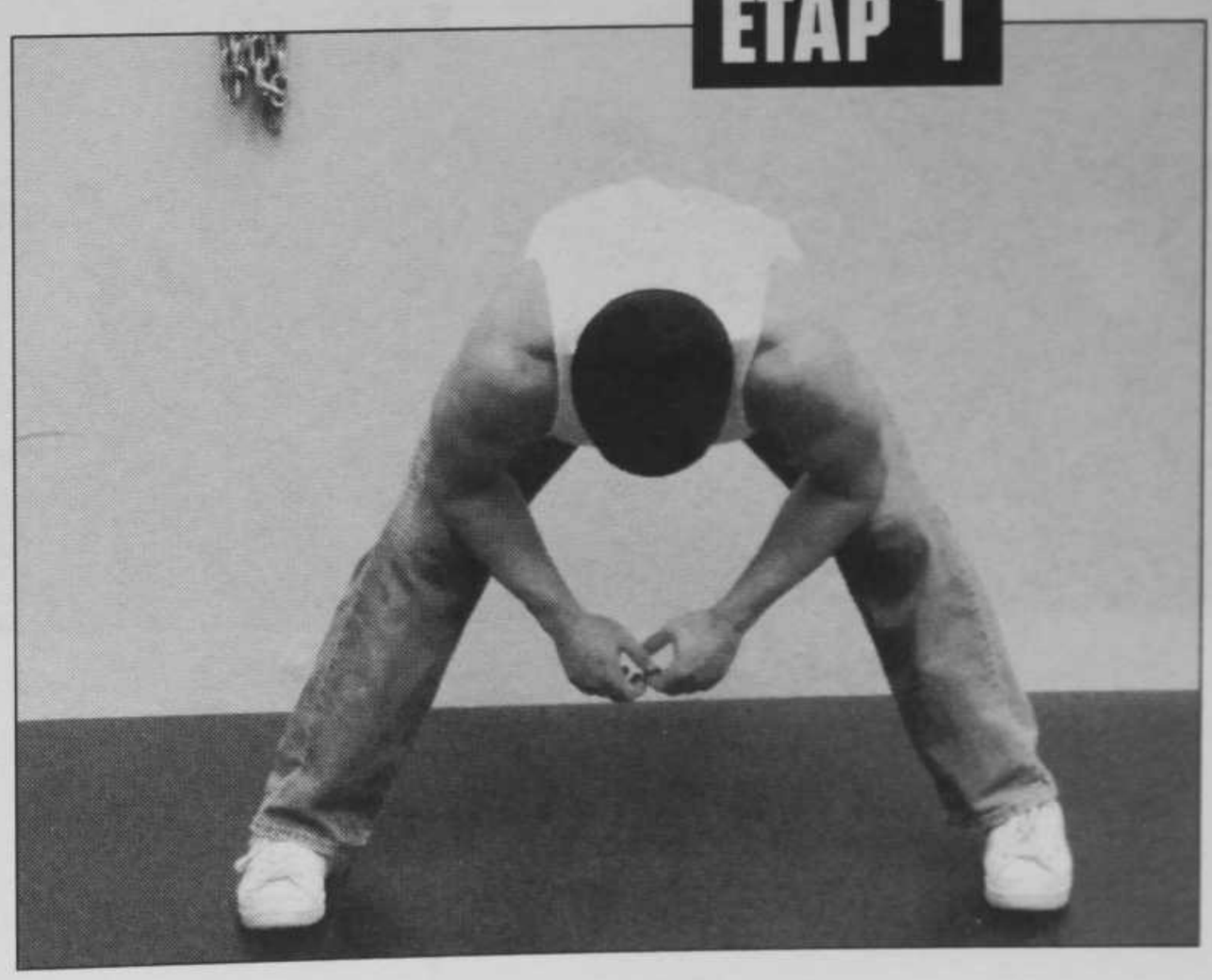
Przed przejściem do pełnej wersji mostka zapaśniczego czy mostka przodem musisz opanować podstawy gibkości aktywnej, które zapewnia mostek pełny. Wykonanie pełnego mostka przodem wymaga również pewnej elastyczności pleców oraz mięśni z tyłu ud, której często brakuje nawet tym ludziom, którzy regularnie trenują. Jeśli nie jesteś wystarczająco gibki, nie wpadaj jednak w panikę. Okres, w którym pracujesz nad liczbą powtórzeń w ćwiczeniach wstępnych, to świetny czas na wyrobienie elastyczności, która będzie ci potrzebna dalej.

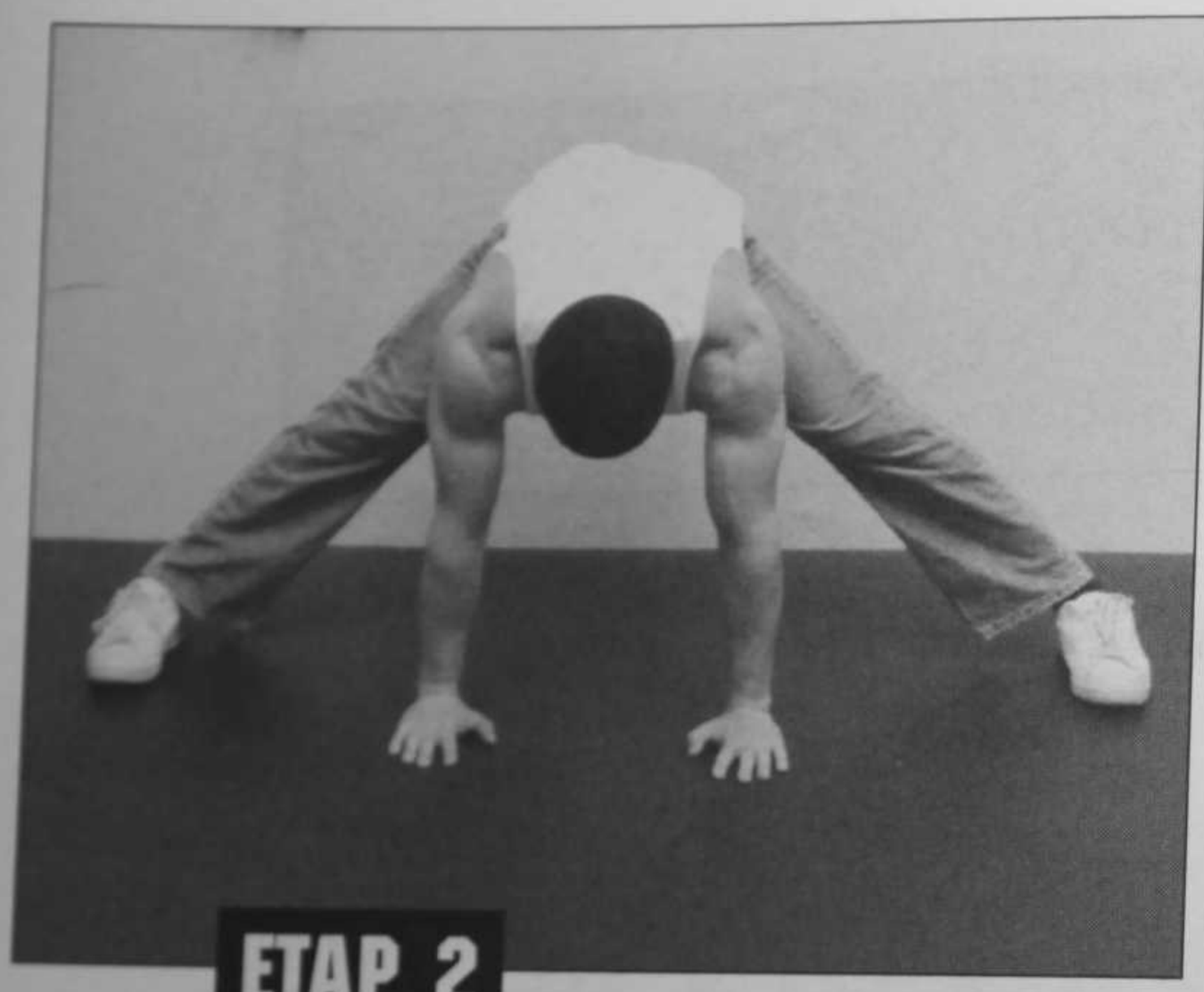
Jeśli nie potrafisz pochylić się do przodu na prostych nogach, tak by oprzeć głowę na podłodze (fot. 10 s. 154), musisz się zabrać do pracy. Nie przerażaj się – nie jesteś jedyny. Na następnych stronach pokażę ci, jak wybrnąć z tego problemu.

Mostek przodem: etapy gibkości

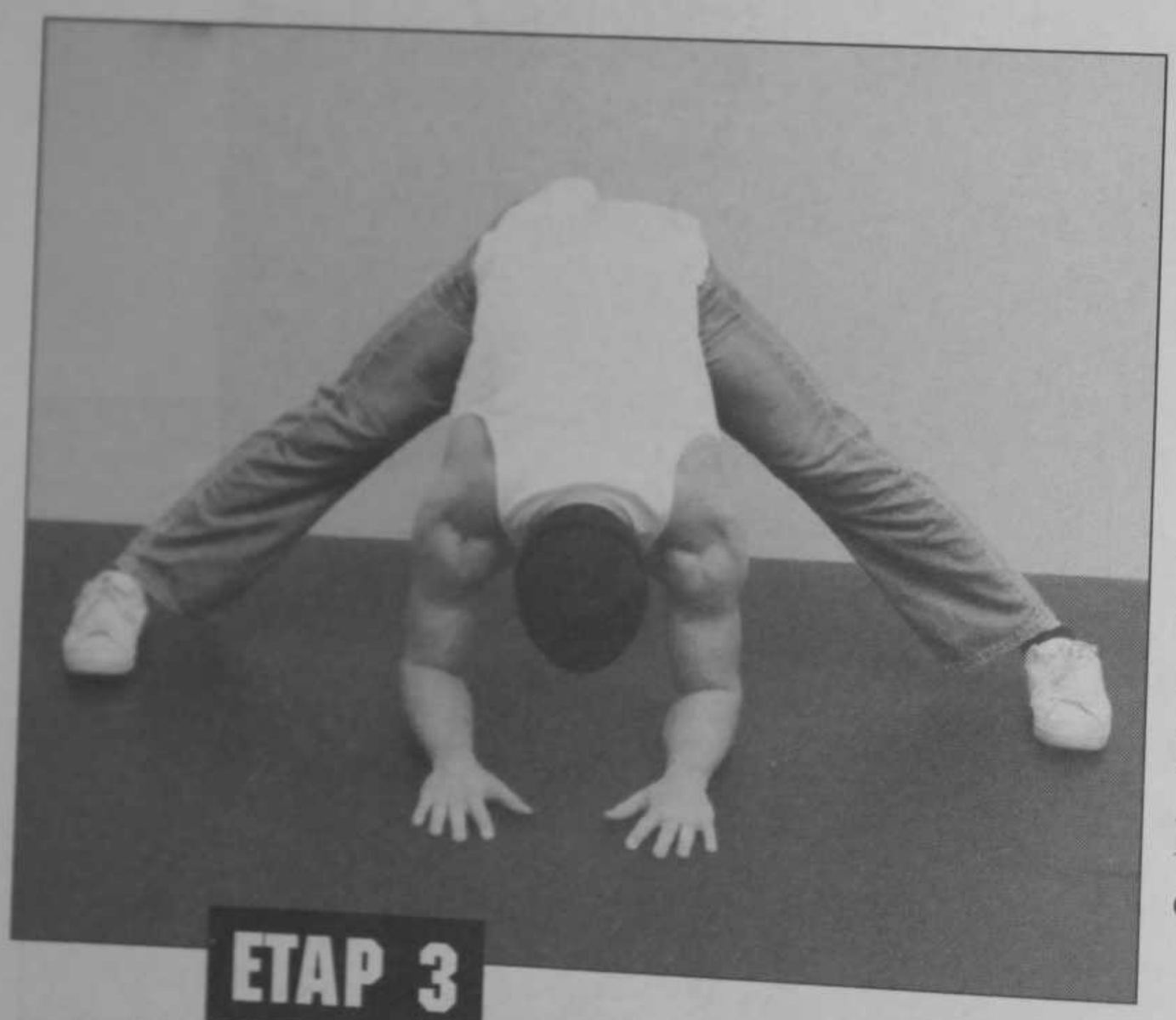
Należy przejść przez cztery etapy posturalne budowania gibkości, które pozwolą na wykonywanie pełnego mostka przodem.

ETAP 1. Stań w możliwie najszerszym wygodnym rozkroku i zegnij się w biodrach do przodu, aż poczujesz ciągnięcie. Jeśli koniecznie musisz, ugnij kolana i podeprzyj trochę tułów, opierając dłonie na udach lub kolanach. Dojdź do utrzymywania tej pozycji przez całą minutę. Stopniowo przyzwyczai to mięśnie i więzadła pleców, bioder i ud do pochylenia w przód. Gdy pozycja ta stanie się dla ciebie wygodna, przejdź do etapu 2.



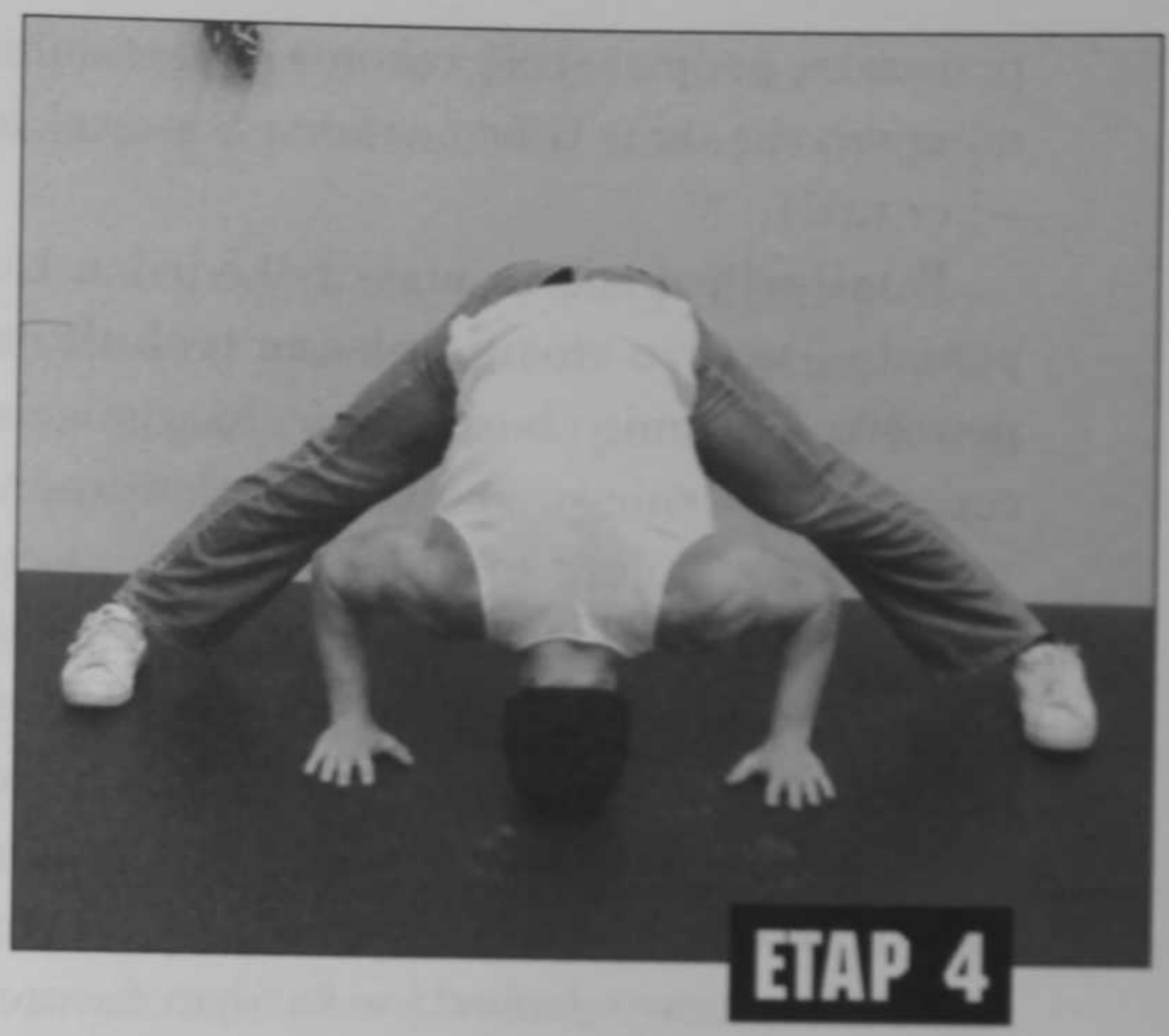


ETAP 2. Ponownie stań w szerokim rozkroku. Do tej pory powinieneś być już w stanie rozstawić stopy nieco bardziej, przynajmniej na dwukrotność szerokości barków. Zablokuj wyprostowane nogi w kolanach. Zegnij się teraz w biodrach i dotknij dłońmi podłogi. Z początku może nie sięgniesz do samego dołu, zwłaszcza jeśli jesteś przeciętym facetem, sztywnym jak deska. Uparcie jednak próbuj. W końcu zdołasz dosięgnąć podłogi czubkami palców. Potem zgiętymi palcami. W miarę upływu tygodni mięśnie pleców i ud będą się luzowały i zdołasz dotknąć podłogi kostkami dłoni, a ostatecznie oprzesz na niej całe dłonie. Kiedy będziesz potrafił utrzymać taką pozycję przez trzy minuty, przejdź do etapu 3.



ETAP 3. Po opanowaniu pozycji w rozkroku z oparciem na całych dłoniach staraj się sprowadzić tułów jeszcze niżej przez ugięcie rąk w łokciach. Może to wymagać trochę czasu, ale w końcu będziesz wystarczająco rozciągnięty, by na kilka sekund oprzeć na podłodze całe przedramiona i łokcie. Pracuj nad tą pozycją dalej, aż będziesz w stanie utrzymać ją przez minutę. Następnie przejdź do etapu 4.

ETAP 4. Opierając przedramiona na podłodze, wyciągaj się dalej do przodu (zachowując wciąż stosunkowo wyprostowane nogi w kolanach) aż do delikatnego dotknięcia podłoża głową. Kiedy będziesz już mógł to zrobić, ponownie połóż na podłodze dłonie i staraj się oprzeć czubek głowy na podłożu pomiędzy dłońmi. Gdy ci się to uda, dochodź do utrzymania takiej pozycji przez minutę. Po opanowaniu etapu 4 będziesz odpowiednio gibki, aby próbować podstawową pozycję mostka przodem (fot. 10 s. 154).



Krótko wykonuj te ćwiczenia po sesji treningu karku i może jeszcze jakiegoś drugiego dnia w tygodniu. Do czasu gdy twoje mięśnie szyi będą gotowe na pełne mostki przodem, również twoje plecy i nogi będą więcej niż dostatecznie rozciągnięte, by radzić sobie w tym znakomitym ćwiczeniu.

Program na szyję

Po dojściu do stadium, w którym potrafisz wykonać dwie serie po 20 powtórzeń wstępnych wariantów mostka zapaśniczego i mostka przodem, będziesz miał silniejszy i sprawniejszy kark niż niemal każdy znany ci sportowiec. Nadchodzi czas na wzniesienie się na następny poziom i zmierzenie z pełnymi wersjami obu ćwiczeń. Są to wysoce zaawansowane zadania, nie martw się więc, jeśli z początku natrafisz na problemy. Wejście w te ćwiczenia można ułatwić sobie na różne sposoby. Jeśli zbyt trudny jest mostek zapaśniczy, wróć do wersji z asystą, ale wspomagaj się tylko jedną ręką (raz prawą, raz lewą, żeby zachować symetryczny rozwój). Z czasem coraz bardziej zmniejszaj obciążenie dłoni, a zanim się obejrzysz, będziesz w stanie wykonać ćwiczenie tak, jak było zamierzone – bez udziału rąk.

Mostek przodem to brutalne ćwiczenie, które wymaga potężnego karku i szyi. Jeśli z łatwością wykonujesz wersję wstępną, ale pełny mostek cię wciąż

przerasta, podpieraj się rękoma. Z tygodnia na tydzień kieruj przez nie coraz mniejszą siłę, aż w końcu wykonasz mostek bez żadnej asysty. (Patrz, mamusiu – bez rąk!)

Pamiętaj jednak, że masz tylko jeden kark, więc podchodź do wszystkiego pomału i **zawsze stosuj opisane techniki asysty**, póki nie potrafisz wykonać powtórzeń płynnie i bezpiecznie. Szarpnięcia i gwałtowne zwroty szyi to zła recepta na nabranie siły, natomiast niezawodna na skręcenie sobie karku.

Kiedy opanujesz technikę pełnych wersji ćwiczeń, niechaj staną się one rdzeniem twojego treningu szyi. Ogranicz warianty wstępne mostka zapaśniczego i mostka przodem do jednej serii dwudziestu powtórzeń w ramach rozgrzewki. Potem rób zaś po jednej serii z kilkoma powtórzeniami pełnych wersji obu mostków. W miarę nabierania siły zwiększaj liczbę powtórzeń, ale znów rób to powoli. Zapewnij sobie cały potrzebny ci czas na wyrobienie siły i mocy karku. Stopniowo dochodź w każdym ćwiczeniu do dwóch serii po dwadzieścia powtórzeń. Na tym poziomie twój trening szyi będzie bardzo zaawansowany, a sesja będzie się przedstawiać mniej więcej tak:

Seria 1. Wstępny mostek zapaśniczy	1 x 20
Seria 2. Wstępny mostek przodem	1 x 20
Seria 3. Pełny mostek zapaśniczy	1 x 20
Seria 4. Pełny mostek przodem	1 x 20
Seria 5. Pełny mostek zapaśniczy	1 x 20
Seria 6. Pełny mostek przodem	1 x 20

Trening ten jest stosunkowo krótki, ale niech cię to nie zwiedzie. Mimo że powinien on zabrać niecały kwadrans, jest to sesja wyczynowa. Pamiętaj, że masę i siłę buduje się przez intensywność wysiłku (zwiększanie obciążenia), a nie jego objętość (wydłużanie czasu sesji).

Ten model treningu wystarczy ci na długo. Gdy nabierzesz siły i ostatnie powtórzenia będą okazywać się łatwe, oprzyj się pokusie zwiększenia obciążenia przez trzymanie hantli czy talerzy. Zamiast tego staraj się zwiększyć zakres ruchu. Dodanie zewnętrznego obciążenia podniesie tylko ryzyko kontuzji, natomiast zwiększenie zakresu ruchu będzie stopniowo wzmacniać głębsze mięśnie szyi oraz dawać niebywałą elastyczność kręgom kręgosłupa. Jeśli w ogóle dojdziesz do tego etapu (co jest udziałem tylko nielicznych sportowców), zare-

zerwuj sobie ostatnie serie (czyli 5. i 6.) na próby zwiększenie zakresu ruchu. Dzięki temu mięśnie szyi będą rozgrzane do czerwoności, zanim poddasz je temu ostremu testowi.

Zwiększanie zakresu ruchu w mostku zapaśniczym wymaga długiego czasu i można się do niego zabierać tylko pod warunkiem, że wykonujesz podstawowy trening ze stosunkową łatwością. Na początku w pozycji wyjściowej będziesz w stanie oprzeć tylko czubek głowy na podłodze, jednak przekonasz się, że dzięki wytrwałemu treningowi twoje mięśnie wyrobią siłę skurczu pozwalającą kierować głowę coraz dalej do tyłu. Ostatecznie zdołasz podnieść ją do tego stopnia, by do podłogi przyłożyć czoło i na nim oprzeć masę ciała. To wysoce zaawansowana pozycja, ale możliwa do osiągnięcia, jeśli jesteś zdeterminowany i gotowy na włożenie wielkiego wysiłku.

Zwiększenie zakresu ruchu w mostku przodem jest mniej uciążliwe. Z początku tułów znajduje się z grubsza prosto nad głową. W miarę nabierania siły stopniowo zwiększaj odległość między głową a stopami. Podniesie to obciążenie karku, zmuszając mięśnie szyi do intensywniejszej pracy we wszystkich pozycjach ćwiczenia. Na początku nie szarżuj i, jeśli trzeba, korzystaj z podparcia na dłoniach. Do czasu gdy głowa znajdzie się w odległości jakichś dwóch trzecich twojego wzrostu od stóp, mięśnie biegnące ci po bokach szyi będą grube jak stalowe liny, a gardło znajdzie się za zbrojoną osłoną pulsujących muskułów. Opanuj obie te zaawansowane pozycje, tak byś mógł ćwiczyć na liczbę powtórzeń, a będziesz miał szyję niemal nadludzką.

Nie zapomnij o zachowaniu równowagi rozwoju mięśni, z czasem zwiększając także zakres ruchu bocznego. Zaczynaj od kątów pokazanych na zdjęciach instruktażowych, stopniowo je zwiększając. Kiedy ja skłaniam w bok głowę w mostku przodem, zgina się tak głęboko, że zanim wypchnę się z powrotem, dotykam uchem do podłogi. Nie musisz dojść aż tak daleko, ale jest to potencjalny cel na przyszłość.

Rozstań się z wątłą szyją

Opisane w tym rozdziale ćwiczenia typu mostka są zwodniczo proste. Jeśli jednak przeznaczysz na nie sporą porcję wartościowego czasu swojego treningu, przekonasz się, że to naprawdę ostatnie słowo w treningu szyi. Ćwiczenia te stosowało wiele sław z przeszłości. Będą ci służyć przez całe życie.

Zanim skończę ten rozdział, chcę przekazać jeszcze sześć wskazówek treningowych, do których doszedłem przez lata własnych ćwiczeń.

Wskazówki treningowe

1. **Rozgrzewka.** Zawsze przed treningiem rozgrzewaj mięśnie i więzadła szyi. Jeśli wstępne mostki są dla ciebie jeszcze za trudne i potrzebujesz łagodniejszej rozgrzewki, wypróbuj wznosy głowy z oporem manualnym. Spleć dłonie za głową i naciskaj z wyczuciem wbrew sile mięśni szyi podczas kiwania głową w przód i tył oraz schylania jej na boki. Zadbaj o spory zakres ruchu. Jedna seria 20–30 powtórzeń ładnie poluzuje spięty kark.
2. **Superserie.** Ćwiczenie przodu i boków szyi pozwala odpocząć mięśniom z tyłu szyi, zachowując jednak ich rozgrzanie i gotowość do dalszego treningu. Analogicznie ćwiczenie karku daje gotowość do treningu mięśniom z przodu i po bokach szyi. Z tego powodu dobrym rozwiązaniem jest naprzemienne wykonywanie ćwiczeń – po serii mostków zapaśniczych rób mostki przodem itd.
3. **Symetria.** W celu zapobiegania kontuzjom i zapewnienia szczytowej sprawności wszystkie obszary szyi powinny być trenowane w jednakowym stopniu. Dąż do równowagi w treningu, wykonując tę samą liczbę serii i powtórzeń mostka zapaśniczego co mostka przodem.
4. **Regeneracja.** W szyi umiejscowionych jest wiele więzadeł, a ponieważ ich ukrwienie jest stosunkowo gorsze, regeneracja po treningu zabiera im więcej czasu niż w wypadku mięśni. Z tego względu nie ćwicz karku ostro częściej niż raz w tygodniu. Może trudno w to uwierzyć, ale ten jeden raz wystarcza wielu facetom.
5. **Pora treningu.** Szyja stanowi niewielką część ciała. Gdy przyzwyczaisz się już do treningu, nie pochłania on dużo czasu ani energii. Możesz wykonywać go w dowolnym momencie, ale dobrym rozwiązaniem jest robienie go po sesji ze zwykłymi mostkami, ponieważ rozgrzane są już wtedy mięśnie okołokręgosłupowe.
6. **Pozycje statyczne.** Nigdy nie próbuj przekroczyć w ruchu szyją punktu głębokiego zmęczenia – może to prowadzić do urazu. Jeśli jesteś na poziomie zaawansowanym, dobrym sposobem bezpiecznego zwiększenia intensywności mostka jest dodanie *statycznych zatrzymań*. Po wykonaniu wszystkich powtórzeń utrzymaj w napięciu pozycję wyjściową przez kilka sekund. By zyskać maksymalną wytrzymałość, dąż do utrzymywania jej przez minutę. Technika ta sprawdza się zarówno w przypadku mostka przodem, jak i zapaśniczego.



Jednym z faktycznie legendarnych programów kondycyjnych jest zestaw lekcji zapasów Martina „Farmera" Burnsa z 1913 roku. Burns stawiał na trening siłowy z masą ciała, a jego ulubionym ćwiczeniem był mostek. Na zdjęciu obok widzimy jego synów.

Światła gasną

Rozdział ten podsumowuje wiedzę zgromadzoną przez lata treningów i poszukiwań w dążeniu do odkrycia doskonałego programu treningowego na szyję. I – gdybyś nie wiedział – końcowy rezultat okazuje się *prosty* (tylko dwa ćwiczenia), *szybki* (zabiera jakiś kwadrans raz czy dwa razy w tygodniu), *progresywny* (masz przed sobą lata coraz trudniejszych sesji) i w pełni oparty na *ćwiczeniach z masą ciała*. Nawet wówczas gdy całymi dniami robiłem pompki, podciągnięcia i przysiady, nie zdawałem sobie sprawy, że rozwiązanie zagadki treningu szyi tkwi w starej szkole kalisteniki. Odruchowo zakładałem, że potrzebne będą uprzęże, maszyny czy inne przyrządy. Dopiero zapaśnik – wyszkolony w metodzie starej jak świat – otworzył mi oczy. Człowiek uczy się przez całe życie...

Bez względu na to, ile wiedzy zdobywam w swojej praktyce trenerskiej, zawsze dochodzę do tych samych fundamentalnych prawd. Bez względu na to, jaką część ciała chcesz wytrenować – łydki, nadgarstki, nawet oczy i usta! – istnieje ćwiczenie z masą ciała, które nadaje się do tego zadania lepiej niż zastosowanie jakiegokolwiek sprzętu. Będzie można zapewnić temu ćwiczeniu efektywność, a także progresywne zwiększanie trudności aż do granicy ludzkich możliwości. Ta wiedza jest już odkryta i dostępna, jeśli szukasz jej dostatecznie uparcie. Wiem, ponieważ w czasie swoich długich pobytów w więzieniu przeprowadziłem te poszukiwania.



10. Trening łydek

EFEKT GWARANTOWANY BEZ UDZIAŁU MASZYN

Mimo znaczenia łydek można śmiało powiedzieć, że trenujący więźniowie ignorują je bardziej niż jakąkolwiek inną grupę mięśni. W pudle widziałem, że nawet kark był częściej ćwiczony niż łydki (pewnie ze względu na liczbę odsiadujących wyroki bokserów). To głupota, bo jeśli jakaś z „pomniejszych" części ciała zasługuje na trochę więcej szacunku, są to na pewno łydki.

Silne łydki mają kluczowe znaczenie w sporcie. Nie można szybko pobiec, wysoko skoczyć czy wykonać eksplozywnego ruchu ciałem bez dużego zasobu siły w łydkach i stopach. Główną kwaterą mocy w ciele są talia i biodra, ale by ciało mogło pracować jako jedna całość, siła wytworzona w tych obszarach musi zostać przesłana przez stopy. Obejrzyj dowolny turniej strongmenów, a zobaczysz, że wszyscy ci ludzie mają monstrualne łydki. Silne łydki mają znaczenie czynnościowe. Każdy, komu skończyła się benzyna i musiał pchać samochód pod górę, czuł, jak z każdym krokiem palą go i bolą łydki. Setki tysięcy ludzi w Ameryce i na całym świecie cierpią dzisiaj na dolegliwości stawu skokowego i stóp z powodu ostrych urazów lub przewlekłych i dokuczliwych stanów bólowych, ponieważ mają za słabe łydki i stopy.

Łydki są także bardzo istotne w kulturystyce. W trakcie turnieju wszystkie części ciała są punktowane w odniesieniu po pewnych póz standardowych, a łydki są widoczne praktycznie we wszystkich tych pozach. W swej autobiografii *Arnold. Edukacja kulturysty* Schwarzenegger podkreślał znaczenie łydek dla całościowego „wyglądu" dolnej partii ciała. Zauważył tam, że jeśli facet ma wielkie uda, a małe łydki, większość ludzi orzeknie, że ma kiepskie nogi, ale jeśli ma wielkie łydki, a szczupłe uda, prawdopodobnie będziesz pod wrażeniem jego nóg. Dzieje się tak za sprawą kontrastu geometrycznego; ponieważ łydki są na końcu nóg, będąc większe, sprawiają złudzenie, że całe nogi są masywniej-

sze i estetyczniej ukształtowane. Zatem bez względu na to, czy trenujesz dla sportu, zdrowia czy estetyki, dodatkowe ćwiczenia na łydki mogą przynieść ci znaczne korzyści.

Rola specjalistycznych ćwiczeń na łydki

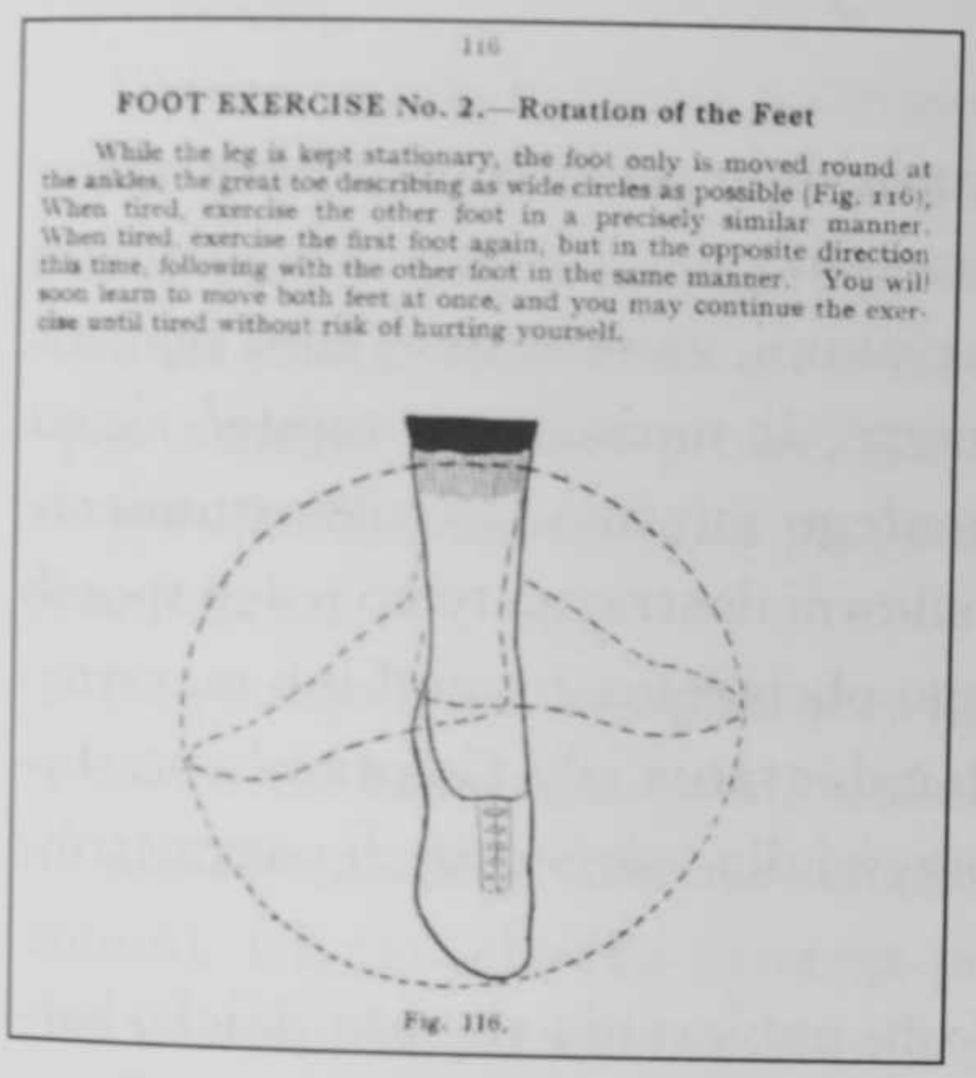
Łydki powinny mieć udział w obciążeniu treningowym tak jak każda inna część ciała. Ale mogą uzyskiwać ten udział w treningu automatycznie. Jeśli przykładasz się do przysiadów, łydki też wykonują część pracy. Jeśli robisz eksplozywne zadania na nogi, takie jak sprint, sprint po zboczu (czy po schodach), sprint strażacki lub pchanie auta, mięśnie łydek odbywają wspaniały trening (instrukcje do tych znakomitych ćwiczeń znajdziesz w pierwszym tomie *Skazanego na trening* na ss. 138–140). Ponieważ łydki odgrywają kluczową rolę w treningu dolnej partii ciała, trenujesz je już, ćwicząc uda. W takiej sytuacji dodawanie specjalnych ćwiczeń na łydki może nie być ci potrzebne.

Są jednak okoliczności, w których dodatkowy trening łydek bywa wskazany. Tak na przykład jeśli prześladowały cię w przeszłości urazy stóp, kostek czy goleni, wówczas potężne, muskularne łydki spełniają ważne zadanie w zabezpieczaniu tych obszarów przed ponowną kontuzją. Sprawdza się to nawet w odniesieniu do urazów kolana. Rozmawiałem z futbolistami, którzy rozwalili sobie więzadło krzyżowe przednie i przysięgają, że regularny, skoncentrowany trening łydek pomaga im utrzymać stabilność kolana. Nie jest to takie dziwne, jak może wydawać się w pierwszej chwili; mało kto wie, że ścięgna mięśni łydek przekraczają zarówno staw skokowy, jak i kolanowy. Ponadto specjalne ćwiczenia na łydki mogą zwiększyć poziom siły w dużych ruchach złożonych, takich jak pchanie czy skok. Nie trzeba też dodawać, że jeśli wstydzisz się swoich patyczkowatych nóg, jedynym rozwiązaniem (oprócz zakładania długich spodni) jest ostry trening łydek.

Trening łydek jest ciekawym i satysfakcjonującym elementem kalisteniki – prostym do wykonywania i przynoszącym szybkie rezultaty pod warunkiem stosowania prawidłowej metody.

Mit maszyn

Żadna inna grupa mięśni nie jest tak kojarzona z treningiem na maszynach jak właśnie łydki. Większość kulturystów ćwiczy łydki jedynie na maszynach. Jeśli zapytasz trenera osobistego o zadania na łydki, okaże się, że większość tych „specjalistów" zna tylko dwa ćwiczenia: wznosy na maszynie na stojąco i na siedząco. Tymczasem istnieją dziesiątki efektywnych ćwiczeń na niższą partię nogi, wiele z nich znacznie lepszych niż te dwa.

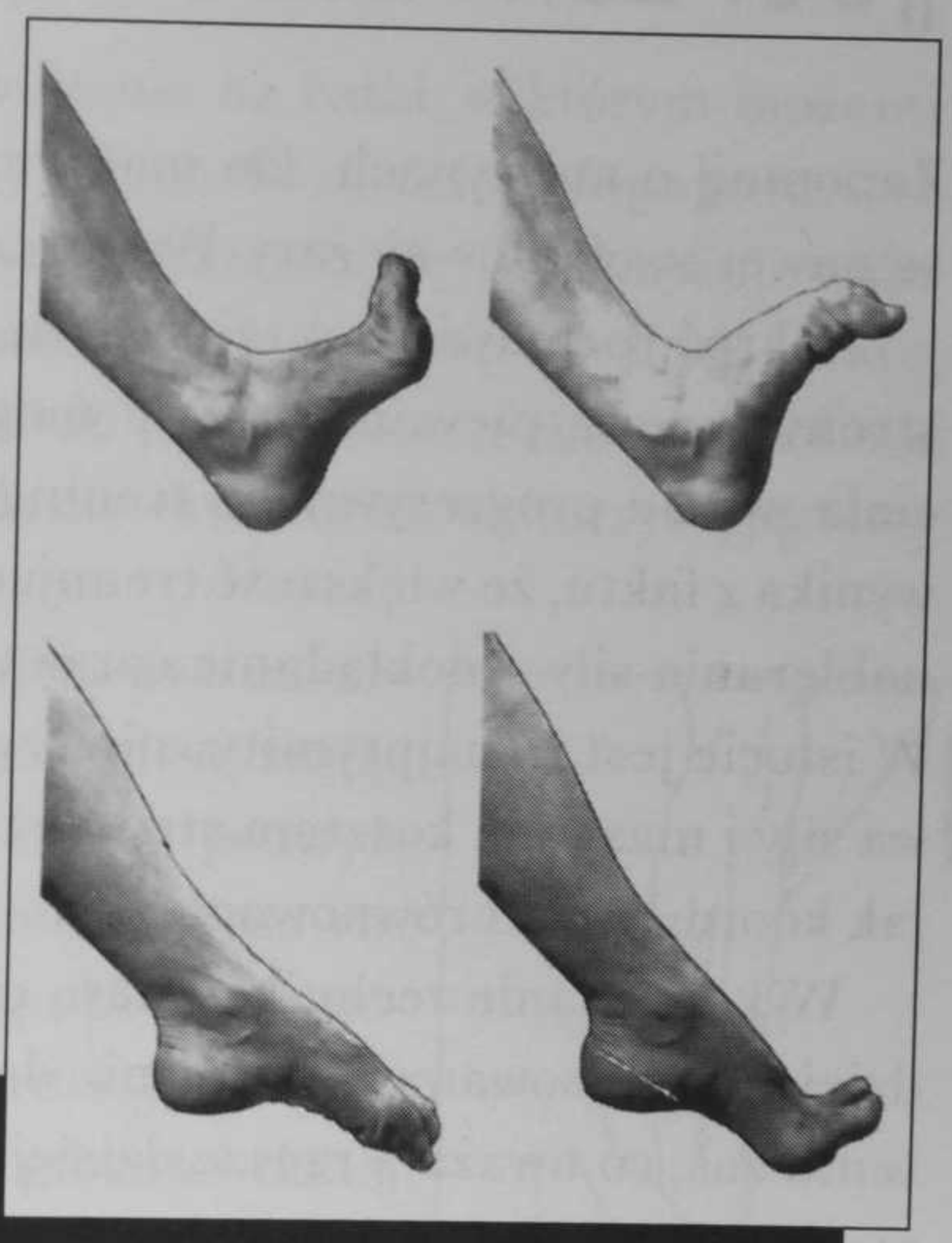


116

FOOT EXERCISE No. 2.—Rotation of the Feet

While the leg is kept stationary, the foot only is moved round at the ankles, the great toe describing as wide circles as possible (Fig. 116). When tired, exercise the other foot in a precisely similar manner. When tired, exercise the first foot again, but in the opposite direction this time, following with the other foot in the same manner. You will soon learn to move both feet at once, and you may continue the exercise until tired without risk of hurting yourself.

Fig. 116.



Wszystkie klasyczne systemy kalisteniki zawierały specjalne ćwiczenia poświęcone stopom i łydkom. W pokazanych tu wyrywkach z podręcznika J.P. Mullera z 1904 roku widać metody, które do dziś uważane są za „najnowocześniejsze". Po prawej: ćwiczenia gibkości aktywnej stóp. U góry: trening ruchomości okrężnej dla stawu skokowego*.

Trening na maszynach nie tylko nie jest najlepszą formą ćwiczenia łydek, ale w rzeczywistości ustępuje metodom bardziej elementarnym. Największym pro-

---

* Przekład instrukcji nad rysunkiem: ***Ćwiczenie stóp nr 3 – Rotacja stóp.*** *Noga utrzymywana jest nieruchomo, a sama stopa porusza się okrężnie w stawie skokowym, tak by paluch zataczał jak najobszerniejsze kręgi (ryc. 116). Gdy zmęczysz się, ćwicz drugą stopę dokładnie w taki sam sposób. Gdy zmęczysz się, znów ćwicz pierwszą, ale tym razem w przeciwną stronę, po czym podobnie drugą. Niebawem nauczysz się ćwiczyć obie stopy naraz i będziesz mógł wykonywać ćwiczenie do zmęczenia bez ryzyka zrobienia sobie krzywdy.*

ducentem sprzętu kulturystycznego na świecie jest Nautilus. Jednak przez wiele lat Arthur Jones – wynalazca i innowator, stojący za tą firmą – odmawiał wypuszczenia na rynek maszyny na łydki. Uważał, że żadna maszyna nie jest w stanie dorównać zwykłym wznosom pięty ze stopnia z jednoczesnym trzymaniem hantli w jednej ręce. Powinno ci to coś zasugerować na temat skuteczności treningu łydek na maszynach. Nawet gość trzepiący kasę na wszystkich tych urządzeniach nie chciał konstruować przyrządu na łydki.

„Utrudniacze" dla łydek

Zapomnij o maszynach. Do maksymalnego rozbudowania łydek niepotrzebne są nawet swobodne ciężary. Wystarczy masa ciała.

Ilekroć rozmawiam o tej kwestii z kulturystami, zawsze spotykam się z ich strony z powątpiewaniem. Nie mogą uwierzyć, iż można wykorzystać ciężar ciała w celu progresywnego treningu tak małego mięśnia. To niezrozumienie wynika z faktu, że większość trenujących w siłowni dostrzega tylko jeden sposób nabierania siły – dokładanie coraz większego obciążenia na gryf lub maszynę. W istocie jest to najprymitywniejszy sposób nabierania siły. Co prawda przybywa siły i masy, ale kosztem stawów i bez korzyści dla tak istotnych parametrów jak koordynacja i równowaga.

Wykorzystanie technik z masą ciała w celu nabierania siły jest daleko bardziej zaawansowaną metodą niż dokładanie dodatkowego obciążenia. Wbrew temu zaś, co uważają rzesze dzisiejszych trenerów osobistych, można to zrobić w odniesieniu do każdego mięśnia, choćby najmniejszego. Aby nabierać siły, wykonując dane ćwiczenie, trzeba rozumieć, jakie są – jak mawiał mój nauczyciel kalisteniki Joe Hartigen – „utrudniacze" (*tougheners*) w tym ćwiczeniu.

Wszyscy skazańcy trenujący na przestrzeni wieków rozumieli sens tego pojęcia. Utrudniacz jest elementem składowym ćwiczenia, który czyni je bardziej wymagającym. Przez manipulowanie utrudniaczami można stopniowo zwiększać stopień trudności ćwiczenia, często przez całe lata wyczerpującego treningu. W dzisiejszych naukach sportu i wypowiedziach trenerów olimpijskich trafilibyśmy na sformułowanie „zmienne intensywności" zamiast „utrudniacze", ale oba pojęcia znaczą to samo.

Po krótkim czasie wykonywania treningu kalistenicznego zaczyna się rozumieć sposób działania poszczególnych ćwiczeń i można wtedy samemu znajdować utrudniacze stosowne dla własnego programu treningowego. Istnieją trzy

podstawowe w przypadku łydek; trzy fundamentalne zmienne, które można wykorzystać w celu utrudniania ćwiczenia wraz z upływem czasu. Są to:

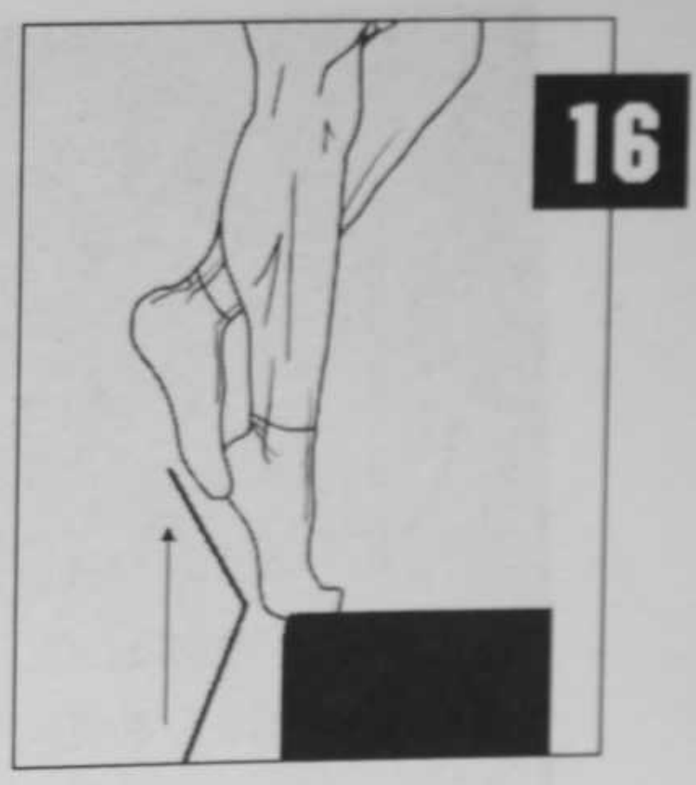
1. Zakres ruchu: jak wysoko unosi się piętę podczas ćwiczenia łydki.
2. Jednostronność/dwustronność: czy ćwiczy się jedną czy obiema nogami naraz.
3. Zginanie kolana: czy masz kolano ugięte, czy trzymasz je prosto.

Na bardziej zaawansowanym poziomie można wskazać sześć dodatkowych utrudniaczy: objętość, długość przerwy między seriami, częstotliwość, postawa ciała i szybkość ruchu. Niektóre z nich omówię dalej, ale teraz przyjrzyjmy się trzem podstawowym czynnikom wymienionym powyżej i zobaczmy, dokąd nas zaprowadzą.

Wybierzmy najbardziej podstawowe ćwiczenie na łydki, w którym możemy wykorzystać utrudniacze: unoszenie się na palcach. W skrócie polega to na wciskaniu palców stóp w podłoże i jednoczesnym unoszeniu pięt, co skutkuje uniesieniem ciała o kilka centymetrów. Następnie schodzimy do pozycji wyjściowej i powtarzamy. Całkiem proste. Ale to zaledwie jedno ćwiczenie, prawda? Otóż nieprawda. Zobaczmy, jaką progresję możemy mu nadać, wykorzystując trzy utrudniacze.

Na początek nie komplikujmy i przyjmijmy dwa zakresy ruchu dla unoszenia łydki; można oderwać pięty, stojąc na płaskim podłożu albo na schodku (czy innym podwyższeniu). Użycie schodka oznacza podwojenie zakresu ruchu w stosunku do wykorzystania płaskiego podłoża, ponieważ pięty mogą obniżyć się znacznie bardziej, do maksymalnego poziomu zgięcia zależnego od gibkości danej osoby (porównaj ilustracje 15 i 16). W obrębie tych dwóch skrajności występuje znacznie więcej możliwych zakresów ruchu, ale nie komplikujmy sprawy i pozostańmy przy tych dwóch. W ten sposób mamy już dwa ćwiczenia na łydki:





1. Unoszenie pięt z podłogi
2. Unoszenie pięt z podwyższenia

Teraz przejdźmy do drugiego utrudniacza: jednostronność/dwustronność. W każdym z tych ćwiczeń można użyć obu nóg – co jest oczywiście łatwiejsze – lub tylko jednej, co jest trudniejsze. Ponieważ każde z powyższych dwóch ćwiczeń może zostać wykonane jedną nogą lub obiema naraz, powstają cztery ćwiczenia.

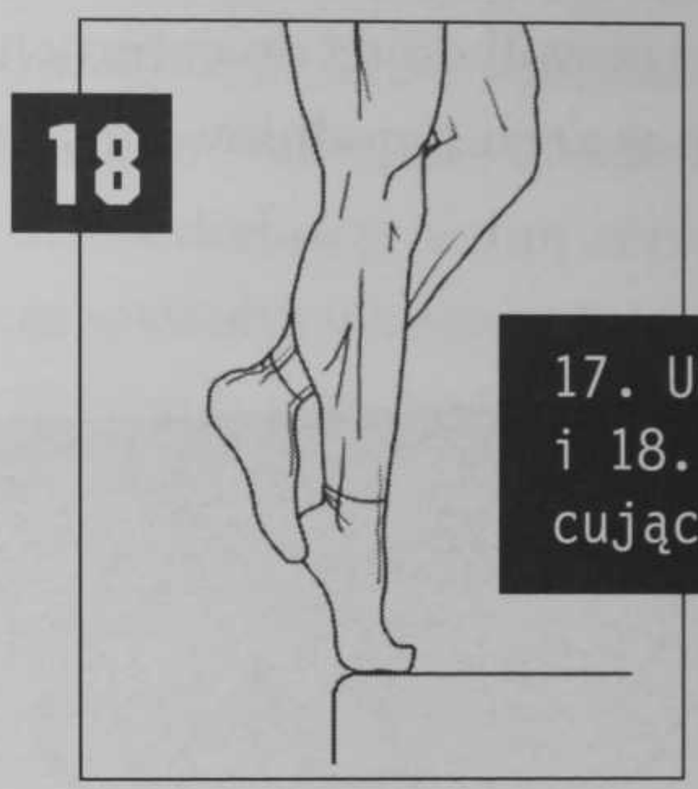
1. Unoszenie obu pięt z podłogi
2. Unoszenie jednej pięty z podłogi
3. Unoszenie obu pięt z podwyższenia
4. Unoszenie jednej pięty z podwyższenia

Teraz dochodzimy do kwestii ugięcia kolana. Fundamentalną zasadą kinezjologii jest to, że jeśli chcemy zwiększyć wysiłek mięśnia przecinającego dwa stawy, należy jeden z nich wyprostować, podczas gdy trenujemy mięsień, wprawiając go w ruch pracą drugiego stawu. Główny mięsień łydki – brzuchaty – przecina dwa stawy, tj. kolanowy i skokowy. Z całej tej technicznej gadaniny wynika, iż jeśli naprawdę chcemy zmusić łydki do porządnego wysiłku, należy wykonywać uniesienia pięt przy całkowicie wyprostowanych kolanach. Jeśli nie wierzysz, spróbuj stanąć na podwyższeniu z lekko ugiętymi kolanami i wykonaj uniesienie pięt. Całkiem łatwe. Gdy jednak zablokujesz kolana sztywno niczym kij od miotły, nagle wszystko stanie się wyraźnie trudniejsze (ilustracja 18). Tak więc wykorzystując tę szczyptę mało znanej, a bardzo pożytecznej wiedzy anatomicznej, dysponujemy dwoma dodatkowymi zmiennymi – ugięciem lub wyprostowaniem kolan. Ponieważ cztery wymienione wcześniej ćwiczenia mogą być wykonywane zarówno z ugiętymi, jak i prostymi kolanami, zatem podwoiliśmy liczbę naszych ćwiczeń. Teraz mamy osiem:

1. Unoszenie obu pięt z podłogi (nogi ugięte)
2. Unoszenie obu pięt z podłogi (nogi wyprostowane)
3. Unoszenie jednej pięty z podłogi (noga ugięta)
4. Unoszenie jednej pięty z podłogi (noga wyprostowana)
5. Unoszenie obu pięt z podwyższenia (nogi ugięte)
6. Unoszenie obu pięt z podwyższenia (nogi wyprostowane)
7. Unoszenie jednej pięty z podwyższenia (noga ugięta)
8. Unoszenie jednej pięty z podwyższenia (noga wyprostowana)

Ćwiczenia łydek są dobrym przykładem tego, jak kreatywna wiedza na temat różnych niuansów treningowych może rozszerzyć repertuar ćwiczeń. Niestety, we współczesnym trendzie, by po prostu dokładać więcej ciężaru na gryf, wiele z tych niuansów zdaje się zapomnianych. A szkoda, gdyż są one niezmiernie istotne dla mistrza starej szkoły kalisteniki; dzięki wykorzystaniu niewielkiej wiedzy na temat utrudniaczy rozszerzyliśmy pojedyncze unoszenie pięt do ośmiu różnych ćwiczeń. Prezentują one różne poziomy trudności, toteż potencjalnie utworzyliśmy osiem szczebli zaawansowania w programie treningu łydek z wykorzystaniem samego ciężaru ciała.





17. Unoszenie pięt z ugiętymi nogami i 18. Trudniejsza wersja z nogą pracującą wyprostowaną w kolanie.

Przykładowe serie ćwiczeń na łydki

Przypuśćmy, że chcesz wykorzystać tych osiem ćwiczeń w celu treningu łydek. Zakładając, że się nie śpieszysz i wkładasz w każde ćwiczenie maksymalny wysiłek, próbując niejako wyssać z niego wszystkie oferowane możliwości rozwoju, taki trening może wystarczyć ci na lata. Oto potencjalny schemat progresji z wykorzystaniem tych ćwiczeń.

Etap 1. Unoszenie obu pięt z podłogi (nogi ugięte)

Zacznij spokojnie. Chwyć się czegoś albo po prostu oprzyj dłonie o ścianę dla lepszej równowagi. Stopy powinny być rozstawione na szerokość barków. Trzy-

mając lekko ugięte kolana, unieś pięty z podłogi, tym samym unosząc cały ciężar ciała. Zrób jednosekundową przerwę w najwyższym punkcie ruchu, zanim zaczniesz powoli opuszczać pięty. Nie pędź ani nie wymuszaj powtórzeń – nie śpiesz się. Jest to dobre ćwiczenie do tego, żeby poznać możliwości mięśni łydek. Zacznij od kilku serii po dwadzieścia powtórzeń. To powinno wywołać lekkie palenie w mięśniach na dobry początek. Łagodnie rozciągaj łydki między seriami przez około minutę.

Co tydzień dodawaj serię, aż dojdziesz do czterech serii po dwadzieścia. Następnie zacznij dodawać powtórzenia. Dodawaj maksymalnie pięć powtórzeń w serii tygodniowo, ale nie martw się, jeśli będzie ich mniej. Zapisuj sobie liczbę wykonanych powtórzeń i powoli dojdź do czterech serii po sto. Jeśli będziesz dodawał po pięć powtórzeń w serii tygodniowo, osiągniesz ten cel w przeciągu szesnastu tygodni.

Próg początkowy: 2 x 20
Próg przejścia: 4 x 100

Etap 2. Unoszenie obu pięt z podłogi (nogi wyprostowane)

W tym momencie jesteś już gotowy na trochę trudniejszy wariant zadania. Ponownie rozpocznij ćwiczenie, ale tym razem z całkowicie zablokowanymi kolanami. Przekonasz się, iż przenosi to obciążenie ze stawu skokowego (mięśnia płaszczkowatego) na zasadniczą część górnej partii łydki (mięsień brzuchaty). Cofnij się do czterech serii po czterdzieści powtórzeń, stopniowo dochodząc do czterech serii po dziewięćdziesiąt powtórzeń. Nie śpiesz się. Jeśli będziesz robił postępy i dodawał po pięć powtórzeń w serii tygodniowo, osiągniesz ten cel w ciągu dziesięciu tygodni. Nadal przeznaczaj około minuty na rozciąganie łydek pomiędzy seriami.

Próg początkowy: 4 x 40
Próg przejścia: 4 x 90

Etap 3. Unoszenie jednej pięty z podłogi (nogi ugięte)

Do tego momentu twoje mięśnie łydek będą już ukształtowane bardziej harmonijnie niż kiedykolwiek wcześniej. Ścięgna będą zdrowe, a stawy skokowe nadzwyczaj silne. Pora przejść do pracy jednostronnej.

Oderwij jedną nogę od podłogi, przytykając stopę niepracującej nogi do stawu skokowego nogi pracującej, tak aby nie brała ona udziału w wykonywanym ruchu. Ugnij nieznacznie kolana i chwyć się czegoś w celu podtrzymania równowagi. Teraz wykonuj czyste unoszenie pięty, ograniczając się na początek do dwóch serii po trzydzieści powtórzeń, by uwzględnić to, iż obciążenie mięśni w tej chwili niemalże się podwoiło. Następnie zamień nogi.

Przez dwa tygodni co tydzień dodawaj jedną serię (aż będziesz wykonywał cztery serie na nogę), a potem w swoim własnym tempie powoli zwiększaj liczbę powtórzeń, aż dojdziesz do czterech serii po osiemdziesiąt. Jeżeli będziesz dodawał po pięć powtórzeń w serii tygodniowo, zajmie to około dziesięciu tygodni.

```
Próg początkowy: 2 x 30
Próg przejścia: 4 x 80
```

Etap 4. Unoszenie jednej pięty z podłogi (noga wyprostowana)

Teraz powtórz to samo, ale mając wyprostowaną nogę, całkowicie zablokowaną w kolanie. Przekonasz się, iż z lekko ugiętym kolanem, kiedy już się zmęczysz, możesz trochę oszukiwać, naciskając przez nogi podczas ostatnich, trudnych powtórzeń. Jeśli jednak rozpoczynasz i kończysz ruch, mając zablokowaną nogę, staje się to niemożliwe – trzeba użyć czystej siły mięśni łydek.

Rozciągaj się pomiędzy seriami i zmniejsz początkową intensywność do czterech serii po trzydzieści i stopniowo ją zwiększaj. Dodając pięć powtórzeń do serii tygodniowo, dojdziesz do czterech serii po siedemdziesiąt w ciągu ośmiu tygodni. Jeśli musisz posuwać się wolniej – bo cierpi techniczna czystość ćwiczenia – dodawaj tylko jedno lub dwa powtórzenia tygodniowo.

Próg początkowy: 4 x 30
Próg przejścia: 4 x 70

Etap. 5. Unoszenie obu pięt z podwyższenia (nogi ugięte)

Do tej chwili – jeżeli wykonywałeś ćwiczenia z zachowaniem pełnej kontroli mięśniowej – twoje łydki powinny być już znacznie lepiej wytrenowane oraz niezwykle wytrzymałe. Nadszedł czas, aby zwiększyć zakres ruchu. Wskocz na schodek. Jeśli takowym nie dysponujesz, można wykorzystać pustak bądź gruby kloc drewna – cokolwiek na tyle wysokiego, aby pięty mogły swobodnie zwisać. W więzieniu często używałem w tym celu grubych książek prawniczych. Jeśli masz na sobie obuwie, niech będą to jakieś lekkie trampki – solidne buty mogłyby zdjąć obciążenie ze stóp, a nie o to chodzi; zadaniem tego ćwiczenia jest rozwinięcie również podeszwy stóp, mięśni palców i podbicia (o sile łańcucha decyduje jego najsłabsze ogniwo, więc należy wzmocnić wszystko).

Słynny kulturysta i pierwszy Mr. Olympia Larry Scott ćwiczył unoszenie pięt boso i można postąpić podobnie, jeśli to okaże się dla ciebie wygodne. W praktyce zależy to od rodzaju wykorzystywanego podłoża. Ponownie chwyć się czegoś (na przykład poręczy) w celu zachowania równowagi. Cofnij się tak, żeby stanąć na schodku tylko poduszkami stóp. W ćwiczeniu tym stopy powinny być ustawione blisko siebie, niemalże dotykać się, tym samym wywołując większe obciążenie mięśni łydek. Ugnij lekko kolana i utrzymaj je w tej pozycji w trakcie całego ćwiczenia. Następnie opuść się, aż pięty znajdą się maksymalnie nisko, i zatrzymaj się w tej pozycji. Płynnie unieś pięty jak najwyżej, aż staniesz na palcach. Zatrzymaj się na sekundę, silnie napinając łydki. Zrób dwadzieścia takich powtórzeń.

Teraz, gdy dzięki treningowi twoje łydki są w doskonałej formie, nadszedł też czas, żeby popracować nad **ćwiczeniami rozciągającymi**. Zamiast zeskakiwać ze schodka zaraz po zakończeniu serii i masować spuchnięte łydki, utrzymaj pięty w najniższej pozycji ruchu i dalej pchaj je maksymalnie w dół. Początkowo takie rozciąganie wyda się torturą, ale postaraj się wytrwać – zwiększy to „siłę giętką", odporność na ból oraz zdolność wykonywania wielokrotnych powtórzeń. Rozciągaj się w ten sposób przez jedną minutę (lub dwadzieścia oddechów) i natychmiast przechodź do drugiej serii.

Dąż do wykonywania dwóch serii po trzydzieści powtórzeń. Przez dwa tygodnie możesz dodawać po serii na tydzień, a potem zwiększać liczbę powtórzeń aż do czterech serii po sześćdziesiąt. Solidnie rozciągaj się po każdej serii. Jeśli w każdym tygodniu dołożysz dwa powtórzenia do serii – a będzie to całkiem dużo na tym etapie – osiągniesz ten cel w piętnaście tygodni.

Próg początkowy: 2 x 30
Próg przejścia: 4 x 60

Etap. 6 Unoszenie obu pięt ze schodka (nogi wyprostowane)

Powtórz ćwiczenie opisane powyżej, ale mając nogi zablokowane zarówno podczas unoszenia pięt, jak i rozciągania mięśni po zakończeniu serii. Naprawdę rozpali to łydki. Nowa pozycja może sprawić, że w trakcie ćwiczenia zaczniesz się przesuwać odrobinę do tyłu. Nie szkodzi. Jeśli tak się stanie w trakcie sesji, po prostu popraw swoją pozycję i kontynuuj.

Zacznij od czterech serii po trzydzieści i dojdź do czterech po pięćdziesiąt. Dodawanie kilku powtórzeń w serii co tydzień zaprowadzi cię do celu w ciągu dziesięciu tygodni. Ćwiczenie to – wykonywane czysto technicznie, z wieloma powtórzeniami i rozciąganiem – klasyfikuje się na poziomie średniozaawansowanym. Jeśli musisz zmniejszyć tempo progresji do jedno powtórzenia więcej co tydzień czy nawet co dwa tygodnie, zrób tak. Cała zabawa polega na doskonaleniu się małymi krokami. Jeśli będziesz w stanie postępować tak przez długi okres, staniesz się naprawdę dobry. Dalekie od zaprzepaszczenia postępów, spowolnienie progresji często wydłuża czas, w którym człowiek jest w stanie dokonywać dalszych postępów.

Próg początkowy : 4 x 30
Próg przejścia: 4 x 50

Etap. 7 Unoszenie pięty ze schodka (noga ugięta)

Czas na wyrzeźbienie prawdziwie mocarnych łydek. Przyłóż niepracującą stopę do pięty stopy pracującej, ugnij kolano pracującej nogi i wykonuj uniesienia pięty. Unoś się przez co najmniej dwie sekundy, przez jedną sekundę pozostawaj na szczycie pozycji, dwie sekundy schodź, a przez jedną bądź na samym dole. Zbuduje to prawdziwą siłę.

Zacznij od dwóch serii po piętnaście, a po zakończeniu serii rozciągaj się przez minutę (lub dwadzieścia oddechów), maksymalnie opuszczając pięty. Dodatkowe obciążenie spowoduje, iż pięta zejdzie jeszcze niżej niż w wersji dwunożnej; rozciąganie to połączone z unoszeniem pięt stanowi bardzo ciężki trening. Po każdej serii rozciągaj się, zmieniaj nogę i natychmiast rób następną serię i znowu rozciąganie.

Jeśli będziesz w stanie, ćwicz z tą liczbą powtórzeń (piętnaście), dodając co miesiąc kolejną serię. Umożliwi to łydkom wzrost i nabranie siły, a ścięgnom Achillesa oraz stawom skokowym przystosowanie się do rygorów pracy jednostronnej. Po dwóch miesiącach będziesz wykonywał cztery serie po piętnaście powtórzeń i – zakładając, że cierpliwie wykonywałeś ćwiczenia, które opisałem – nie powinno stanowić to problemu. Następnie dodawaj nie więcej niż dwa powtórzenia w serii tygodniowo, aż dojdziesz do czterech serii po czterdzieści pięć. Potrwa to co najmniej piętnaście tygodni.

```
Próg początkowy : 2 x 15
Próg przejścia: 4 x 45
```

Etap. 8 Unoszenie pięty ze schodka (noga wyprostowana)

Takie samo ćwiczenie jak poprzednie, ale noga pracująca pozostaje całkowicie wyprostowana. Znasz już zasady. Unoszenie pięty ze schodka – zachowując idealną technikę, kolano wyprostowane, maksymalne naciągnięcie na dole i napięcie na szczycie – jest jednym z najtrudniejszych ćwiczeń na łydki. Wielu ludzi uważa je za łatwe, ale kiedy się ich obserwuje, widać, że uginają kolana i odbijają się, już w pierwszym powtórzeniu wykorzystując bujnięcie się.

Sprawą kluczową jest, aby zatrzymać się w najniższym punkcie ruchu. Nie odbijaj się. Poruszaj się płynnie, żadnego fragmentu powtórzenia nie wykonuj szybciej niż jego pozostałe części. Utrzymuj równe tempo. Brzmi to jak nieistotne detale, ale one przekształcają takie sobie ćwiczonko w prawdziwego potwora.

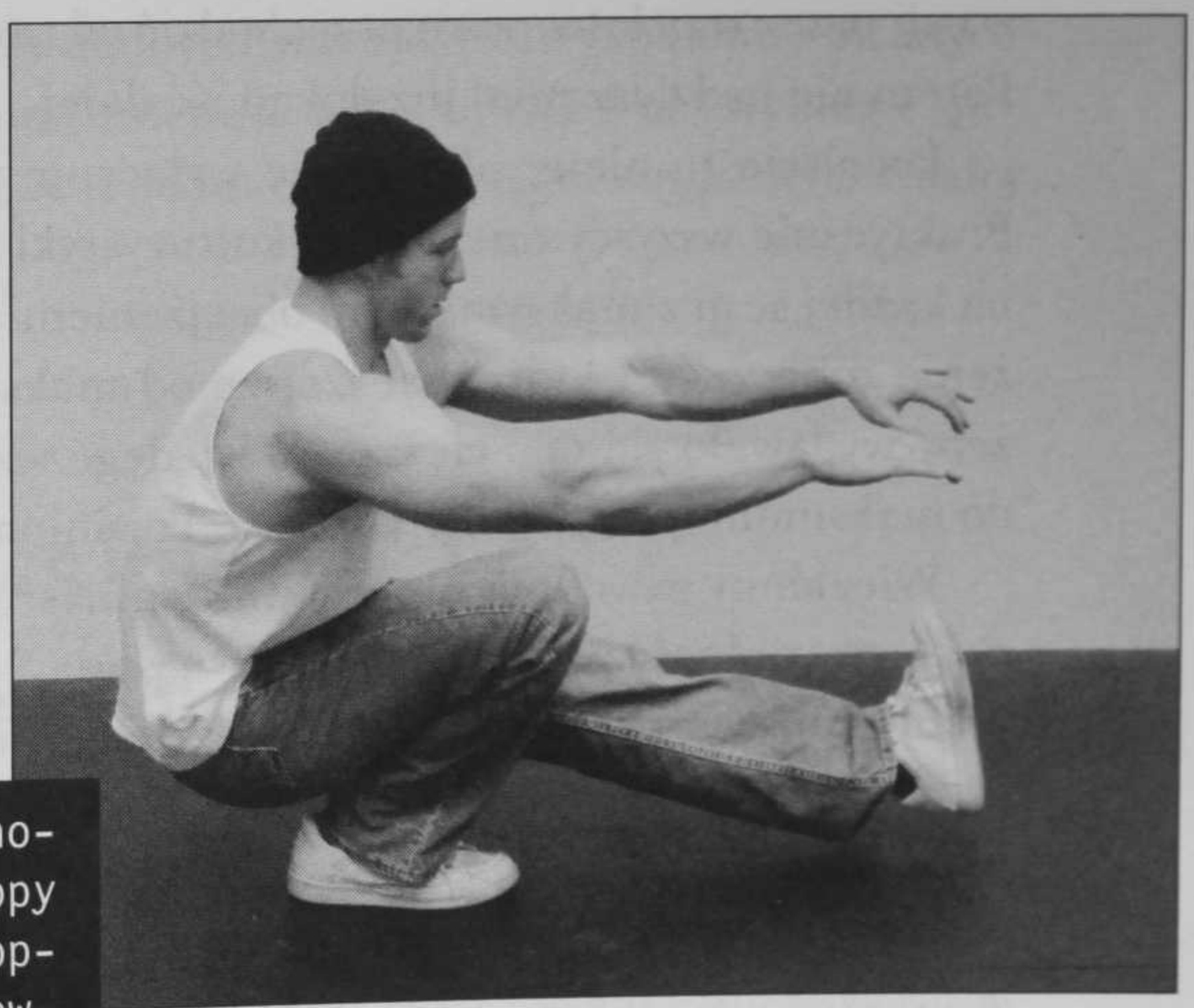
Zacznij od czterech serii po trzydzieści (jeśli dasz radę) i zwiększaj, dodając nie więcej niż jedno powtórzenie tygodniowo, aż dojdziesz do czterech serii po pięćdziesiąt powtórzeń na nogę. Zajmie ci to dwadzieścia tygodni, jeśli zdołasz utrzymać takie tempo progresji. Jeśli nie, zwiększaj obciążenie wolniej.

Próg początkowy: 4 x 30
Próg przejścia: 4 x 50

Odpoczynek i rozgrzewka

Podobnie jak pozostałe grupy mięśni również łydki potrzebują odpoczynku. Aby nabrały siły, nie powinno się ich trenować częściej niż raz lub dwa razy w tygodniu. Jak zwykle obserwuj swoje ciało podczas treningu i reaguj na jego potrzeby.

Stawy skokowe są na ogół silne i rozgrzane dźwiganiem ciężaru ciała przez cały dzień, tak więc mogą nie wymagać rozgrzewki. Jeśli jest inaczej, zacznij sesję od wielopowtórzeniowej serii łatwego dla ciebie ćwiczenia, cofając się trzy etapy wstecz w stosunku do tego, co osiągnąłeś. Kiedy ja trenuję łydki, robię to bezpośrednio po przysiadach; są wtedy rozgrzane i gotowe do pracy.



Przysiady, szczególnie na jednej nodze lub asymetryczne, ćwiczą stopy oraz stawy skokowe w większym stopniu, niż się zwykle wydaje. Do pewnego stopnia nawet zginanie palców trenuje mięsień piszczelowy. Wspaniałą rozgrzewką przed ćwiczeniem łydek są przysiady.

Zbyt dużo drobnych kroczków?

Kiedy pokazuję chłopakom na wolności, jak należy trenować łydki z wykorzystaniem masy ciała, wielu zadaje pytanie: Po co wykonywać tyle podobnych do siebie ćwiczeń? Dlaczego nie przejść od razu do najtrudniejszego?



Duże ciężary nie są niezbędne, aby zbudować doskonałe łydki. Oto nogi indyjskiego mistrza kontroli mięśni Chanchala Prosada (ok. 1930).

To złe podejście. Wielkim błędem jest natychmiastowe przechodzenie do najtrudniejszego ćwiczenia, na jakie nas stać w danym momencie. Naszym celem nie jest jak najszybsze wyczerpanie jego możliwości. Przeciwnie, należy pozostać przy nim tak długo, jak długo dzięki niemu poprawia się nasza kondycja i buduje siła. Takie jest podejście więzienne. Jeśli zamierzasz trenować łydki (czy klatkę piersiową, czy ramiona) w celi przez trzy lata, po co przechodzić od razu do najtrudniejszego ćwiczenia? Potem nie będziesz miał już dokąd iść dalej.

Podejście to nie wynika także wyłącznie z założeń treningu z masą ciała. Praktycznie wszyscy mistrzowie kulturystyki trenują w ten sposób. Nie ćwiczą na każdej sesji z maksymalnym obciążeniem. Ćwiczą ostro, ale używają „obciążenia roboczego", które jest lżejsze od maksymalnego, i znają sposoby na to, żeby wydawało się ono cięższe. Z każdego wzrostu obciążenia potrafią wyssać do maksimum potencjalne korzyści. Powinieneś postępować tak samo.

Więzienny zawodnik nie jest ani gimnastykiem, ani tancerzem. Ocenie nie podlega trudność wykonywanego ćwiczenia, tylko uzyskane rezultaty. W starej szkole kalisteniki trudne ćwiczenia nie są celem samym w sobie. Są one narzędziami do osiągnięcia celu w postaci siły i masy. Ćwiczenia łydek powinny rozwijać solidne mięśnie i ścięgna, odkładać siłę do banku. Wymaga to czasu. Nie pędź i nie wyprzedzaj zdolności adaptacyjnych ciała. Pamiętaj: ćwiczenia służą *budowaniu* siły – nie *demonstrowaniu* jej.

Akcent na siłę

Budowanie pozornie mniej istotnych części ciała – w szczególności mniejszych mięśni, takich jak łydki, które powszechnie uważa się za oporne na trening – nie jest ani skomplikowane, ani wyszukane. Wymaga jednak wytrwałości, siły woli i przede wszystkim poświęcenia. Jeśli będziesz postępował zgodnie z moimi wskazówkami, zajmie to około dwóch lat. Niektórym około trzech lat. Właśnie tak uzyskuje się prawdziwe mięśnie i kondycję – powoli, cierpliwie, inteligentnie.

Jeśli będziesz realizował ten program zgodnie z moimi zaleceniami, małymi krokami, ani się spostrzeżesz, jak przybędzie ci mnóstwo siły. Całkowicie przekształcisz swoje łydki. Kiedy skończysz, przybędzie im dobrych kilka centymetrów ubitych mięśni, a jakość parametrów sportowych (wytrzymałość, siła ścięgien, gibkość napięciowa) przerośnie twoje najśmielsze oczekiwania. Spróbuj namówić kogoś, kto uważa, iż ma bardzo silne łydki – biegacza, kulturystę lub komandosa – na zrobienie czterech serii po pięćdziesiąt powtórzeń jednostronnych uniesień pięty ze schodka. Zabawnie będzie patrzeć, jak zwali się na podłogę, zanim dobrnie do połowy ćwiczenia, ściskając rozpalone, zesztywniałe łydki.

Nie zapominaj, że długofalowo łatwiej jest prowadzić systematyczny trening kalisteniczny niż jakikolwiek inny. Dzieje się tak dlatego, że programy więzienne wymagają spełnienia tylko minimalnych warunków. Wykonanie opisanych powyżej sesji treningowych zajmuje zaledwie kilka minut i nie wymaga specjalistycznego sprzętu. Łydki można trenować w ten sposób wszędzie, o każdej porze dnia i nocy.

Zaawansowane wskazówki w zakresie treningu łydek

W momencie dojścia do czterech serii po pięćdziesiąt powtórzeń w unoszeniu pięt na wyprostowanych nogach większość trenujących uznaje, że ma łydki tak silne i rozbudowane, jak tylko można sobie życzyć. Ale droga się w tym miejscu nie urywa. Jeśli dojdziesz do zaawansowanego poziomu treningu łydek i uznasz,

że potrzebujesz czegoś, co przeniesie dolne partie twoich nóg na jeszcze wyższy poziom, wypróbuj kilka pomysłów, zaczerpniętych z mojego małego, czarnego notesika z sekretami treningu łydek.

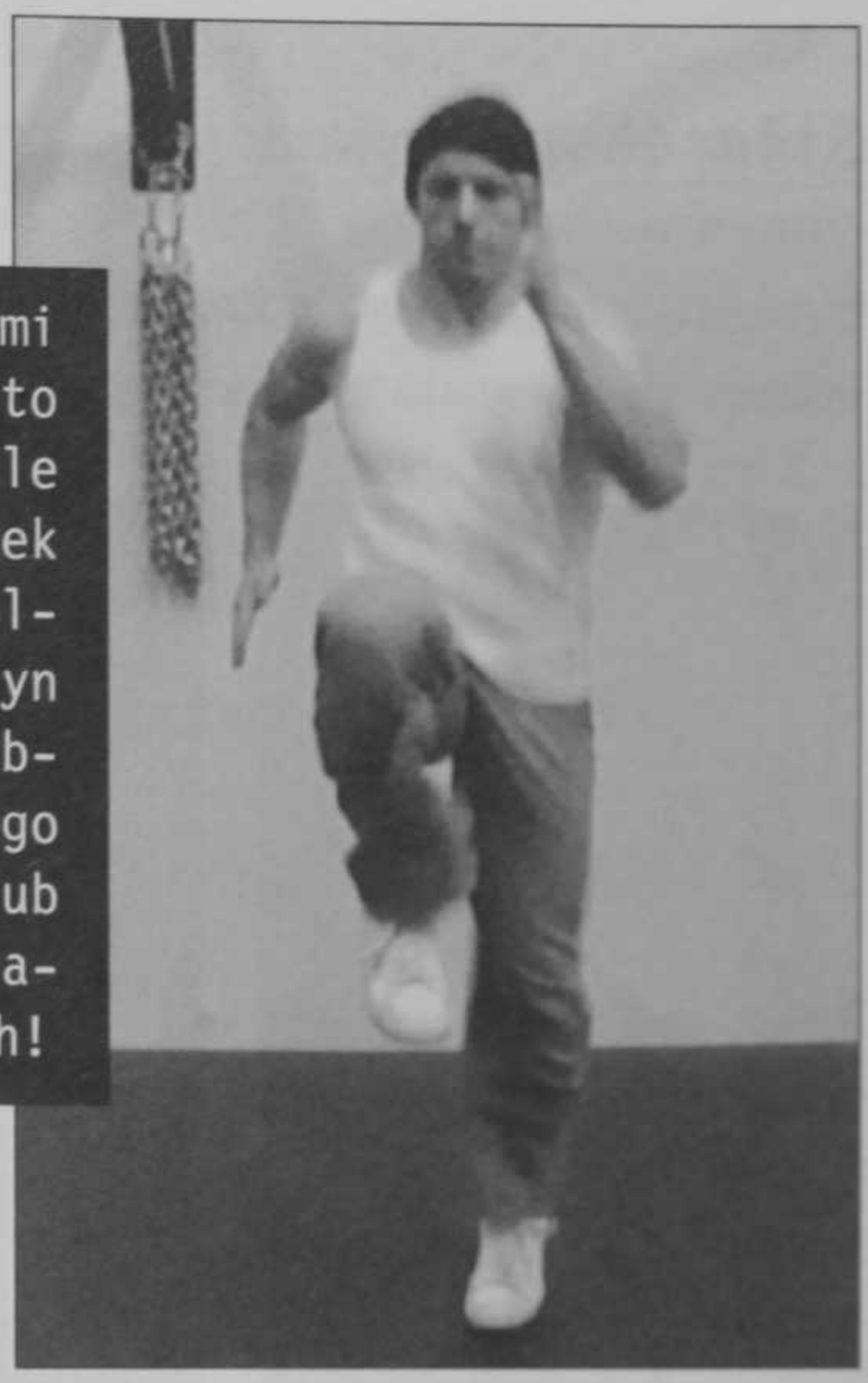
Techniki na intensywność

Jeśli trenowałeś łydki powtórzeniami w pełnym zakresie ruchu do wyczerpania, spróbuj „dopalaczy" – wykonuj powtórzenia w o połowę mniejszym zakresie ruchu: od punktu środkowego do pozycji szczytowej. Kiedy się wyczerpiesz, balansuj po kilka centymetrów w górę i w dół, aż do całkowitego paraliżu łydek. Potem zejdź ze schodów, złącz stopy razem i zrób dwadzieścia, trzydzieści podskoków. Następnie przejdź do biegu w miejscu z wysoko uniesionymi kolanami przez minutę... jeśli dasz radę. Jeśli nie będzie to największy wycisk na łydki, jaki zaznałeś w całym życiu, to jesteś chyba jakimś Terminatorem albo kimś w tym rodzaju.

Superwielokrotne powtórzenia

Wydaje się, iż rozwojowi łydek sprzyja większa, a nie mniejsza liczba powtórzeń. Niektórzy uważają, że dzieje się tak, ponieważ w łydkach znajduje się dużo „czerwonych włókien", które charakteryzują się niezwykłą wytrzymałością. Nie znam się na tym, ale z pewnością łydki ewoluowały tak, aby przez cały dzień dźwigać ciężar ciała.

Łydki mogą stać się bardzo silne; kulturyści często dźwigają na stojąco setki kilogramów na maszynie. Niestety ciężar ten przechodzi przez barki, kręgosłup oraz biodra, niszcząc plecy i rujnując naturalne ułożenie ciała. Zamiast więc myśleć w kategoriach silnego obciążenia łydek, należy skupić się na większej liczbie powtórzeń. Raz na jakiś czas należy spróbować wykonać ich naprawdę dużo w serii – sto, dwieście czy jeszcze więcej. Sprawdź się, ale przygotuj się na obolałość następnego dnia.



Bieg w miejscu z wysoko uniesionymi kolanami jest klasycznym ćwiczeniem więziennym. Często wykonuje się je w celach kondycyjnych, ale w połączeniu z technikami budowania siły łydek może nadać nowy wymiar treningowi stóp i dolnych partii nóg. W przeciwieństwie do maszyn ten rodzaj dodatkowego ćwiczenia buduje szybkość, siłę eksplozywną i wysportowanie całego ciała. Używaj go jako łagodnej rozgrzewki lub brutalnego „zakańczacza". W celu maksymalizacji rozwoju łydek staraj się biec na palcach!

Serie non-stop

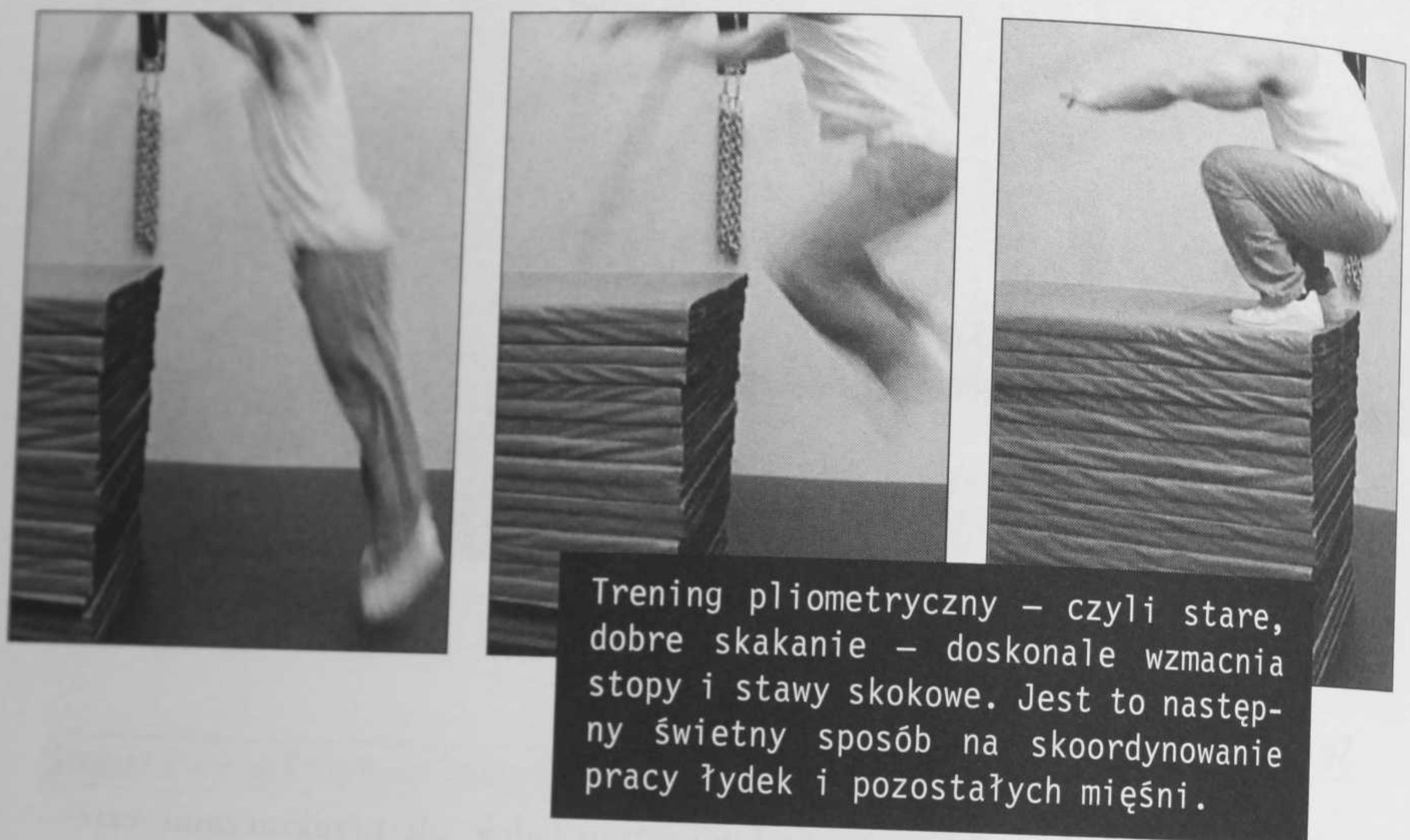
Wielokrotne powtórzenia sprzyjają budowaniu łydek, ale przekraczanie czterech serii po pięćdziesiąt jest pod wieloma względami niepotrzebne. Jeśli chcesz popracować nad wytrzymałością, wypróbuj taki manewr: nie zmieniaj nóg podczas wykonywania serii unoszenia pojedynczej pięty. Dojdź do punktu, w którym będziesz mógł wykonać wszystkie cztery serie *na jednej nodze*, po każdej serii solidnie się rozciągając. Twoje łydki staną się stalowe.

Trening integracyjny

Zaprezentowane ćwiczenia z unoszeniem pięt izolują mięśnie łydek. Trenuj łydki tak, aby współpracowały z resztą ciała, wykonując takie zadania jak sprint po wzgórzu, pchanie samochodu itp.

Siła eksplozywna

Gdy już zbudujesz siłę w łydkach, naucz się wykorzystywać ją w sposób eksplozywny. W tym celu najlepszym ćwiczeniem jest skakanie.



Trening pliometryczny – czyli stare, dobre skakanie – doskonale wzmacnia stopy i stawy skokowe. Jest to następny świetny sposób na skoordynowanie pracy łydek i pozostałych mięśni.

Mobilność cyrkularna

Należy dbać o siłę i gibkość drobnych mięśni stawów skokowych. Nawracający ból stawu skokowego można często całkowicie wyeliminować, wykonując co drugi dzień kilka serii krążenia stóp. Usiądź, unieś stopy i zataczaj nimi kółka najszerzej jak potrafisz, robiąc po dziesięć powtórzeń w obu kierunkach. Ćwiczenie to doskonale usuwa napięcie z nóg po intensywnym treningu łydek. Spróbuj.

Rozwój obustronny

Ciężko jest budować silne mięśnie po jednej stronie kończyny, podczas gdy mięśnie po drugiej stronie są słabe i zwiotczałe. Ciało wyczuwa tę dysproporcję i spowalnia rozwój. Jeśli więc naprawdę zależy ci na zbudowaniu łydek, powinieneś też pracować nad mięśniami antagonistycznymi – mięśniem piszczelowym

przednim. Unieś wysoko palce stopy oraz podbicie, aż poczujesz palenie w goleni. Ponownie wyprostuj palce i powtórz to samo wielokrotnie. Dbanie o zdrowie i kondycję tych mięśni pomoże ograniczyć kontuzje takie jak naderwanie mięśnia piszczelowego. Jeden facet, którego znałem w San Quentin, trenował golenie zwisając do góry nogami w ten sposób, że stopy miał zaczepione na podtrzymującym go drążku. Jeżeli myślisz, że masz silne mięśnie piszczelowe, spróbuj tego przez kilka minut.

Jeśli rzeczywiście zamierzasz wytrenować łydki do absolutnych granic możliwości, powyższe techniki są niezbędne. Używaj ich jednak oszczędnie, skupiając się przede wszystkim na progresywnym treningu z masą ciała, a będziesz miał łydki, jakie sobie wymarzysz – nie tylko muskularne i silne ale sprawne, gibkie, zdrowe i wytrzymalsze, niż możesz sobie wyobrazić.

Światła gasną

Zakrawa na ironię, iż łydki są częścią ciała najczęściej trenowaną na maszynach, choć jednocześnie są one grupą mięśni, które w prosty i skuteczny sposób można trenować wykorzystując sam ciężar ciała. Jeśli się nad tym dobrze zastanowić, ma to sens; na co dzień przeciętny człowiek może nie wysilać zbytnio bicepsów, pleców czy tricepsów, ale w każdym stawianym kroku mięśnie łydek unoszą ciężar całego ciała. W pewnym sensie samo chodzenie jest formą treningu łydek. Czy zwróciłeś kiedyś uwagę, jak grube i solidne łydy mają niektórzy otyli faceci? Część tego to pewnie sadło, ale raczej nie tak dużo; ciało lubi otaczać się tłuszczem wokół swojego środka ciężkości, niekoniecznie zaś na tak odległych krańcach jak łydki. Dużą część tej masy stanowią mięśnie wyrobione po prostu w trakcie codziennego, powtarzanego po tysiąckroć dźwigania ciężaru masywnego ciała.

Silne łydki nie działają odstraszająco czy *macho*, nie stanowią też grupy mięśni, która bezpośrednio pomaga w walce. Z tych powodów wielu więźniów nie zawraca sobie głowy ich ćwiczeniem. Ponadto solidne ćwiczenia na nogi mogą spowodować, iż dodatkowy trening łydek okaże się zbędny. Jeśli się jednak na niego zdecydujesz, zapomnij o obowiązujących dziś teoriach na temat wielkich obciążeń na maszynach. Zamiast tego skup się na metodach treningowych z ciężarem ciała, dbaj o nienaganność techniki, stosuj progresję, dużą liczbę powtórzeń, ćwiczenia eksplozywne i przestrzegaj dyscypliny. Zanim się spostrzeżesz, pod względem twardości i kształtu twoje łydki będą niczym dwa masywne diamenty.

Część II

KULOODPORNE STAWY

Jedną z najbardziej kluczowych kwestii w budowaniu siły i mięśni jest trening stawów. Jeśli są słabe, istnieją nikłe szanse na to, by człowiek stał się silny – a jeśli już, to na krótko i doświadczając wielkiego bólu. Potrzeba lat na zbudowanie prawdziwych, niekarmionych steroidami mięśni, a ciało jest w stanie dokonać tego jedynie wtedy, kiedy jednocześnie wzmacniane są stawy. To istna tragedia, że większość kolesi pretendujących do miana pakerów, niewłaściwie korzysta z maszyn, które rujnują im stawy!

W tej części książki pokażę, w jaki sposób, wykorzystując ćwiczenia kalisteniki, można budować supersilne stawy, rozwijać ich ruchomość bez jednoczesnej utraty siły oraz podrasować zardzewiałe i skrzypiące ciało. Bez specjalnego sprzętu i suplementów, a tylko dzięki technikom, których nauczyłem się za kratkami.

11. Gibkość napięciowa

Zapomniana sztuka treningu stawów

Gdyby starzy więzienni mistrzowie kalisteniki posługiwali się jakąś jedną, uniwersalną maksymą na temat budowania supersilnych stawów, brzmiałaby ona następująco: zawsze trenuj tak, aby generować w ścięgnach „siłę giętką" (*supple strength*), jak nazywał ją Joe Hartigen. Starzy wyjadacze zrozumieliby w lot, o co chodzi z tą siłą giętką, ale ponieważ dzisiaj może ona brzmieć wieloznacznie, chciałbym uaktualnić to pojęcie, nadając mu nazwę **gibkości napięciowej**. Jeśli istnieje jeden klucz lub „sekret" w odniesieniu do wyrobienia silnych ścięgien i tkanek miękkich, tkwi on właśnie w tym.

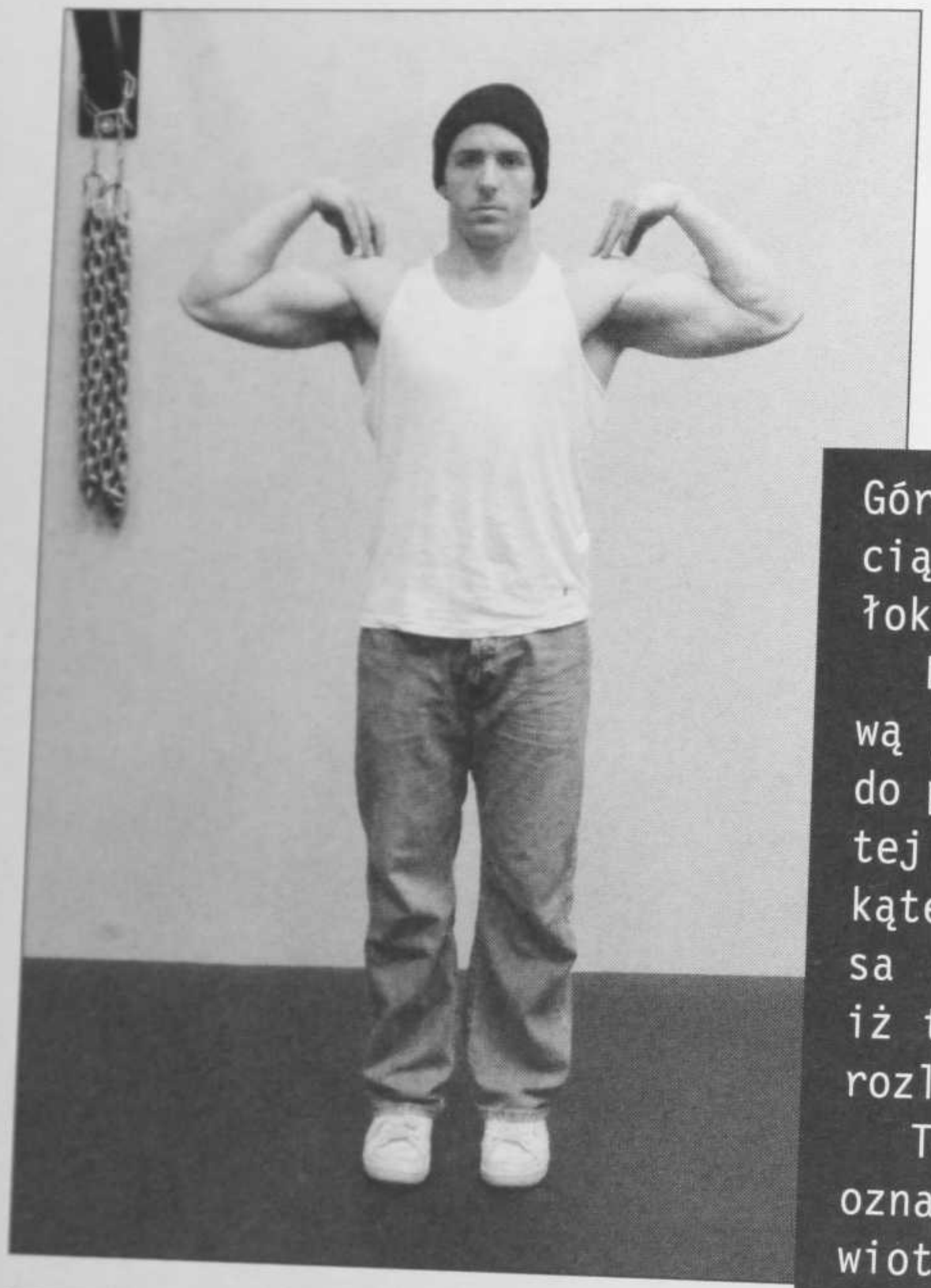
Czym jest gibkość napięciowa? *Gibkość napięciowa jest to zdolność mięśnia do pozostania silnym i napiętym nawet wtedy, gdy jest rozciągnięty (wydłużony).*

Ścięgna rozwinęły się w taki sposób, aby zachowywać napięcie i siłę nawet podczas rozciągania. Nadaje im to sprężystość, a zwierzętom (i nam) pozwala skakać, podrygiwać, biegać lub wykonywać gwałtowne ruchy. W praktyce, gdyby rozciągnięte mięśnie pozostawały rozluźnione i wiotkie, większość form wydatkowania siły i mocy byłaby niemożliwa.

Takie rozumienie gibkości jest pojęciem dogłębnie znanym gimnastykom i atletom wykorzystującym ciężar ciała, ale różni się ono od pojęcia gibkości powszechnie obowiązującego w świecie fitnessu. Gdy większość trenerów mówi o gibkości, automatycznie kojarzą ją z *rozluźnieniem*. Dzieje się tak, gdyż pasywne metody treningowe zawierają celowe techniki odprężeniowe. Przyjmuje się za pewnik, że aby rozciągnąć mięsień, należy go najpierw rozluźnić. Ale czy tak jest w rzeczywistości?

Z pewnością, aby wykonać zamierzony ruch, mięsień po jednej stronie stawu musi skurczyć się silniej niż po przeciwnej. Nie wynika z tego jednak, że mięśnie po tej przeciwnej stronie w ogóle nie mogą się skurczyć. W rzeczywistości

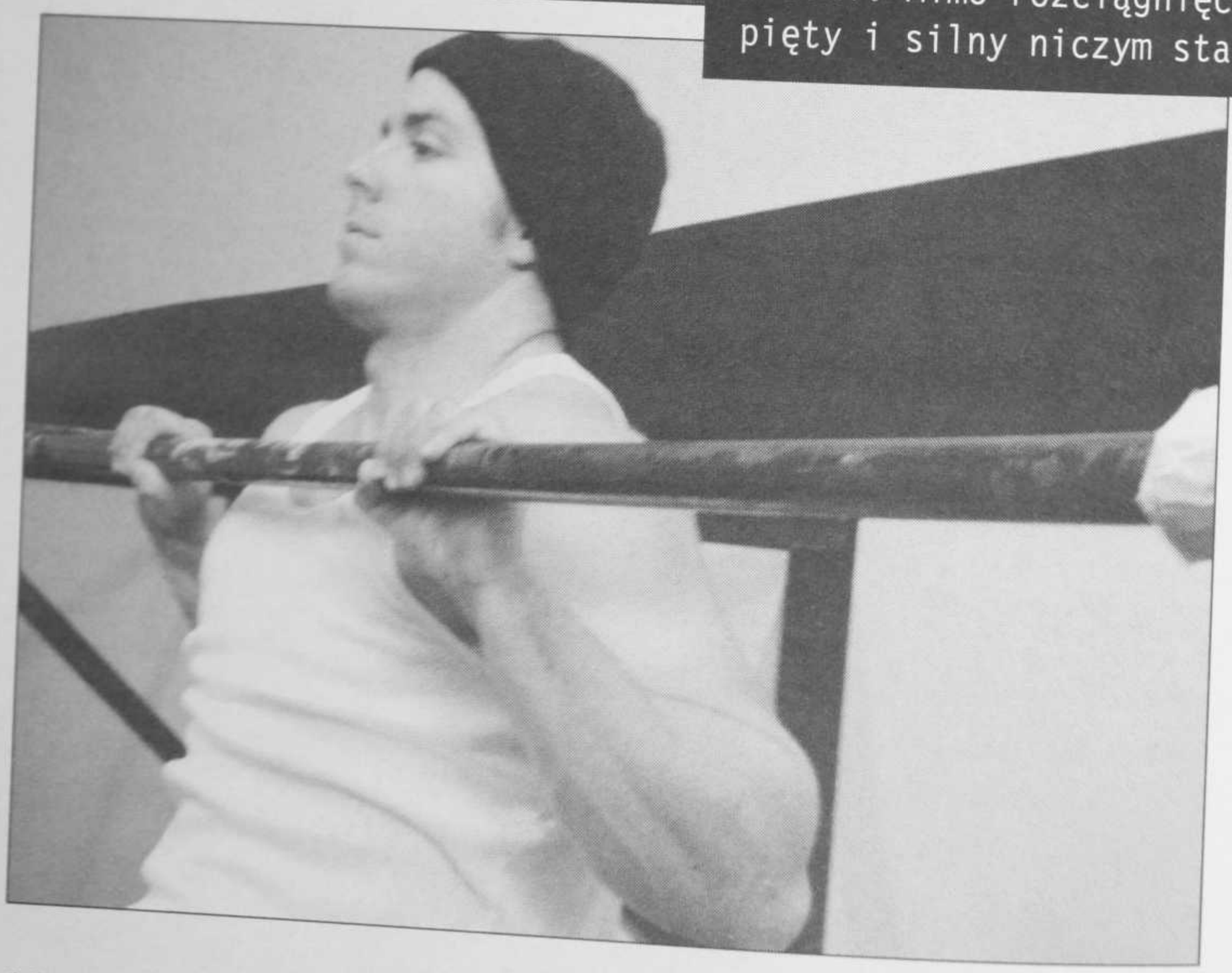
mogą napiąć się bardzo mocno. Ruch zostanie wykonywany, o ile tylko nie skurczą się silniej niż mięśnie po drugiej stronie stawu.



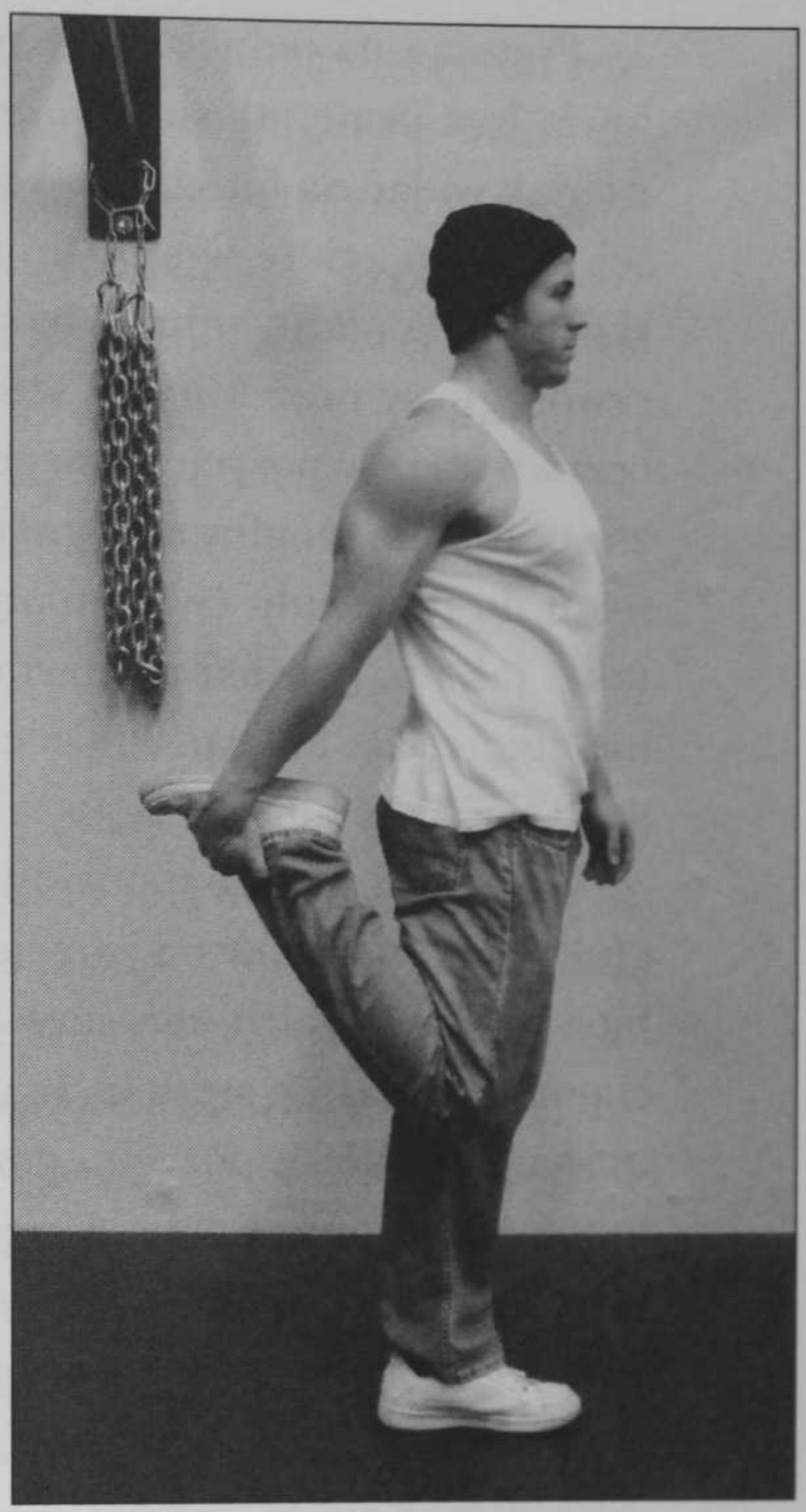
Górne zdjęcie pokazuje tradycyjne rozciąganie tricepsa. Bicepsy są napięte, łokcie zgięte, tricepsy rozluźnione.

Dolna fotografia pokazuje szczytową pozycję w podciąganiu się na drążku do poziomu klatki piersiowej. W pozycji tej łokcie są zgięte pod równie ostrym kątem jak podczas rozciągania tricepsa na ilustracji powyżej. Ale pomimo iż tricepsy są tu rozciągnięte, nie są rozluźnione.

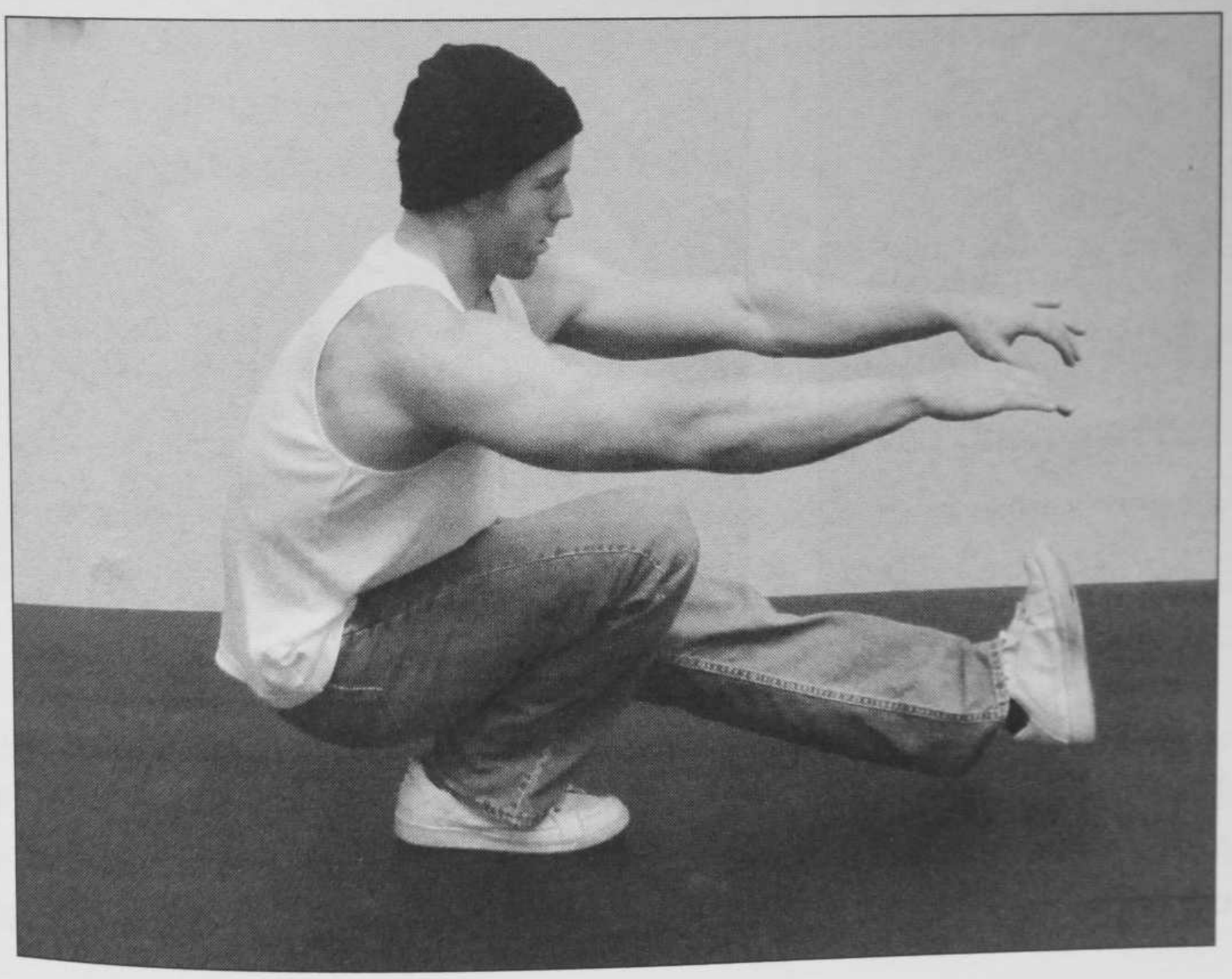
To, że mięsień jest rozciągnięty, nie oznacza, że musi być rozluźniony czy wiotki. Mimo rozciągnięcia może być napięty i silny niczym stal.



Można podać wiele przykładów jednoczesnego rozciągnięcia i silnego napięcia mięśnia. Oto jeden z nich. Co byś zrobił, gdybyś chciał rozciągnąć jednocześnie mięsień czterogłowy oraz ścięgna kolana? Większość ćwiczących prawdopodobnie chwyciłaby się za staw skokowy i docisnęła piętę do pośladka, tak jak pokazuje fotografia obok.



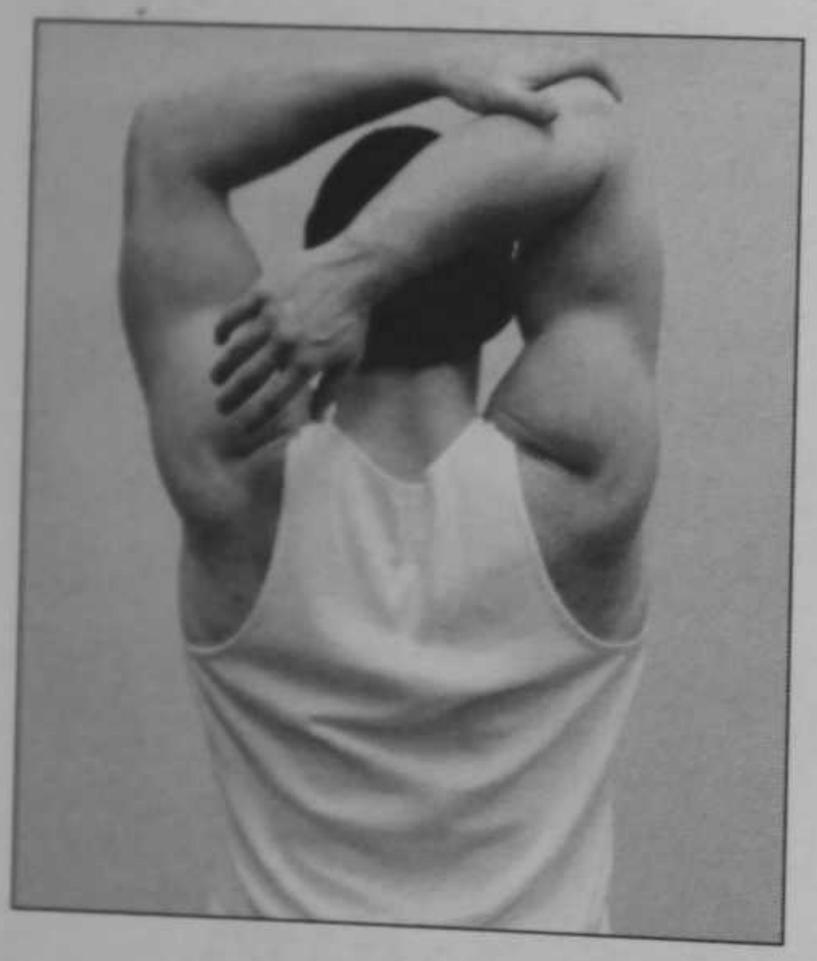
Ruch ten jest bez wątpienia dobrym przykładem *gibkości odprężeniowej*. Mięsień czworogłowy jest rozluźniony, a staw kolanowy rozciągnięty. Ale gdyby tak poprosić zawodnika, żeby zrobił przysiad na jednej nodze?

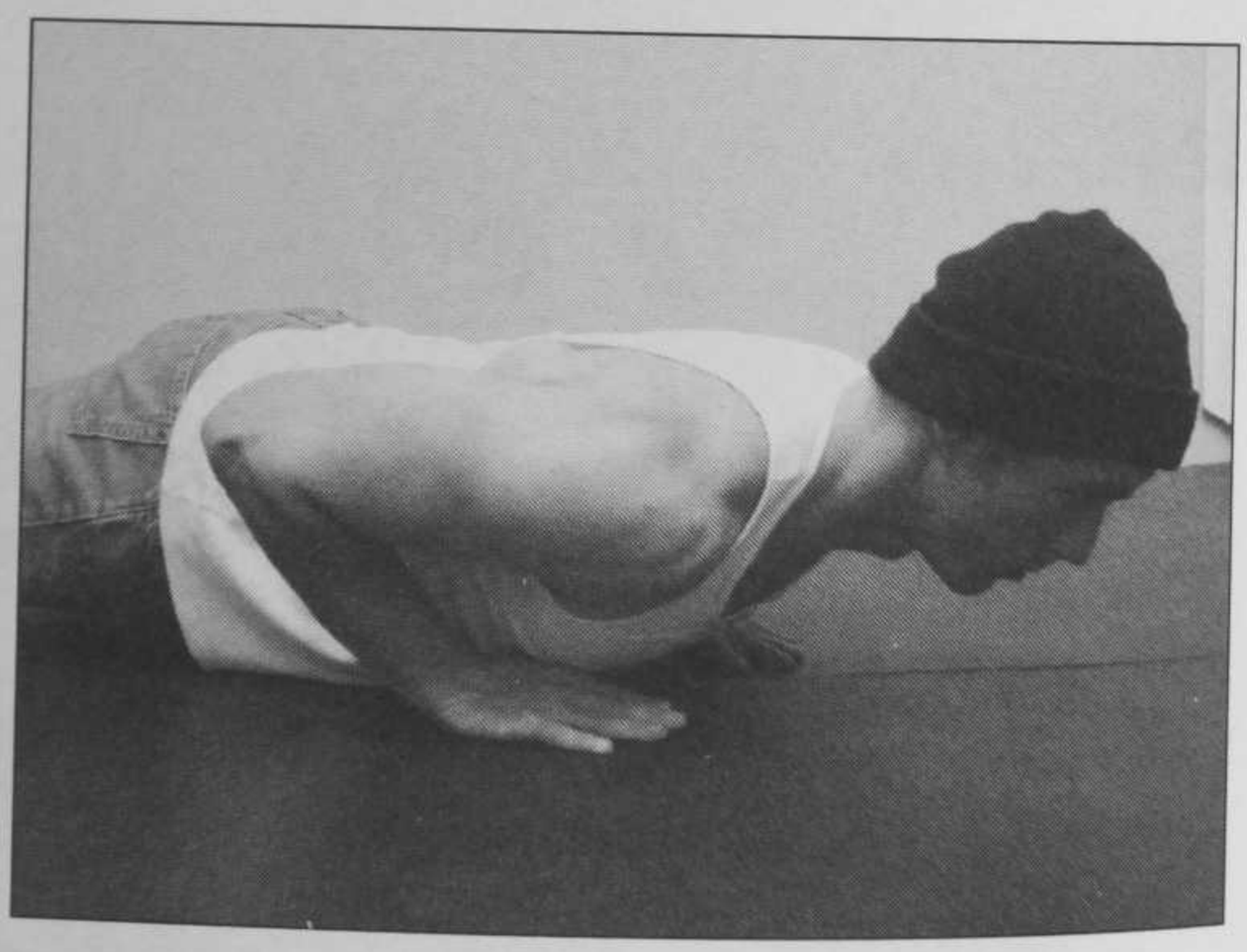


Przysiad na jednej nodze powszechnie uważa się za wspaniałe ćwiczenie siłowe. Jest jasne jak słońce, że nie traktuje się go jako ćwiczenia *rozciągającego*. Ale jak widać na fotografii, kolano Maxa jest całkowicie zgięte. W rzeczywistości jest ono zgięte w stopniu większym niż wtedy, gdy zginał je, ciągnąc staw skokowy. Ponadto mimo maksymalnego rozciągnięcia w tej pozycji, mięsień czworogłowy oraz ścięgna w stawie kolanowym są silnie napięte. Zresztą jest oczywiste, iż w pozycji pełnego zgięcia muszą one być tu silnie napięte; inaczej zawodnik nie mógłby dźwignąć się i stanąć w pozycji wyprostowanej. Analogicznymi do przysiadu ćwiczeniami na górną partię ciała są odmiany wyciskania, takie jak np. pompki nierówne. W pompkach nierównych łokcie są maksymalnie zgięte, ale aby sportowiec mógł się unieść, muszą jednocześnie wytwarzać dużą ilość siły i napięcia.

Co więcej, w dolnej pozycji przysiadu rozciąga się nie tylko mięsień czworogłowy. Zerknij znów na zdjęcie na poprzedniej stronie i zwróć uwagę na prawe biodro Maxa. Także ten staw jest rozciągnięty. A mięsień pośladkowy jest rozciągnięty w takim stopniu, iż udo jest przyciśnięte do samego tułowia! Ale żeby móc utrzymać tę pozycję, pozostaje napięty niczym skała i za chwilę będzie motorem, który wypchnie ciężar ciała do góry. Dodajmy, że zgięty jest także staw skokowy. Na tym prostym przykładzie widać, że rozciągnięty mięsień może jednocześnie dysponować ogromną siłą.

A oto następny przykład. Przyjrzyjmy się tym dwóm zdjęciom:





W obu przypadkach zawodnik rozciąga tricepsy w ramionach. Ujęcie po lewej jest dobrym przykładem *gibkości odprężeniowej*, którą charakteryzuje rozciąganie bierne. Max rozluźnia mięśnie rąk i pociąga przedramię w takim stopniu, żeby maksymalnie zgiąć łokieć, rozciągając tym samym prawy triceps. W ujęciu po

prawej Max wcale nie próbuje się rozciągać, tylko robi pompkę w wąskim rozstawie rąk. Ale widzimy, że w pompce łokieć jest zgięty co najmniej w takim samym stopniu – biceps wyraźnie uciska przedramię. A czy tricepsy są rozluźnione? Nie! Są napięte jak cholera! Nawet nadgarstki, rozciągnięte i zgięte, są naprężone jak stal. Gdyby w tej chwili Max rozluźnił mięśnie, runąłby na podłogę!

Silne stawy i kalistenika

Wiadomość do przetrawienia w domu: napięcie i gibkość to nie są wzajemni wrogowie. Jeśli chodzi o budowanie silnych ścięgien i mocnych stawów, idą ramię w ramię. Niezależnie od rodzaju stosowanego przez ciebie treningu zadbaj o to, by stopniowo budować siłę gibką, albo twoje stawy z czasem staną się słabe, nawet jeśli wzmocnią się mięśnie. A to niebezpieczna kombinacja.

Wielu sportowców jest zaskoczonych faktem, że trening w siłowni przysparza im bólu, strzykań i kontuzji, podczas gdy pod wpływem treningu kalistenicznego stawy stają się silne, odświeżone i nie bolą. Wynika to z kilku powodów, a jednym z nich jest poziom gibkości napięciowej, którą rozwija trening z ciężarem ciała. Podstawowe ćwiczenia odbywają się w pełnym zakresie ruchu – pełne przysiady, pompki, podciągnięcia. Ponieważ w ruchach tych na rozciągnięte mięśnie i ścięgna nałożone jest obciążenie, są one doskonałym sposobem na rozwijanie „siły giętkiej". Co równie ważne, zaprawa więzienna jest podzielona na stopniowo opanowywane etapy (kolejne kroki), pozwalając na powolną budowę siły ścięgien. Pomaga to ci nauczyć się chodzić, zanim zaczniesz biegać.

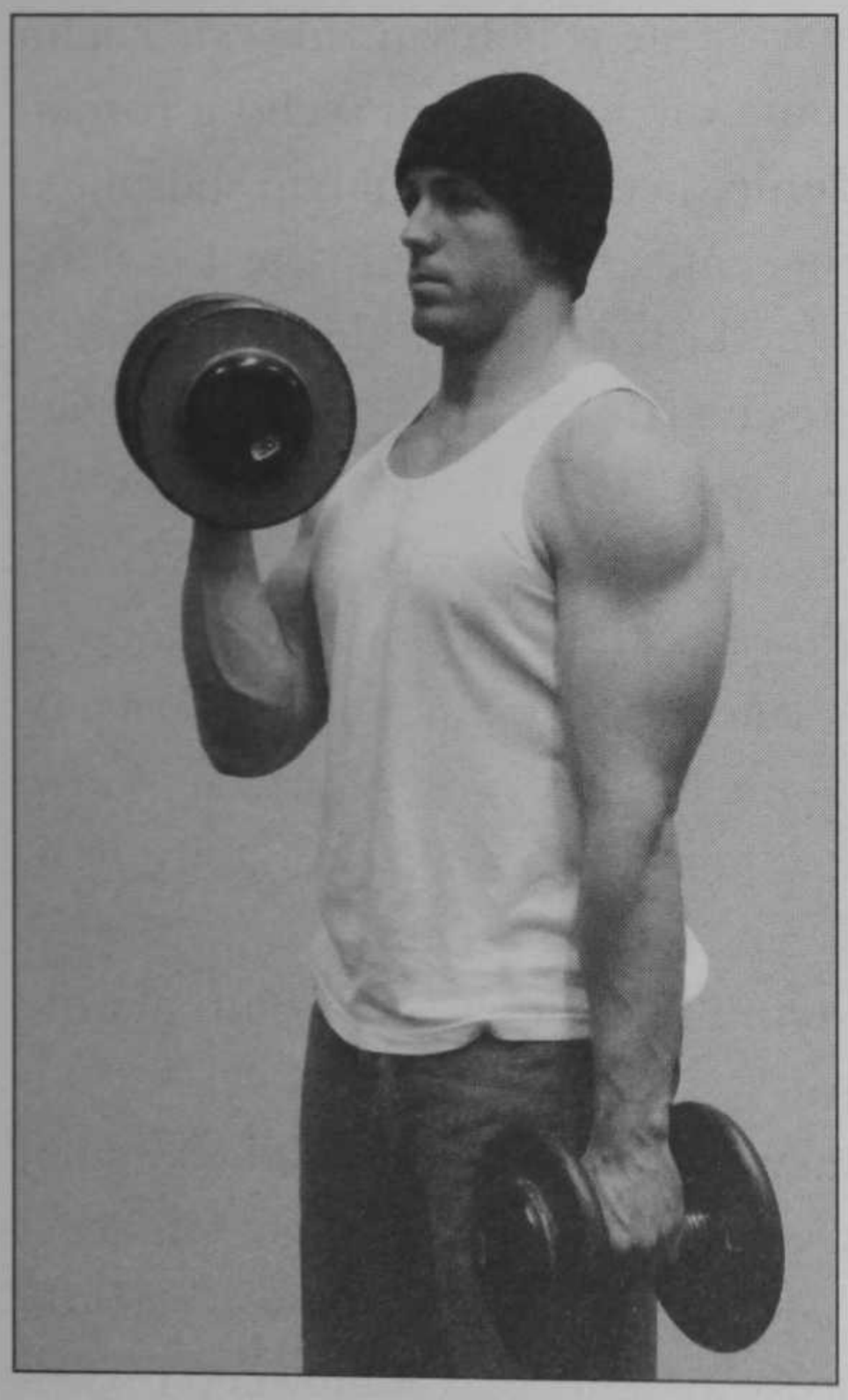
Porównajmy to z bardziej współczesnym podejściem, np. kulturystyką. Większość z tych kolesi, daleka od rozwijania siły gibkiej, robi coś wręcz odwrotnego. Zamiast budować gibkość napięciową w stawach przez poddawanie ścięgien rozciąganiu, często unikają oni pełnego zakresu ruchu. Zamiast pełnych przysiadów wyciskają na maszynie ogromne ciężary w częściowych powtórzeniach. Po kilku miesiącach zastanawiają się, dlaczego mają problemy z kolanami. Odrzucają siłę giętką na rzecz maszyn, które napompowują mięśnie przy wykorzystaniu szczytowych skurczów, stymulując przyrost mięśni, ale nie robiąc praktycznie nic dla stawów i ścięgien.

Nigdy nie zobaczy się napakowanego kulturysty, robiącego przysiad na jednej nodze albo pompkę na jednej ręce. Jego stawy nie wytrzymałyby tego. Ci faceci niewiarygodnie szybko obrastają w mięśnie, ale zapominają, że stawy i ścięgna adaptują się dużo wolniej niż mięśnie. Zamiast spokojnego, stopniowego rozwo-

ju, wszystko dzieje się w niewłaściwym tempie. W dodatku wielu z nich łyknęło ideę rozciągania biernego. Przyuczają te olbrzymie mięśnie do rozluźnienia i wiotczenia pod działaniem oporu. W rezultacie, kiedy się potkną, pośliznąlub muszą podnieść coś nieporęcznego, przytrafiają się im przykre niespodzianki. Gigantyczne, zdumiewające mięśnie nie gwarantują silnych i zdrowych stawów.

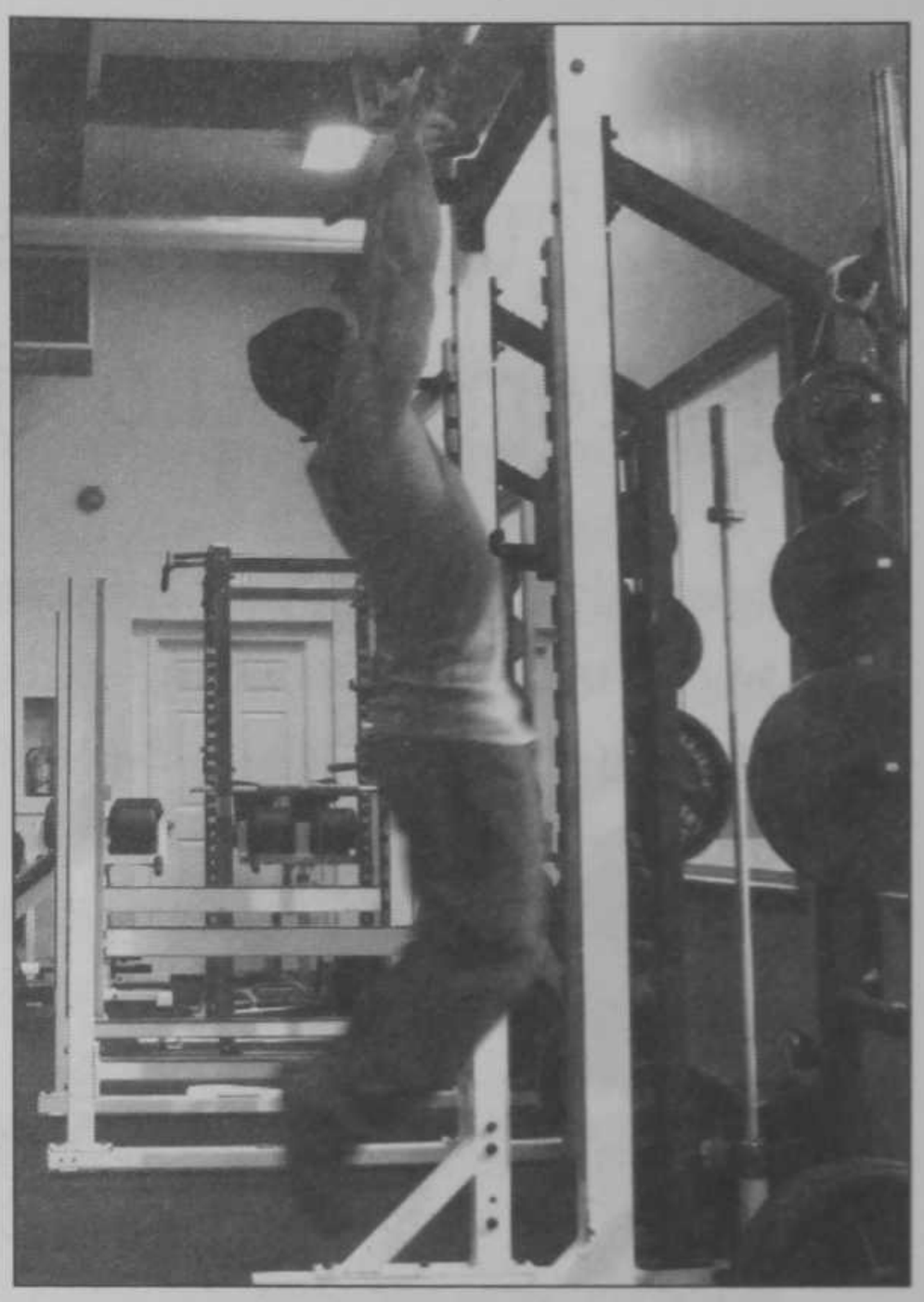
Najpopularniejsze ćwiczenia w siłowni budują mięśnie, ale nie silne stawy!

Porównanie niektórych najpopularniejszych w siłowni ćwiczeń z ich więziennymi odpowiednikami wykorzystującymi ciężar ciała daje dobry pogląd, dlaczego ćwiczenia kalisteniczne lepiej i w bardziej naturalny sposób budują gibkość napięciową.

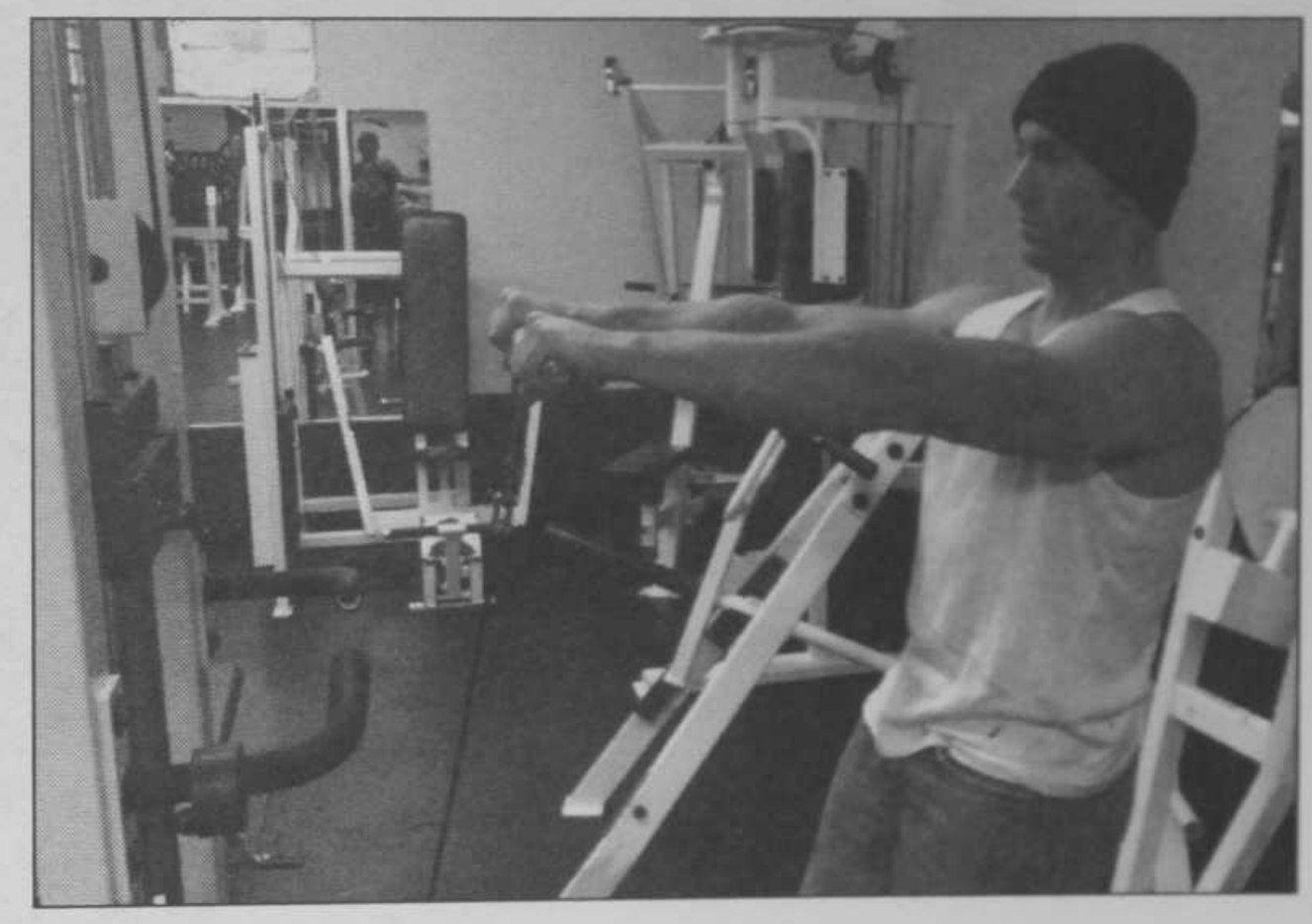


W siłowni większość ćwiczących buduje bicepsy, korzystając z ciężarków. Ale w dolnej pozycji, kiedy ręka zwisa, bicepsy prawie wcale nie są napięte.

Porównajmy to z prawidłowo wykonanym podciągnięciem – ręce trzyma się „miękko", co oznacza, że łokcie są delikatnie, niemal niezauważalnie ugięte. Nie tylko zapobiega to przeprostowi, ale utrzymuje też rozciągnięte mięśnie w napięciu w chwili ich wydłużenia.

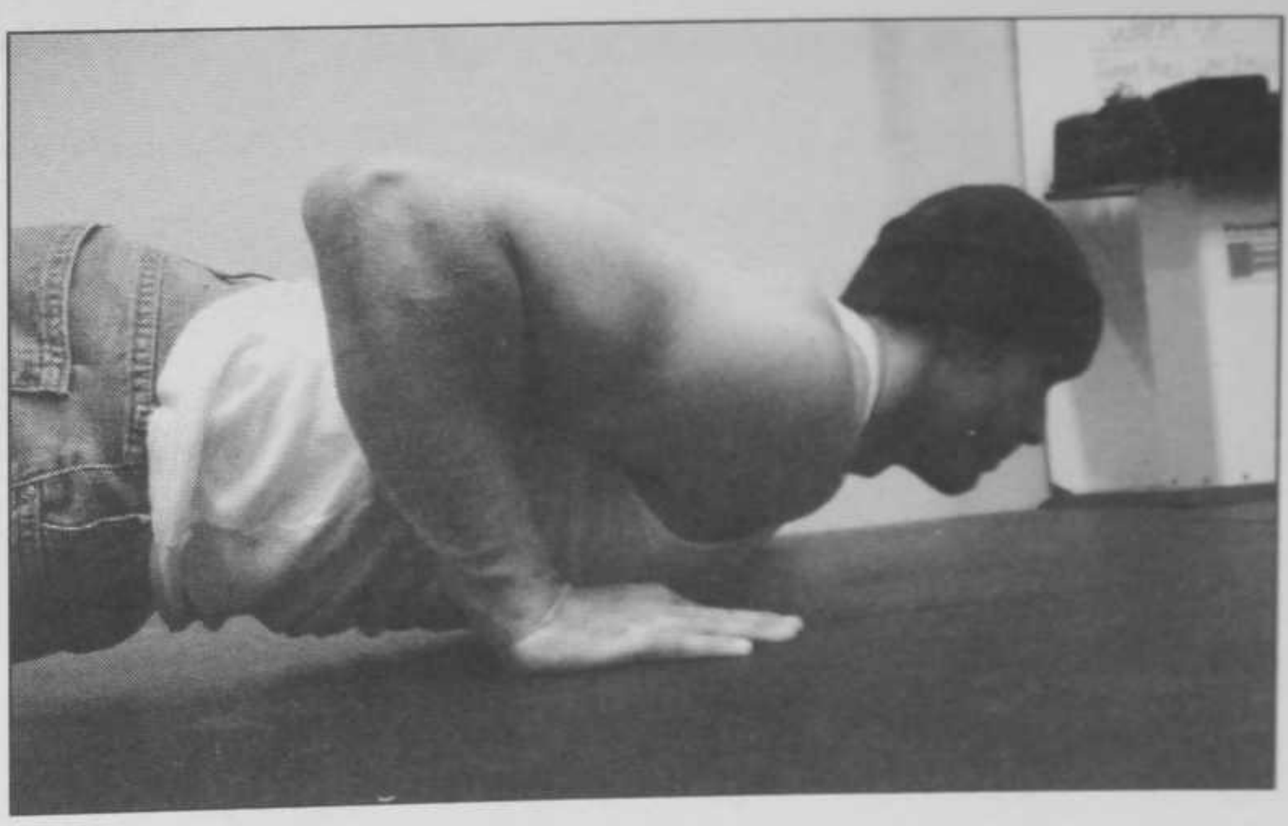


W siłowniach używa się coraz więcej maszyn, ponieważ dostarczają one „szczytowych napięć" w górnej pozycji ruchu. Rzadko kiedy rozwijają jednak siłę giętką. Tutaj sportowiec buduje przedni pas barkowy, ciągnąc linki. To napnie (i zbuduje) mięśnie z powodu skurczu w końcowej pozycji, ale co ze stawami? Co z napięciem w pozycji początkowej?



Dla porównania pompka z dźwignią. Przednia partia mięśni naramiennych musi utrzymywać wielkie napięcie w dolnej pozycji pomimo jednoczesnego rozciągnięcia. Mięśnie i stawy rozwijają się tu jednocześnie.

Mógłbym mnożyć takie przykłady w nieskończoność, ale mam nadzieję, iż wyrażam się jasno. Gibkość napięciowa jest dla współczesnych trenerów martwą koncepcją.



Rozluźniasz się do rozciągania? Przemyśl to jeszcze raz!

Idea siły giętkiej – czyli silnych ścięgien i mięśni w stanie rozciągnięcia – stoi w całkowitej sprzeczności z dzisiejszymi metodami treningowymi. Współcześnie stosuje się podejście przeciwne; uczy się sportowców, by rozluźniali mięśnie podczas ich rozciągania. Jest to klucz do większości metod rozciągania biernego, które w dzisiejszych czasach uchodzą za trening gibkości.



Współcześni autorzy twierdzą, że rozciąganiu musi towarzyszyć rozluźnienie. Nieprawda. Mięśnie i stawy powinny być rozciągane w warunkach napięcia. Jest to naturalny sposób rozciągania. Spójrzmy na przeciągającego się kota… Czy jego ciało jest rozluźnione, czy napięte i sprężyste?

Dlaczego współcześni szkoleniowcy i trenerzy uczą sportowców rozluźniania się podczas ćwiczeń rozciągających? Powód jest oczywisty. Rozluźnienie zwiększa zakres ruchu w rozciąganiu. W rezultacie wydajesz się bardziej gibki, niż jesteś w rzeczywistości. Czy jednak potrzebna jest ta dodatkowa gibkość, którą oferuje rozciąganie w rozluźnieniu? Pompki wąskie, głębokie przysiady i pełne podciągnięcia kurczą i rozciągają mięśnie w bezpiecznym zakresie ruchu, ale z pewnością nie przemienią cię w człowieka gumę. Pozostaje pytanie, czy ten bonus jest potrzebny.

Przyznaję, iż dodatkowy zakres ruchu w technikach rozciągania biernego to coś, co brzmi fajnie. W rzeczywistości jest to jednak broń obosieczna. Rozluźnienie w ćwiczeniach na gibkość pozwala ci na głębsze rozciąganie się, ponieważ odwrażliwia receptory w tkance miękkiej, nazywane wrzecionami mięśni. Normalnie wrzeciona pilnują, aby powstrzymać mięśnie przed nadmiernym rozciągnięciem, ale stopniowane rozciąganie w odprężeniu daje im błędne poczucie, że wszystko jest w porządku. (To tak jakby włożyć żabę do garnka z zimną wodą i zacząć ją podgrzewać do temperatury wrzenia. System nerwowy żaby nie dostrzeże powolnego, przebiegającego stopniowo wzrostu temperatury. Zasada jest podobna.) Ten proces odwrażliwienia pozwala mięśniom rozciągnąć się w większym stopniu niż normalnie. Wymaga to jednak czasu – co najmniej kilku minut. Mogłoby to pomóc w zwiększeniu zakresu ruchu, ale oto niespodzianka: *jeśli w przyszłości chce się skorzystać z tego zwiększenia zakresu ruchu, trzeba ponownie wykonać etap rozluźniania.* Można zobaczyć wielu karateków popisujących się imponującymi kopnięciami na sali treningowej, ale nie ma mowy, aby powtórzyli te same ruchy na ulicy. Tak więc jest coś podejrzanego w całym tym dodatkowym zakresie ruchu.

Przedstawiciele starej szkoły, z którymi trenowałem w więzieniu, mieli podobny pogląd, choć pewnie z innych powodów. Joe Hartigen, mój mentor w San Quentin, zawsze podkreślał, że bierne ćwiczenia rozciągające zamiast wzmacniać stawy powodują, iż stają się one słabe i kruche. Podobne opinie słyszałem od wielu zaawansowanych, doświadczonych gości, trenujących z masą ciała, którzy utknęli za kratkami – jeśli chcesz mieć niezniszczalne stawy, trzymaj się treningu na siłę giętką: stosuj ćwiczenia kalisteniczne w pełnym zakresie ruchu, włącznie z mostkiem i wznosami nóg. Współczesne „przełomowe" doniesienia z ostatnich lat traktują rozciąganie jak Świętego Graala, chroniącego przed kontuzjami, ale wielu starych wyjadaczy twierdziło coś wręcz przeciwnego: rozciąganie w odprężeniu czyni cię bardziej podatnym na kontuzje.

Zabawne, nauka dopiero zaczyna trybić, o co chodzi tym starym więziennym wygom. W celu zwiększenia wydolności żołnierzy armia amerykańska przeprowadziła niedawno badania nad związkiem pomiędzy gibkością odprężeniową a odpornością na kontuzje.* No i zgadnij? Najbardziej rozciągnięci żołnierze byli bardziej podatni na kontuzje niż żołnierze średnio rozciągnięci!

---

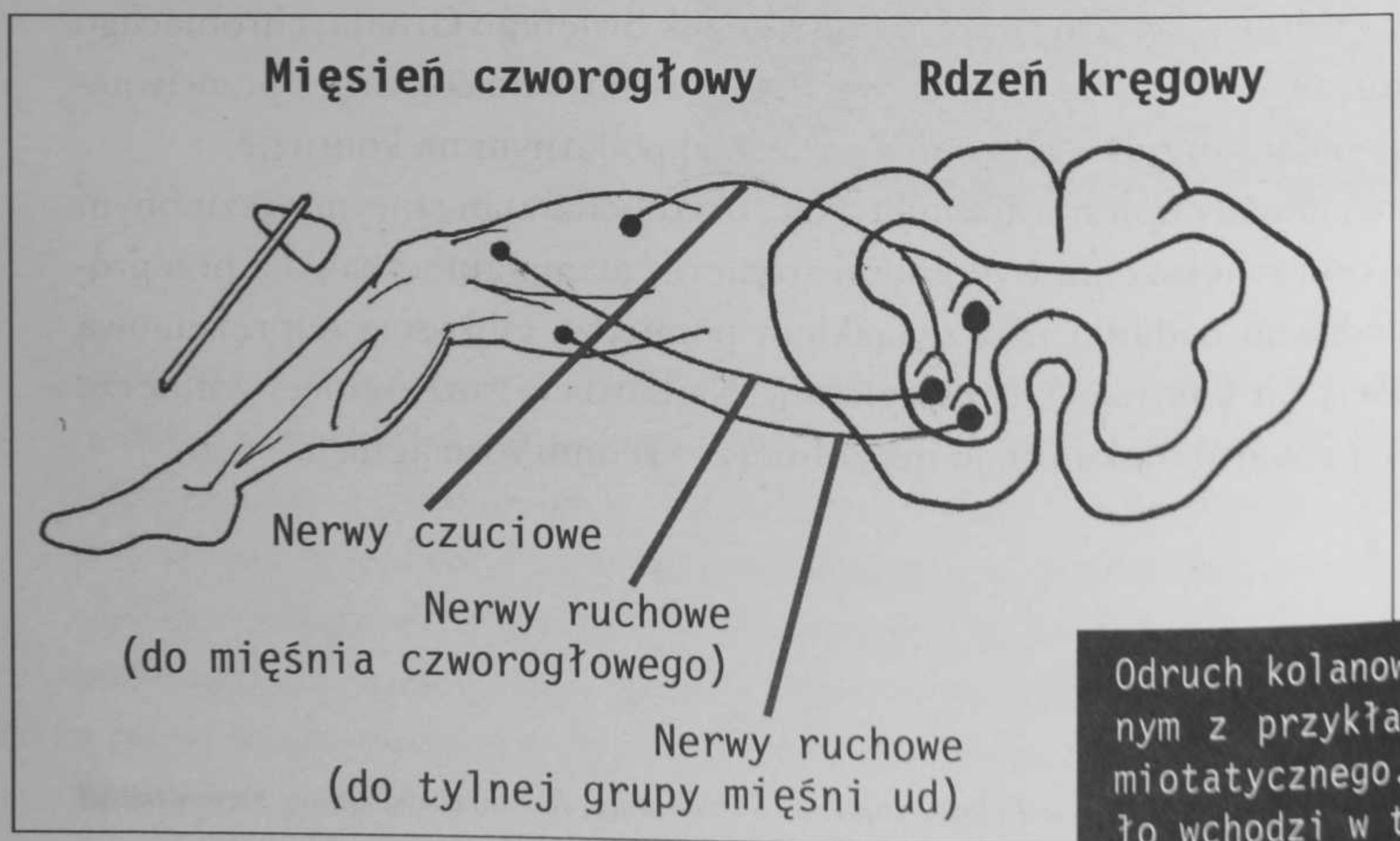
* *Physical Training and Exercise-Related Injuries. Surveillance, Research and Injury Prevention in Military Populations* (US Army Center for Health Promotion and Preventive Medicine).

Napnij się! Odruchy miotatyczne

Dlaczego sportowcy o wyższym poziomie gibkości odprężeniowej częściej doświadczają kontuzji niż ich bardziej „spięci" koledzy? Ponieważ metody rozciągania biernego polegają na *rozluźnianiu się w warunkach obciążenia*. Przyuczają mięśnie do rozluźniania się pod napięciem. To zupełne przeciwieństwo tego, czego domagałoby się ciało.

Zadam takie pytanie: Dlaczego stawy w ogóle ulegają urazom? Praktycznie wszystkie kontuzje stawów spowodowane są nadmiernym rozciągnięciem ścięgien, więzadeł oraz tkanek miękkich. Można rozciągnąć je do pewnego punktu, po przekroczeniu którego rwą się i pękają. Rezultaty mogą być opłakane. Rwą się więzadła kolan, pękają kaletki maziowe, wypada bark, przemieszczeniu ulegają nadgarstki i łokcie. Kontuzje takie są wynikiem nadmiernego rozciągnięcia stawów.

Na szczęście Matka Natura jest całkiem mądra. Ciało intuicyjnie wyczuwa ryzyko związane z nadmiernym rozciągnięciem stawu i dysponuje środkami bezpieczeństwa, które temu zapobiegają. Są to odruchy miotatyczne – pierwotne, prymitywne i całkowicie nieświadome. Mięsień kurczy się zawsze, kiedy oddziałuje na niego nagła, niespodziewana siła. Jest to bezpośredni skutek odruchu miotatycznego. Przykładem tego zjawiska jest klasyczny odruch kolanowy. Jeśli nawet lekko uderzymy ścięgno kolana, mięsień czworogłowy napnie się, chroniąc staw kolanowy.



Odruch kolanowy jest jednym z przykładów odruchu miotatycznego. Kiedy ciało wchodzi w tryb ochronny, napina się.

Mówiąc prościej, ciało automatycznie napina się, gdy oddziałuje na nie nagła siła. Pamiętasz, gdy ostatni raz schodziłeś po schodach i omyłkowo pominąłeś jeden stopień? Kiedy tylko twoje ciało wyczuło silniejsze uderzenie przy stąpnięciu na następny schodek, zareagowało serią odruchów miotatycznych – noga spięła się. Taka reakcja może głupio wyglądać, ale uwierz mi, ciało robi to nie bez powodu. Napięte mięśnie bezpieczniej amortyzują wstrząs. Gdybyś rozluźnił się w trakcie upadania, dodatkowa oddziałująca na ciebie siła zostałaby skierowana tylko do stawów, które łatwo uległyby kontuzji, gdyby były pozbawione ochrony ze strony mięśni i ścięgien. Nawet niewielkie obciążenie w niewłaściwym kierunku może bez trudu doprowadzić do przemieszczenia barku. Jeśli kolano zostanie wykręcone o kilka stopni w niewłaściwą stronę, może zostać zerwane więzadło krzyżowe – na zawsze. Mógłbym tak wymieniać do rana.

Rozluźnienie i kontuzje



Jednym z powodów, z których bierne rozciąganie się jest tak niebezpieczne, jest fakt, iż stopniowo dezaktywuje ono odruchy miotatyczne. Napięcie zastępuje rozluźnieniem. Wspaniale, jeśli wylegujesz się akurat w gorącej kąpieli. Mniej wspaniale, gdy masz właśnie zamiar zrobić coś wymagającego sporego wysiłku.

Rozluźnione ciało łatwo ulega kontuzjom. Dotyczy to zarówno tułowia, jak i nóg i rąk. Pojedyncze uderzenie może zakończyć walkę, jeśli bokser nie jest na nie gotowy – a przez „gotowy" należy rozumieć „napięty". Spytaj karatekę. Przez wieki ci kolesie wykonywali ćwiczenia, opierające się na napinaniu ciała. Kiedy przyjmują uderzenie, ich mięśnie i ścięgna muszą być napięte i silne, aby ochraniać narządy wewnętrzne niczym zbroja. Trening karatecki pogłębia odruchy miotatyczne, zwiększając tym samym wytrzymałość zawodników w czasie walki. Gimnastycy napinają się przed lądowaniem, podobnie spadochroniarze. Nawet nurkowie olimpijscy w momencie uderzenia w taflę wodę mają napięte ciało. W każdej dyscyplinie sportu, w której ciało narażone jest na działanie dużej siły i gdzie istnieje duże prawdopodobieństwo odniesienia kontuzji, uczy się sportowców korzystania z odruchów miotatycznych przez zachowanie właściwego napięcia mięśniowego.

Nie wierz w banialuki, że rozluźnione ciało nie ulega uszkodzeniom. Wszyscy słyszeliśmy babcine opowiastki o tym, jak to pijacy wychodzą bez szwanku z upadków, ponieważ ich ciało jest cudownie rozluźnione. Wystarczy pogadać z lekarzami pracującymi w izbie przyjęć w weekend. Większość uszkodzeń ciała, z którymi mają do czynienia, jest właśnie wynikiem spożycia alkoholu. Upadek na beton, gdy jest się napiętym, nie należy do przyjemności, ale taki upadek w stanie rozluźnienia to prosta droga do zrobienia sobie poważnej krzywdy. Może nawet doprowadzić do śmierci; wiele upadków po alkoholu kończy się ciężkimi urazami głowy, ponieważ kręgosłup szyjny jest zbyt rozluźniony, żeby chronić głowę przed łupnięciem o asfalt. Nadmiar alkoholu oddziałuje na układ nerwowy i może spowolnić odruchy miotatyczne, a to nic dobrego. Upicie się to może i frajda, ale nie uchroni cię przed kontuzją. Wręcz przeciwnie.

Gibkość napięciowa: zastrzeżenie

Co prawda ćwiczenia, które wytwarzają wysoki poziom gibkości napięciowej (takie jak przysiad na jednej nodze), wzmacniają stawy bardziej niż cokolwiek innego, jednak nie wolno wykonywać ich codziennie. Ścięgna i tkanki miękkie będą się przystosować do tych ćwiczeń, ale trzeba ciało na to właściwie przygotować – jest to jeden z powodów, z których ćwiczenia kalisteniki rozpoczyna się małymi krokami, co pozwala ścięgnom wzmacniać się w ich własnym tempie. Szybkie przechodzenie do ciężkich ćwiczeń na siłę giętką, takich jak pompki wąskie, może dać złudzenie umiejętności, ale w dłuższej perspektywie czasu mocniejsze i zdrowsze stawy będą mieli sportowcy, którzy dochodzą do nich powoli. Ćwiczenia na gibkość napięciową są trudne (dlatego też wielu kulturystów omija je szerokim łukiem).

Inną istotną kwestią podczas treningu na gibkość napięciową jest to, aby obciążone mięśnie były rozciągnięte. Z tym że „rozciągnięte" nie znaczy „przeprostowane". Naturalny zakres ruchu kończyn jest idealny. Nie trzeba stać się człowiekiem gumą, aby uzyskać maksimum siły gibkiej.

Ostatnia rada: gdy trenuje się siłę mięśni w warunkach rozciągnięcia, należy wykonywać jedynie te ćwiczenia, które naśladują naturalną biomechanikę. Trzeba wystrzegać się wszystkiego, co wymuszone i bolesne. Wyciskanie dużych ciężarów na ławeczce albo ściąganie drążka wyciągu górnego za kark mogą rozciągać obciążone mięśnie, ale jednocześnie narażają na kontuzję pierścień rotatorów. To samo odnosi się do większości typów wyciskania sztangi oraz ćwiczeń na maszynach. Unikaj ich.

Zepnij się i bądź silny

Dawni siłacze rozumieli, że kluczem do mocnych stawów jest intensywne napięcie. Nie mieli zwyczaju stosować aromaterapii czy wykonywać tańca swobodnego w celu „odprężenia się". Zamiast rozluźniania stawów robili odwrotnie. W prawdziwych siłowniach wykonywano „dźwignięcia wspomagane", w których ciało jest zablokowane w określonej pozycji, a obciążenie zostaje tylko podane lub uniesione na krótkim dystansie. I kiedy mówię „ciężar", oznacza to prawdziwy ciężar! Gdy Louis Cyr chciał trenować stawy, wyciskał zza pleców 1967 kg. Warren Linoln utrzymywał w uprzęży 1807 kg. Strongfort wytrzymywał na sobie ciężar 3,5 tony w pozycji mostka. Wielki John Grimek rutynowo podtrzymywał nad głową ponad 500 kg.



Uważasz, że 70-kilogramowa sztanga jest ciężka? W jednym ze swoich popisów siłowych Arthur Saxon utrzymywał taką sztangę – a oprócz niej jedenastu mężczyzn.

To dźwiganie wspomagane zmusza mięśnie do bardzo silnego zaciskania się wokół stawów, działając niczym masywny rękaw ochronny. Ze względu na duże ryzyko nikomu nie doradzałbym naśladowania takich wyczynów, niemniej bez wątpienia trening taki daje supermocne stawy i ścięgna. Wykorzystywane siły były tak duże, że przechodziły także przez kości, stymulując i pogrubiając więzadła, które spajają stawy!

Światła gasną

Jeśli chcesz dysponować siłą gibką, niepotrzebne są wydziwaczone maszyny, wymyślne ćwiczenia i drogie suplementy. Najlepsza rzecz, jaką można zrobić, to darować sobie te nowoczesne bajery i skupić się na ćwiczeniach kalistenicznych, wykorzystujących ciężar ciała. Trenuj progresywnie – rozpoczynaj od ćwiczeń w pełnym zakresie ruchu, ale z wykorzystaniem niewielkiego oporu (doskonałymi przykładami są przysiady scyzorykowe, pompki przy ścianie oraz podciągnięcia do pionu). Posuwaj się powoli do przodu, aż będziesz unosił pełny ciężar ciała (pełne przysiady, pełne podciągnięcia i pełne pompki), następnie przejdź do ćwiczeń z jedną kończyną (przysiady na jednej nodze, pompki na jednej ręce, podciągnięcia na jednej ręce).

Takiego podejścia nauczyłem się w więzieniu. Dzięki niemu nie tylko zbudujesz mocne stawy i ścięgna, ale także nabędziesz siły w bezpieczny sposób, ponieważ dasz ścięgnom i tkankom miękkim czas na dostosowanie się do wymogów treningu gibkości napięciowej. Jeśli chcesz mieć silne, zdrowe stawy, powinieneś trenować zgodnie z podanymi wyżej wskazówkami.

12. Rozciąganie – podejście więzienne

GIBKOŚĆ, MOBILNOŚĆ, KONTROLA

Czasami można odnieść wrażenie, iż na zewnątrz panuje jakaś obsesja na punkcie bycia gibkim. Ludzie wyginają się w jakieś dziwne geometryczne figury, uczą się robienia szpagatu, ble, ble, ble. Siłownia nie byłaby siłownią bez znajdujących się w niej mat do rozciągania. Stretching jest nieodłącznym elementem każdej sesji (a nawet poświęca się mu specjalne osobne sesje). Wielu sportowców przeznacza więcej czasu na rozciąganie się niż na właściwy trening. Dzisiaj gibkość jest powszechnie postrzegana jako nieodłączny czynnik dobrej kondycji. Jeśli nie jesteś zwolennikiem rozciągania, to jesteś dinozaurem, barbarzyńcą.

Nie widać tego za kratkami.

W więzieniu zawodnicy skupiają się przede wszystkim na sile. Ilekroć pojawia się gdzieś gibkość, towarzyszy jej siła. Widać to w mostkach, wznosach nóg, w różnych ćwiczeniach kalistenicznych wykonywanych w pełnym zakresie ruchu. Gibkość dla samej siebie? Spotyka się facetów wykonujących lekkie ćwiczenia rozciągające pomiędzy seriami w celu rozluźnienia mięśni napompowanych krwią i produktami przemiany materii. Widzi się delikatnie rozciągających i wyginających facetów, którzy przygotowują się do wykonania jakiegoś konkretnego ćwiczenia na muskulaturę. Można także zobaczyć więźniów rozciągających mięśnie napięte bliznami czy po kontuzji. Ale poza tym? Nic. Więźniowie nie widzą sensu rozciągania się. I nie praktykują go dla samego siebie.

Zgadnij, czyje podejście bardziej do mnie przemawia.

Gibkość jako produkt uboczny kalisteniki

Więzienni zawodnicy nie skupiają się na rozciąganiu, gdyż gibkość pozbawiona siły jest dla nich bezużyteczna. Dobra mobilność powinna być efektem ubocznym prawidłowego treningu siłowego. Mistrzów kalisteniki, z którymi trenowałem, nie interesowała gibkość. Przede wszystkim interesowało ich właściwe „wydłużenie" (czyli zakres ruchu) ćwiczeń siłowych. W naturalny sposób dawało im to siłę gibką. Często mówili o treningu ścięgien lub pracy nad stawami, ale nigdy o gibkości. Człowiek guma? Nie interesowało ich to. Bo niby po co? Cześć oddawana gibkości to współczesny wymysł.

Dawni atleci nie zarywali nocy, zamartwiając się swoją gibkością. Myśleli głównie w kategoriach siły. Siła to *kontrola* – kontrola nad ciałem, kontrola nad ciężarem (popychanie, przesuwanie czy unoszenie ciężaru może demonstrować *moc* bądź *szybkość*, ale nie *siłę*). Najważniejsza zaś jest siła, pozwalająca na kontrolę własnego ciała. Poziom gibkości, który wykracza poza tę kontrolę, jest zbędny. Jaki sens ma posiadanie mięśni, które umiałbyś rozciągnąć poza granice, w których kontroluje je twoja siła? Naraża cię to tylko na kontuzję.

Siła + gibkość = mobilność

Ludzie często mylą gibkość z *mobilnością*. To błąd. Mobilność (ruchomość) to zdolność do poruszania się. Zatem opiera się ona przede wszystkim na sile, dopiero w dalszej kolejności na gibkości. Przykłady mobilności – bieg, skok, zrobienie uniku – są zależne przede wszystkim od siły mięśni. Sztywne mięśnie są niepożądane, zgoda. Ale gibkość w zakresie potrzebnym sportowcom jest automatycznie wytwarzana przez *ruch mięśni*, a nie bierne rozciąganie. Wszystkie naprawdę zwinne, dynamiczne zwierzęta dysponują siłą giętką; to gibkość napięciowa, a nie gibkość odprężeniowa. Pomyśl o panterze!

Rozumienie mobilności jako cechy opartej na sile sprawdza się zarówno w życiu codziennym, jak i w sporcie. Stanie na jednej nodze i uniesienie drugiej na wysokość ręki, żeby nałożyć skarpetę, wymaga określonej siły (kontroli). Nie ma tu znaczenia, do jakiego stopnia jesteś rozciągnięty biernie, czyli jak wysoko

jesteś w stanie unieść nogę, podczas gdy pcha ją ktoś inny. To nie jest mobilność. Jeśli sam nie jesteś w stanie unieść stopy, ta teoretyczna gibkość idzie na marne. Jest bezużyteczna.





Jeśli kumpel wygina twój kręgosłup za ciebie, czy to jest twoja prawdziwa mobilność? Porównaj dwie powyższe techniki bierne z mostkiem i pozycją L (rozdział 13).

Zaprawa więzienna i gibkość

To punkt wyjścia dla większości więziennych zawodników. Dawni kolesie trenujący z masą ciała nie byli na tyle głupi, żeby nie doceniać korzyści z ćwiczeń rozciągających. Jednak widzieli wyraźniej niż większość współczesnych sportowców rzeczywisty związek pomiędzy gibkością i siłą. Wiedzieli cholernie dobrze, że wysoki poziom gibkości bez towarzyszącej mu siły, która mogłaby go kontrolować, jest niczym szalejące morze ognia pozbawione stalowego pieca, który by go ujarzmiał i ukierunkowywał. Taka gibkość może robić wielkie wrażenie, ale w rzeczywistości jest bezużyteczna i niebezpieczna. Najpierw musi być siła.

To podejście starej szkoły znajduje odbicie w zaprawie więziennej. Chcę, abyś budował siłę i mobilność. A gibkość? Tylko pod warunkiem, że towarzyszy jej siła. Wszystkich swoich podopiecznych uczę treningu mięśni w pełnym zakresie ruchu. Nawet tam, gdzie zalecam ruchy częściowe bądź połowiczne, przeplatają się one z ćwiczeniami wykorzystującymi pełen zakres ruchu. Pełne pompki, przysiady i podciągnięcia. Zawsze.

Spójrz na zalecane przeze mnie specyficzne techniki treningu stawów – takie jak skręty, mostki i pozycje L z trifecty (rozdział 13). Dla niewprawnego oka mogą wyglądać jak ćwiczenia rozciągające. Ale w rzeczywistości, jeśli są poprawnie wykonywane, wymagają one bardziej siły niż sprężystości. Mięśnie

powinny nadawać dynamikę ruchowi – jeśli ćwiczenie nie wychodzi, oznacza to, że mięśnie prowadzące nie są w stanie dostatecznie silnie się spiąć. „Gibkość" dołącza się tu gdzieś po drodze. Wykorzystując moje metody, dochowasz się ubitych mięśni i bez wątpienia maksymalnie zwiększysz mobilność, gdyż wynika ona z siły. Jednocześnie nie staniesz się „rozluźniony" jak wielu podatnych na kontuzje współczesnych sportowców. Twoja siła i gibkość będą się doskonale równoważyły.

Rozciąganie bierne a rozciąganie czynne

Kiedy trenuję swoich podopiecznych, kładę nacisk przede wszystkim na siłę. Jeśli widzę, że ktoś marnuje czas na głupawe ćwiczenia rozciągające, zamiast ostro trenować mięśnie, ochrzaniam skurczybyka. W rezultacie kilka osób, które mnie zna, doszło do wniosku, że „Wade nie wierzy w gibkość". To nieprawda. Uważam, że gibkość jest istotna. Ale tylko taka, która jest *kierowana siłą* – czyli taka, w której napięcie mięśniowe kontroluje zakres ruchu (często nazywa się to rozciąganiem czynnym albo aktywnym).

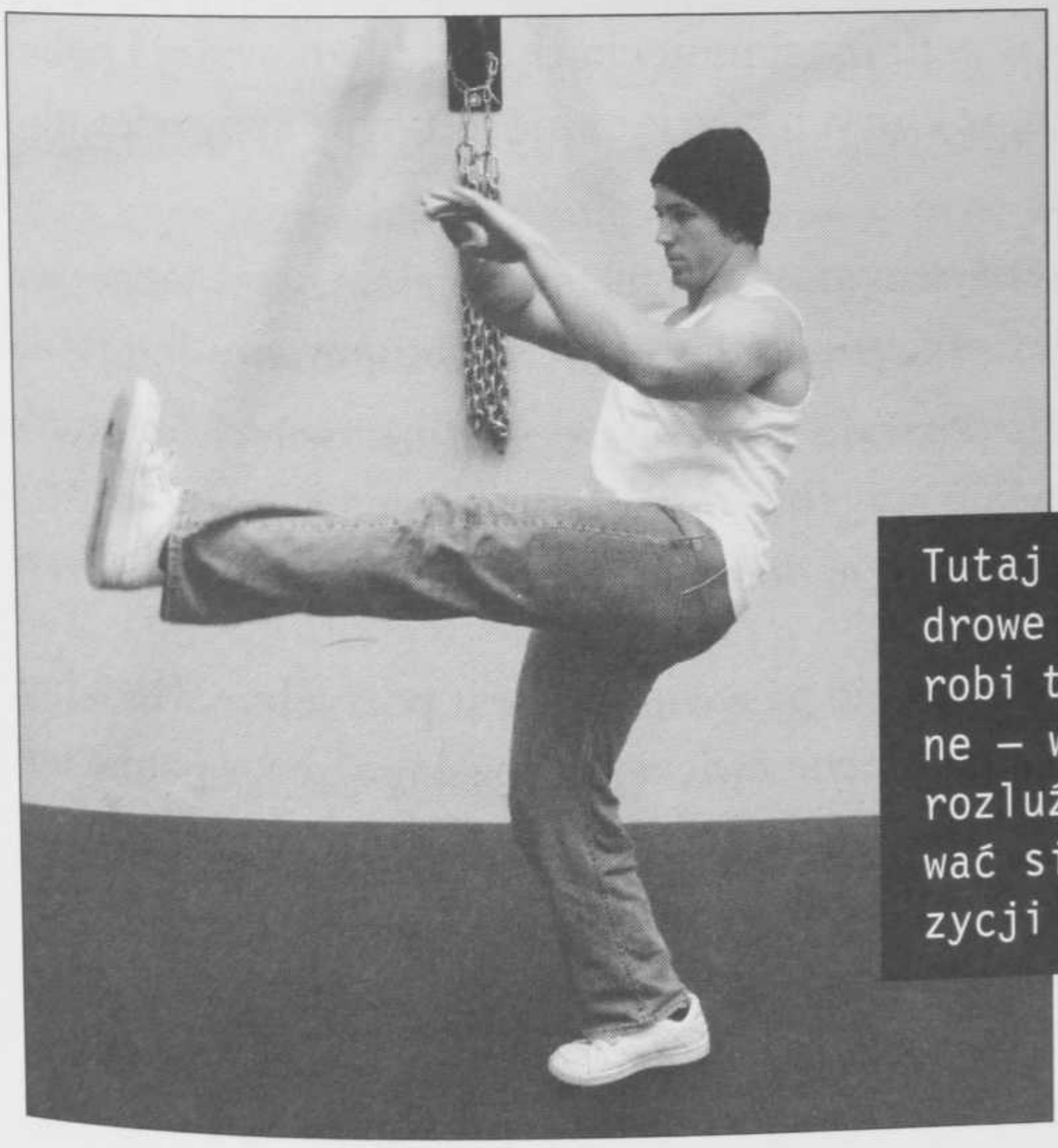
Gibkość bierna (pasywna) to inna sprawa. Istnieją różne rodzaje rozciągania pasywnego, ale ja definiuję je jako *rozciąganie rozluźnionych mięśni i tkanek miękkich z wykorzystaniem siły zewnętrznej*. Źródłami takiej siły zewnętrznej mogą być:

- Ciężar zewnętrzny (jak w martwym ciągu).
- Rozpęd („wybujanie" rozciągnięcia).
- Dźwignia (unieruchomienie stopy i wykonywanie skłonów do przodu).
- Pchanie jednej części ciała przy pomocy innej (np. zginanie nadgarstka przeciwną ręką).
- Maszyny (jak te idiotyczne przyrządy do szpagatu, które pokazują w magazynach kung fu).

Jako siły zewnętrznej nie traktuję grawitacji, gdyż poddany jej ciężar ciała jest czymś, do czego jesteśmy przystosowani ewolucyjnie. Za każdym razem, gdy wykonujesz głęboki przysiad bądź pompkę, mięśnie rozciągają się w warunkach oddziaływania grawitacji. Co istotniejsze, podczas tych ćwiczeń nigdy się nie *rozluźniasz*. Mięśnie sprawują kontrolę. Według mojej definicji, **rozciąga-**



Na tym zdjęciu widać, jak tancerka stara się zwiększyć gibkość bioder i tylnej grupy mięśni ud, wykonując ćwiczenia bierne przy poręczy. Rozciąga mięśnie, wykorzystując swoją pozycję (dźwignię) i *rozluźnienie*.



Tutaj Max także rozciąga stawy biodrowe i tylną grupę mięśni ud, ale robi to stosując rozciąganie aktywne – wykorzystuje napięcie zamiast rozluźnienia. (Noga musi wyprostować się w taki sposób w dolnej pozycji przysiadu na jednej nodze.)

nie bierne zachodzi wtedy, kiedy mięśnie są rozluźnione i wydłużają się pod wpływem siły zewnętrznej. Jej źródłem może być partner, który pomaga w rozciąganiu, (patrz il. s. 203), lub jakiś przedmiot, taki jak poręcz (patrz fot. s. 205).

Nie wierzę w pasywne, odprężeniowe rozciąganie z powodów, o których wspomniałem w poprzednim rozdziale. Ale dobrym rozwiązaniem w celu zwiększenia mobilności jest rozciąganie aktywne. Na ogół zalecam w stosunku do niego podejście minimalistyczne – zaledwie kilka mocnych, siłowych ruchów rozciągających całe ciało (technikami rozciągania aktywnego są trzy pozycje trifecty z rozdziałów 13–16). Jednak istnieje o wiele więcej ćwiczeń tego rodzaju. Bardziej kompleksowe omówienie podstaw naukowych i zasad rozciągania aktywnego można znaleźć w doskonałej książce Pavla Tsatsouline'a *Super stawy*. Jest to kompendium wiedzy na ten temat.

Właściwa rola rozciągania biernego

Nie należy wyrzucać dziecka z kąpielą. Mimo iż nie zalecam rozciągania pasywnego jako formy treningu, ma ono swoje zastosowanie. Pasywny trening w odprężeniu ma wartość w trzech przypadkach:

1. Jako metoda rehabilitacyjna w celu rozciągnięcia tkanki bliznowatej i pobudzenia krążenia w sytuacjach, w których rozciąganie aktywne spowodowałoby nawrót kontuzji.
2. Jako delikatna terapia po intensywnym treningu z masą ciała, wspomagająca krążenie i usuwająca produkty przemiany materii z napompowanych mięśni.
3. W szczególnych przypadkach pozwala pozbyć się zbyt sztywnych wzorców ruchowych, które uniemożliwiają sportowcom wykonywanie ćwiczeń kalistenicznych (np. nauka wejścia w pozycję do mostka przodem).

Poza tymi trzema sytuacjami rozciąganie pasywne nie jest potrzebne. Godziny, które wielu sportowców poświęca na bierne ćwiczenia rozciągające, są zmarnowane.

Co masz zrobić, jeśli chcesz być gibkim? To proste – rozciągaj się aktywnie.

Aktywne rozciąganie i kuloodporne stawy

Aby mieć niezniszczalne stawy, należy się skupić na ćwiczeniach z masą ciała. Jeśli chcesz dorzucić jakieś ćwiczenia rozciągające, niech będzie to ich forma aktywna. Rozciąganie bierne nie zabezpiecza stawów; przeciwnie, z jego powodu stają się one bardziej podatne na kontuzje.

Co jest takiego atrakcyjnego w rozciąganiu aktywnym? Oto jego kilka podstawowych cech:

Gibkość aktywna idzie w parze z gibkością napięciową

Jeśli dokładnie przeczytałeś rozdział 11 (a jeśli nie, to dlaczego?), wiesz, z jakiego powodu przywiązuję tak dużą wagę do gibkości napięciowej, czyli siły giętkiej – zdolności ciała do wytwarzania siły nawet wtedy, gdy mięśnie i stawy są rozciągnięte. To najlepszy sposób na wzmocnienie mięśni. Na szczęście aktywny trening na gibkość jest doskonałym sposobem na bezpieczne budowanie gibkości napięciowej.

Rozciąganie bierne wymaga rozluźniania mięśni w trakcie ich rozciągania; podstawowym elementem tej metody jest odprężenie. W technikach rozciągania aktywnego niektóre mięśnie muszą pracować na maksa, żeby uruchomić stawy. W kończynie, tułowiu lub innej części ciała, nad którą pracujesz, nie występuje więc rozluźnienie, tylko rozprzestrzenia się napięcie. Mając świadomość gibkości napięciowej, możesz z powodzeniem stosować ją w aktywnym rozciąganiu. Nie rozluźniaj się w trakcie rozciągania, tylko się zepnij – napnij wszystko mocno!

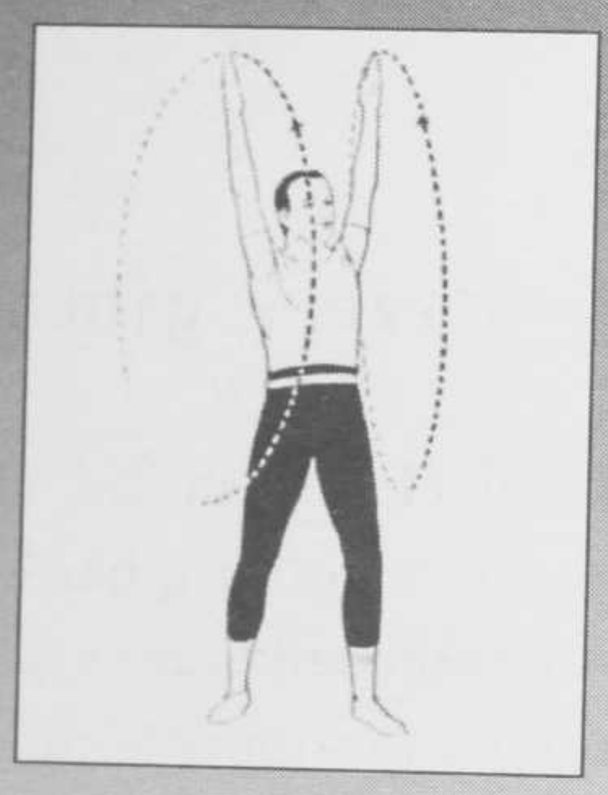
Aktywna gibkość uczy ciało funkcjonowania w całości

Metody polegające na rozciąganiu biernym traktują ciało wybiórczo, izolując poszczególne jego części. Jeśli np. rozciągasz tylną grupę mięśni ud, rozciągasz tylną grupę mięśni ud. Mięśnie znajdujące się naprzeciw – czworogłowe – nie są

Krążenie stawów

Jeśli chcesz odświeżyć napięte i zmęczone mięśnie, nie musisz rozciągać się biernie. Zamiast tego spróbuj ruchów okrężnych. W zasadzie nie jest to rozciąganie, tylko otwieranie i zamykanie stawów w celu pobudzenia krążenia płynu mazistego. Jest to mało intensywny i niewymagający specjalnych umiejętności sposób na „naoliwienie" stawów (patrz s. 18). Ruchy okrężne ożywiają je, pobudzając przepływ krwi, i w przeciwieństwie do intensywnego rozciągania, nie uszkadzają mięśni na poziomie komórkowym. Oznacza to, iż w razie potrzeby możesz wykonywać je wiele razy dziennie.





Krążenie stawów:

- Szyja
- Barki
- Ramiona
- Łokcie
- Nadgarstki
- Kręgosłup w połowie wysokości
- Biodra
- Kolana
- Kostki stóp

Przykładem ruchów okrężnych jest krążenie ramion. Po prostu krąż nimi, starając się za każdym razem zwiększać średnicę ruchu (spróbuj dwóch serii po dwadzieścia powtórzeń w obu kierunkach, traktując to jako doskonałą rozgrzewkę dla trzeszczących barków). Ćwiczenia te są proste i nie powinny sprawiać problemów. Znajdź sposób na to, aby staw stał się osią ruchów okrężnych ramion, nadgarstków, kolan – czegokolwiek, w czym odczuwasz sztywność lub ból.

rozciągane, a wręcz nic nie robią. Idealnie powinny być rozluźnione. W ćwiczeniach biernych na gibkość unika się za wszelką cenę napinania. W rezultacie wykonując pasywne ćwiczenie rozciągające, trenuje się tylko jedną stronę ciała (kończyny, stawu).

Pod pewnymi względami podejście to jest zbieżne z niewydarzonym izolowaniem mięśni w treningu kulturystycznym. Obie metody traktują ciało jako proste zbiorowisko osobnych elementów. Niestety tak nie jest – ciało to złożony

system. Wszystko pracuje razem. W rzeczywistości nigdy nie jest tak, iż jedna strona ciała rozciąga się, podczas gdy druga pozostaje rozluźniona. W ruchach wykonywanych w realnym świecie jedna strona ciała musi się silnie napiąć, aby zmusić drugą do rozciągnięcia. Metody aktywnego rozciągania naśladują prawdziwe życie. Dany obszar rozciąga się tylko w takim stopniu, w jakim może się napiąć grupa mięśni znajdująca się po drugiej stronie.

Kiedy metoda treningowa działa w harmonii z ciałem oraz pozwala poprawić *jednocześnie* zdolność napięciową i gibkość, wiadomo, iż warto się jej bliżej przyjrzeć.

Aktywne rozciąganie jest bezpieczniejsze od biernego

Ten prosty fakt czyni aktywne rozciąganie znacznie bezpieczniejszym dla ludzi zdrowych niż rozciąganie bierne. W trakcie ćwiczeń pasywnych łatwo ulec kontuzji, ponieważ na ciało oddziałuje zewnętrzna siła. Podczas rozciągania aktywnego ciało porusza się samo. Układ nerwowy czuwa więc niczym „pas bezpieczeństwa", zapobiegając nadmiernemu rozciągnięciu. Ufajmy Matce Naturze!

Trening aktywnego rozciągania buduje siłę

Tak wielu kolesi haruje podnosząc ciężary i realizując skomplikowane programy kulturystyczne, że łatwo można zapomnieć, iż najbardziej naturalnym, podstawowym sposobem na budowanie siły jest aktywne rozciąganie. Co prawda proste ćwiczenia rozciągające nie przysporzą wielkich ramion i gigantycznych ud, ale zaoferują coś znacznie korzystniejszego: zdolność kontrolowania mięśni i generowania bardzo intensywnych napięć.

Większość ludzi nie jest przyzwyczajona do silnego napinania mięśni. Wystarczy poprosić typowego kanapiarza, aby uniósł w bok wyprostowaną nogę, a będzie w stanie to zrobić tylko jakiś metr nad podłogę. Wyobraź sobie, jakiej siły biodra wymaga podniesienie wyprostowanej nogi w bok, jak to robi Van Damme... a potem zastosuj ten typ siły napięciowej w stosunku do każdego mięśnia w ciele i zrozumiesz, o co chodzi.



Pyt.: Jak silne muszą być biodra, aby powolnym ruchem unieść wyprostowaną nogę na tę wysokość?
Odp.: Cholernie silne, synu.

Bez intensywnego napięcia nie ma siły. Aktywne ćwiczenia rozciągające stymulują układ nerwowy; zmuszając mięśnie do maksymalnego skurczu, wzmacniają wzorce neuronalne odpowiedzialne za intensywne napięcie mięśniowe. Nawet bez dodatkowych ćwiczeń innego rodzaju rozciąganie aktywne zwiększyłoby siłę w najzdrowszy możliwy sposób. A jeśli połączymy te ćwiczenia z treningiem siłowym (w szczególności z treningiem z masą ciała), oba programy będą pracowały w synergii, wzajemnie na siebie oddziałując i przynosząc doskonalsze rezultaty.

Aktywny trening gibkości zwiększa funkcjonalny zakres ruchu

Wiele osób korzysta z rozciągania biernego w przekonaniu, iż jest ono najlepszym sposobem na zwiększenie zakresu ruchu mięśni i ścięgien. To nieprawda. Nauczywszy się rozluźniania i pasywnego rozciągania (przy wykorzystaniu siły zewnętrznej takiej jak partner, obciążenie lub pozycja dźwigni), rzeczywiście można rozciągnąć mięśnie w różnych kierunkach w większym stopniu niż na zasadzie rozciągania aktywnego. Wielu sportowców fiksuje się na tym spostrze-

żeniu, nie zdając sobie sprawy z bezużyteczności tego dodatkowego zakresu ruchu. Dostęp do niego można bowiem będzie uzyskać tylko ponownie wykonując stopniową rozgrzewkę (w celu odwrażliwienia wrzecion mięśni) oraz poddając się wpływowi zewnętrznej siły.

Zastanów się nad tym przez moment. Gdy rozciągasz się pasywnie, wykształcasz zdolność, nad którą nie masz kontroli. Może ona zostać uruchomiona jedynie przez czynniki zewnętrzne, takie jak rozpęd czy zewnętrzna siła. W gruncie rzeczy uczysz się tracić kontrolę nad swoimi mięśniami!

Gibkość aktywna to coś innego. O ile pasywna zwiększa *maksymalny* zakres ruchu rozgrzanych mięśni, o tyle aktywna optymalizuje *funkcjonalny* zakres ruchu tych mięśni. Ponieważ aktywna gibkość wymaga poruszania ciałem z zachowaniem pełnej kontroli mięśni, wynikający z tego wzrost zakresu ruchu nazywam zakresem funkcjonalnym. W przeciwieństwie do zakresu ruchu wykształconego ćwiczeniami biernymi, ten zakres może zostać wykorzystany. Natomiast zakres ruchu, któremu nie towarzyszy siła, jest bezsensowny. W zasadzie, jest to rodzaj *oszustwa*. Jaki sens ma *zmuszenie* ciała do zrobienia szpagatu, jeśli mięśnie mają jedynie tyle siły, by unieść nogę na wysokość uda?

Korzystając z metod aktywnych, można zwiększyć zakres ruchu wszystkich stawów. Ale zrobi się to w bezpieczny, racjonalny sposób i w naturalnym tempie. Nic na siłę, żadnych oszukaństw.

Światła gasną

Podsumujmy to, sprowadzając do prostej informacji na użytek przyszłych legend ćwiczeń z masą ciała:

- Istnieją dwa rodzaje rozciągania: oparte na własnej sile, nad którym masz kontrolę (rozciąganie aktywne), oraz rozciąganie wykorzystujące siłę zewnętrzną (rozciąganie bierne). Rozciąganie bierne wymaga zazwyczaj, by nauczyć się rozluźniania mięśni w celu rozciągnięcia ich w większym stopniu niż normalnie.
- Podobnie jak eksperci kalisteniki wolą trenować z masą własnego ciała niż z zewnętrznym obciążeniem, tak większość więziennych zawodników woli używać siły własnej, unikając rozciągania siłą zewnętrzną. Jeśli w ogóle rozciągają się, jest to rozciąganie kierowane siłą, ale nawet wtedy traktują je jako *trening stawów*, a nie ćwiczenia rozciągające.

- Rozciąganie bierne ma pewne zalety, ale dotyczą one głównie rozciągania obszarów kontuzjowanych, które nie są w stanie sprostać wymaganiom rozciągania aktywnego. Rozciąganie pasywne jest metodą *leczniczą* – nie metodą *sportową*.

„Sekret" zdrowych stawów o funkcjonalnym zakresie ruchu jest prosty, choć został zapomniany na wolności. W treningu skupiaj się na zadaniach z masą ciała, dochodząc do pełnego zakresu ruchu w podstawowych ćwiczeniach. Kiedy zdecydujesz się na rozciąganie, korzystaj z aktywnego – wynikającego z pracy mięśni. O rozciąganiu pasywnym zapomnij na tak długo, jak to tylko możliwe.

* * *

Co masz zrobić, jeśli już wykonujesz ćwiczenia z masą ciała, a chcesz dojść do bardziej zaawansowanego poziomu treningu stawów? Co masz zrobić, jeśli chcesz dysponować naprawdę *kuloodpornymi* stawami? W trakcie lat treningu w więzieniu nauczyłem się kilku użytecznych trików, które w połączeniu z treningiem siły giętkiej zapewnią stawom zdrowie, zabierając ci zaledwie kilka minut w ciągu dnia. Kiedyś w latach osiemdziesiątych scaliłem te praktyki w prosty program treningowy. Nazywam to cudo trifectą. Daje ona niesamowite rezultaty! Zlikwiduje sztywność i nieruchawość ciała, dodając mu zwinności i gibkości – tylko w kilka minut dziennie!

Przyjrzymy się temu w następnym rozdziale.

13. Trifecta

Twoja „tajna broń” do rozruszania sztywnego, steranego ciała

Kiedy w 1988 roku opuściłem San Quentin, miałem 31 lat. Mniej więcej wtedy w Richmond zacząłem zadawać się z kilkoma kumplami kumpli. Jednym z moich nowych znajomych był wielki, potatuowany irlandzki świr o imieniu Carter.

Carter był wielkim jak stodoła, piekielnie silnym miłośnikiem ciężarów swobodnych. W siłowni rzadko kiedy korzystał z maszyn; nie dlatego, że ich nie lubił, ale dlatego, że obciążenie na nich było dla niego za małe. Czasami jego partnerzy treningowi wskakiwali na suwnicę do wyprostów nóg w celu dodania dodatkowych 120 kg obciążenia. Carter nie brał udziału w zawodach, ale miał na swoim (szybko rosnącym) koncie kilka godnych szacunku osiągnięć. Wyciskał 170 kg z groszami i nie potrzebował koszulki (czy specjalnej rozgrzewki), żeby to zrobić. W martwym ciągu dźwigał kiedyś po sześć talerzy na stronę, ale – jak mi wyznał – była to już przeszłość po tym, jak w 1985 roku coś łupnęło mu w krzyżu. Nie było dla niego problemem uginanie przedramion z solidnymi 40-kilogramowymi hantlami, a dla rozrywki dźwigał z kumplami beczki, stalowe bębny czy kłody drzew. Był wielkim, silnym zwierzakiem, ale na swój sposób przyjaznym – jak misio.

Pomimo całej swojej siły, miał pewne problemy. Był już dobrze po czterdziestce i jego ciało nie było tak sprawne jak niegdyś. Często skarżył się, że musi

spać z rękami ułożonymi nad głową, gdyż tak bardzo bolą go barki. Żeby wygramolić się z łóżka po przebudzeniu, musiał łyknąć kilka tabletek przeciwbólowych, które zostawiał sobie na nocnym stoiku. Kiedy się wreszcie rozbudził, poruszał się sztywno niczym dziad. Jeśli usiadł albo kucnął do podłogi, musiał kłaść dłonie na kolanach, aby ponownie wstać, pomimo że miał pewnie dość siły, by robić serie po dziesięć przysiadów z Harleyem na plecach. „Nie mam już ciała, tylko zestaw kontuzji" – brzmiało jedno z jego ulubionych powiedzonek.

Mimo iż Carter i ja mieliśmy dość odmienne zapatrywania na trening, często poruszaliśmy tematy, takie jak budowanie mięśni, trening wysokopowtórzeniowy i tym podobne. Pewnego wieczoru zaczęliśmy rozmawiać przy kilku piwach na temat kontuzji. Carter prawie rozpłakał się, opowiadając mi o swoich bólach i strzykaniach. Wiedział, że od czasu wyjścia z San Quentin byłem w dobrej formie, i poprosił mnie o radę.

– Gdyby twoje ciało było tak rozwalone jak moje, co byś zrobił?

– Proste – odpowiedziałem. – Natychmiast dałbym sobie spokój z żelastwem i zaczął trening kalisteniczny. Wycisk na całe ciało. Kiedy poczujesz się lepiej, możesz dodać wspinanie się po linie i stanie na rękach. Utrzymasz siłę, zrzucisz brzuchal i zaraz poczujesz się jak nowonarodzony.

Carter spuścił smutno wzrok i potrząsnął głową.

– Nie ma mowy. Jestem urodzonym ciężarowcem. Bedę dźwigał żelastwo do śmierci. – Był normalnie uzależniony od ciężarów. – Nie poleciłbyś mi jakiejś więziennej sztuczki, żebym się poluzował albo coś?

Gulnąłem piwo (kiedyś piłem), otarłem pianę z ust, odchyliłem się do tyłu i zacząłem się zastanawiać.

Wypuszczenie trifecty na wolność

Kilka dni później spotkałem się z Carterem i dałem mu program treningowy, zawierający jedynie trzy ćwiczenia. Nie były to nawet ćwiczenia ruchowe, tylko utrzymywanie pozycji („trzymki"). Kiedy się ich nauczył, wykonywał je co drugi dzień. Po dziesięciu tygodniach zdołał wyeliminować 90 procent bólu stawów i był pełen optymizmu, że to samo stanie się z pozostałymi 10 procentami. Nie tylko odzyskał mobilność, ale stwierdził, że – pomimo swojej obecnej wagi – jest bardziej żywotny i zwinny, niż kiedy grał w kosza w liceum... Tak bardzo spodobał mu się ten program treningowy, że zaczął go nazywać trifectą – *prefekcyjną trójcą*.

Niedługo potem straciłem z nim kontakt, nasze drogi rozeszły się. Ponownie wpadłem na niego jakieś pięć lub sześć lat później. Wciąż podnosił ciężary i stosował trifectę.

Wszystko to brzmi zbyt pięknie, aby było prawdziwe? Nie chcesz, nie wierz. Ale spróbuj sam przez pięć tygodni, a potem zobaczysz. Zanim jednak zaprezentuję faktyczny program, powiem trochę o tym, jak i dlaczego działa.

Trening stawów. Trzy sztuczki zawodowca

Ilekroć ktoś pyta mnie, co stanowi klucz do zbudowania silnych stawów, zawsze najpierw mówię o progresywnych ćwiczeniach kalistenicznych. Omawiam kalisteniczne ćwiczenia ruchowe, gdyż stopniowo doprowadzają one do nabycia siły giętkiej (gibkości napięciowej) w ścięgnach, o czym rozprawiałem w poprzednich rozdziałach. Ale niektórzy – jak Carter – nie są zainteresowani treningiem złożonym z pompek, podciągnięć i przysiadów na jednej nodze. Muszą czuć zimną stal w dłoniach. Dlatego myślałem o alternatywnych metodach treningu stawów, wykraczających poza zasady pracy nad siłą giętką. Zadałem sobie pytanie: Czy poza treningiem siłowym istnieje coś, co można wykorzystać w celu poprawy funkcjonowania i kondycji stawów?

Nagle przyszły mi do głowy trzy pomysły – trzy najpotężniejsze strategie treningu stawów na świecie. I kropka.

Są to:

1. **Triada funkcjonalna**
2. **„Oliwienie" stawów**
3. **Rozciąganie aktywne**

Połączyłem te trzy elementy w jeden przystępny i łatwy do opanowania system. Pośpiesznie nabazgrany na odwrocie serwetki, stał się on programem znanym pod nazwą trifecta. Przyjrzyjmy się tym trzem elementom po kolei.

1. Triada funkcjonalna

W latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych autorzy piszący o treningu z ciężarami czasami używali terminu „mięśnie plażowe" (mięśnie widoczne z przodu ciała). Chodzi o klatkę piersiową, bicepsy oraz mięśnie czworogłowe i brzucha. Uważa się niekiedy, iż odpowiadają one za wygląd sylwetki. Jeśli chcesz się dobrze prezentować przed panienkami na plaży, mięśnie te muszą być okazałe. Jednocześnie zdano sobie sprawę, iż naprawdę silne mięśnie – unoszące ciężar w martwym ciągu, nadrzucie i podciągnięciach – położone są z tyłu ciała. Mówię tu mięśniach z tyłu ud, pośladkowych, łydkach, prostownikach grzbietu i czworobocznych. Wszystkie one biorą udział w unoszeniu poważnych ciężarów i są nieprawdopodobnie silne. Dla wielu trenujących przed latami siedemdziesiątymi ta dychotomia była oczywista. Mięśnie plażowe są z przodu, a pracujące z tyłu.

Współcześni kulturyści generalnie zapomnieli o tej koncepcji, ale trenerzy i autorzy utrzymali ją przy życiu. Trochę ją uaktualnili i podrasowali pseudonaukowym żargonem, tak aby wszystko brzmiało bardziej „mądrze". Mięśnie plażowe nazwali *łańcuchem przednim*, a mięśnie pracujące – *tylnym*.

Podstawowa idea jest wciąż ta sama. Jednak wielu ludzi dźwigających ciężary zapomina o tym, o czym nigdy nie mogliby zapomnieć ćwiczący z masą ciała – otóż ciało posiada trzy wymiary. Poza łańcuchami przednim i tylnym istnieje także łańcuch boczny, złożony z mięśni znajdujących się po bokach ciała. Mówię tu o napinaczach po bokach nóg i bioder, mięśniach skośnych talii, zębatych i międzyżebrowych klatki piersiowej oraz słynnych najszerszych grzbietu, biegnących pod pachami.

Te trzy łańcuchy składają się na całość, którą możemy nazwać triadą funkcjonalną.

Triada funkcjonalna

Łańcuch przedni

- mięśnie piersiowe
- przednia partia mięśni naramiennych
- bicepsy
- mięśnie proste brzucha
- mięśnie przednie biodrowe
- mięsnie czworogłowe
- mięśnie piszczelowe

Łańcuch tylni

- mięśnie górnej partii pleców
- tylna partia mięśni naramiennych
- tricepsy
- mięśnie przykręgosłupowe
- mięśnie pośladkowe
- mieśnie z tyłu ud
- mięśnie łydek

Łańcuch boczny

- Mięsień najszerszy grzbietu
- mięśnie zębate
- mięśnie międzyżebrowe
- mięśnie skośne brzucha
- odwodziciele bioder
- Napinacze (na udach)

Niektórzy teoretycy mówią o większej liczbie łańcuchów mięśniowych – dochodząc nawet o sześciu! Moim zdaniem to przekombinowanie. Istnieją tylko trzy podstawowe łańcuchy. Ich właściwy trening zapewnia niezbędne podstawy.

Znajomość koncepcji triady funkcjonalnej jest konieczna do prawidłowego treningu stawów. Na ogół ćwiczeniu mobilności brakuje należytej harmonii. Kulturyści mają sztywny, przetrenowany łańcuch przedni, ciężarowcy mają przetrenowany łańcuch tyln, większość adeptów sztuk walki buduje gibkość w bocznym i tylnym łańcuchu, ale nie w przednim; i tak dalej. Tym programom treningowym brakuje równowagi. Z tego powodu w ciele powstaje dysfunkcjonalna asymetria i staje się ono podatne na kontuzje.

Istnieje na to tylko jedno „lekarstwo" – funkcjonalny program treningowy stawów, który przywraca ciału równowagę i harmonię, w równym stopniu trenując trzy łańcuchy.

2. „Oliwienie" stawów

Najbardziej muskularni i potężni atleci świata trenują intensywnie, ale z małą częstotliwością. Ciężko pracują nad mięśniami i ścięgnami, a potem dają im czas na regenerację, wzrost i nabranie siły. Jest to doskonały przepis na masę i siłę – w tym siłę giętką.

Niestety, chociaż trening taki pogrubia i wzmacnia mięśnie i ścięgna otulające stawy, nie jest on równie korzystny dla więzadeł, chrząstek i tkanek miękkich wewnątrz stawów.

W stawach praktycznie nie występuje krążenie krwi. Podczas gdy mięśnie i ścięgna czerpią środki odżywcze z krwi, chrząstki otrzymują je za pośrednictwem tłustej substancji zwanej płynem maziowym. Zawiera on tlen oraz białka i wszystko, co niezbędne dla funkcjonowania i rozwoju stawów. Płyn maziowy spełnia też funkcję nawilżającą jak olej w silniku samochodowym. Usuwa ze stawów resztki przemiany materii, tworzy wokół nich rodzaj poduszki ochronnej i zabezpiecza przed uszkodzeniem. To wspaniała substancja. Ale podczas gdy krew jest pompowana w ciele przez serce, za wytwarzanie i krążenie płynu maziowego odpowiada ruch – poruszanie stawami odświeża ten płyn i wysyła chrząstkom zapasy środków odżywczych.

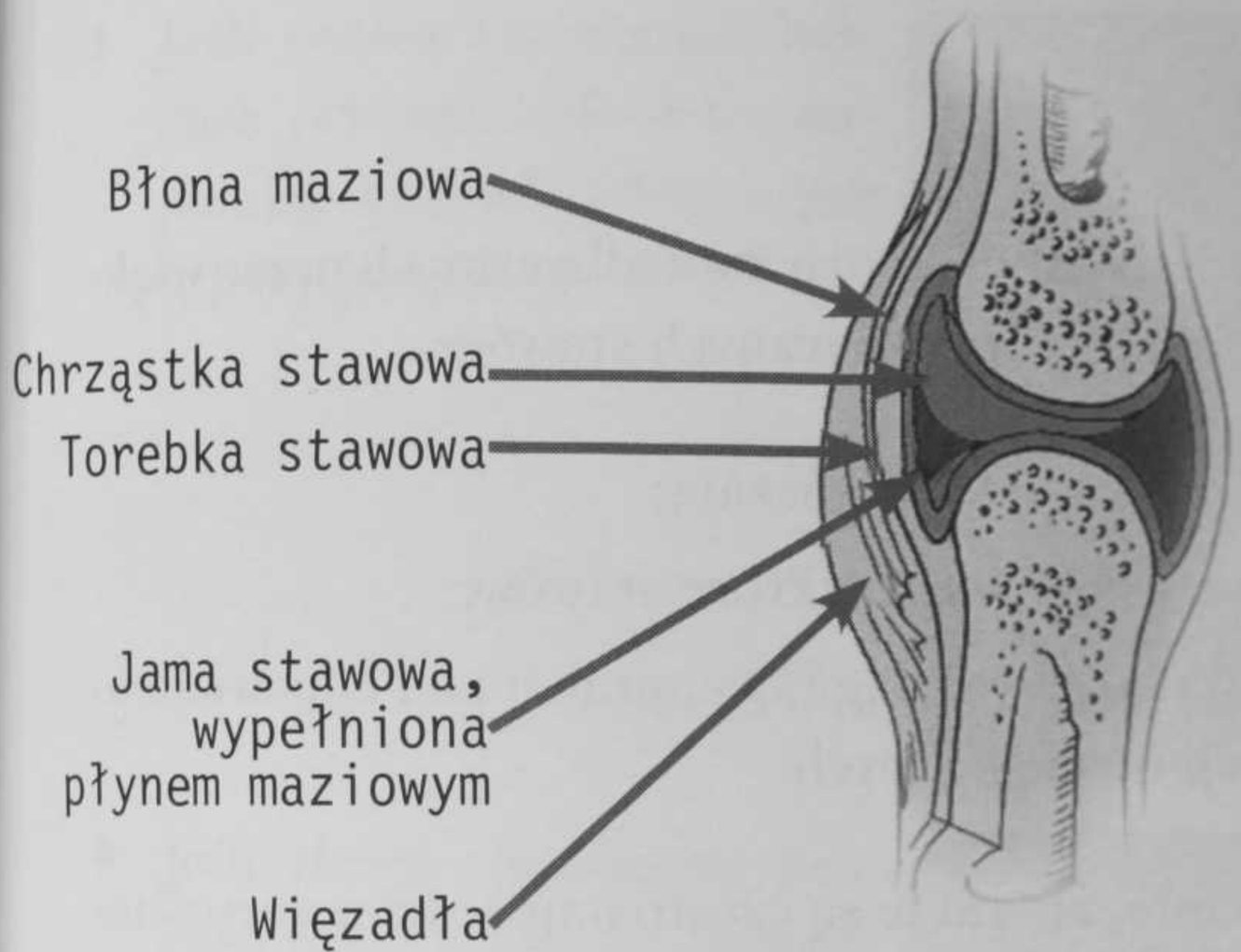
Dlatego też sam trening siłowy nie optymalizuje stanu zdrowia stawów. Zbyt częsty i ciężki niszczy je, a sporadyczny pozbawia płynu maziowego. Istnieje tylko jedno rozwiązanie. Dla optymalnego zdrowia stawów powinno się wykonywać trening siłowy z zapewnieniem odpowiedniego czasu na regenerację, a w dni nietreningowe zaleca się ćwiczenia na mobilność, które odżywią i naoliwią stawy.

Najlepszym sposobem na naoliwienie stawów jest utrzymywanie pozycji kalistenicznych. Rozciągnij się, a potem zatrzymaj w szczytowej fazie ruchu. Właśnie na tej metodzie polega „tajemnica" jogi, dzięki której wiele osób uwalnia się od różnych bólów. Dobrym przykładem pozycji rozciągnięcia jest mostek – wypchnij się do pozycji górnej i zastygnij w niej. Ten rodzaj ćwiczenia rozciągającego w maksymalnym stopniu otwiera chrząstki (w tym przypadku dyski kręgosłupa), umożliwiając krążenie optymalnej ilości płynu maziowego.

W zaprawie więziennej koncentrowałem się w większym stopniu na kalistenicznych **ruchach** niż na **pozycjach**. Ruchy kalisteniki szybko męczą mięśnie, budując tkankę mięśniową, siłę oraz wytrzymałość. Ponieważ podczas utrzymywania pozycji mięśnie nie poruszają ciężarem, nie męczą się w takim stopniu. Jest to idealna sytuacja do treningu stawów, gdyż pozwala na ich dużo częstsze ćwiczenie, nie zmniejszając możliwości regeneracji.

Zalecam zwykle wykonywać trening mobilności w dni wolne od ćwiczeń siłowych, ale to tylko ogólne wskazanie. Kiedy twoja kondycja osiągnie należyty poziom, możesz ćwiczyć pozycje każdego dnia; niektórzy wykonują je po kilka razy dziennie w celu odświeżenia stawów i dodania sobie wigoru. Taki codzienny trening nie byłby możliwy z wykorzystaniem ćwiczeń *ruchowych* z masą ciała. Szybko doprowadziłby do wypalenia.

Staw maziówkowy



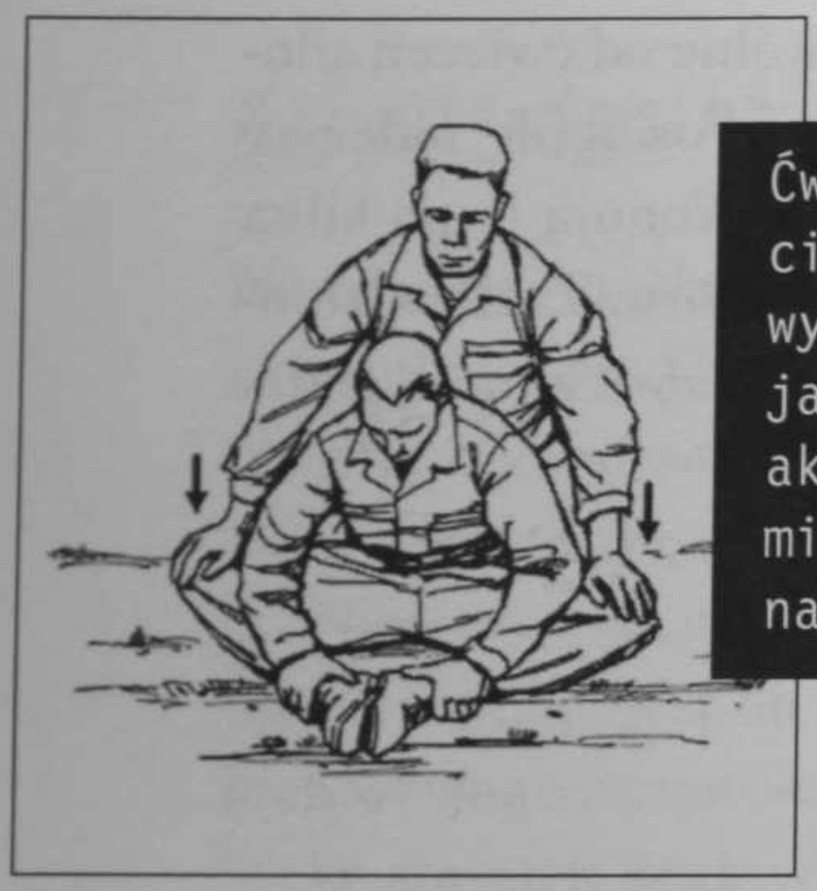
Płyn maziowy jest dla stawów „eliksirem życia". Odpowiada za:

- amortyzację wstrząsów,
- nawilżenie,
- odżywianie,
- usuwanie produktów przemiany materii.

Jeśli chcesz, by twoje stawy były nadludzko silne, niezbędne jest zapewnienie im zdrowego paliwa.

Codzienne utrzymywanie pozycji rozciągających nie tylko odżywi i nawilży stawy. Zwiększy też mobilność w najszybszy możliwy sposób. Brutalny trening siłowy buduje siłę, ale na poziomie komórkowym może być dla ciała wyczerpujący. Z czasem może doprowadzić do powstania w mięśniach i stawach zrostów i tkanki bliznowatej. Jest to gwóźdź do trumny mobilności – główny powód, z którego weterani ciężarów są sztywni jak dechy. Panaceum na to może stanowić codzienny trening pozycji rozciągających. W naturalny sposób łagodzą one sztywność, likwidując zrosty i usuwając zbędne produkty przemiany materii.

Wielu sportowców rozciąga się na siłę, stosując rozpęd, siłę zewnętrzną lub maszyny. Może to przynieść krótkotrwałe rezultaty, ale w dłuższej perspektywie powoduje mikrourazy mięśni, podobnie jak trening z ciężarami. Unikaj tych metod i trzymaj się pozycji rozciągających, wykonywanych płynnie i własną siłą. Jeśli korzystasz z ciężarów bądź rozpędu, nieuniknione jest nadmierne rozciągnięcie. Gdy korzysta się z siły własnych mięśni, układ nerwowy działa jak pas bezpieczeństwa.



Ćwiczenia rozciągające w parach są dobrym przykładem rozciągania biernego. Ale jeśli ktoś inny kontroluje zakres wykonywanego przez twoje ciało ruchu, skąd ma wiedzieć, jak daleko powinien się posunąć? W przypadku rozciągania aktywnego zakres ruchu kontrolują twoje własne systemy mięśniowo-neuronalne. Za każdym razem uzyskujesz doskonałe rozciągnięcie na miarę swoich aktualnych możliwości.

Na ostatnich kilku stronach opowiedziałem o paru zaniedbywanych przez większość sportowców sekretach zdrowych i długowiecznych stawów:

- stosuj ruchy, które cię odświeżają, a nie wykańczają;
- trenuj często, żeby odżywiać wewnętrzną strukturę stawów;
- zamiast stosować agresywne techniki rozciągające, pracuj nad odpowiednio długim utrzymywaniem pozycji rozciągających.

Brzmi to prosto i nieskomplikowanie, ale takie są często najbardziej wartościowe idee.

Wiem jednak, co teraz myślisz: *Ale jakie pozycje rozciągające mam wykonywać, Paulie?* Dobrze, że zapytałeś…

3. Stosuj techniki aktywnego rozciągania

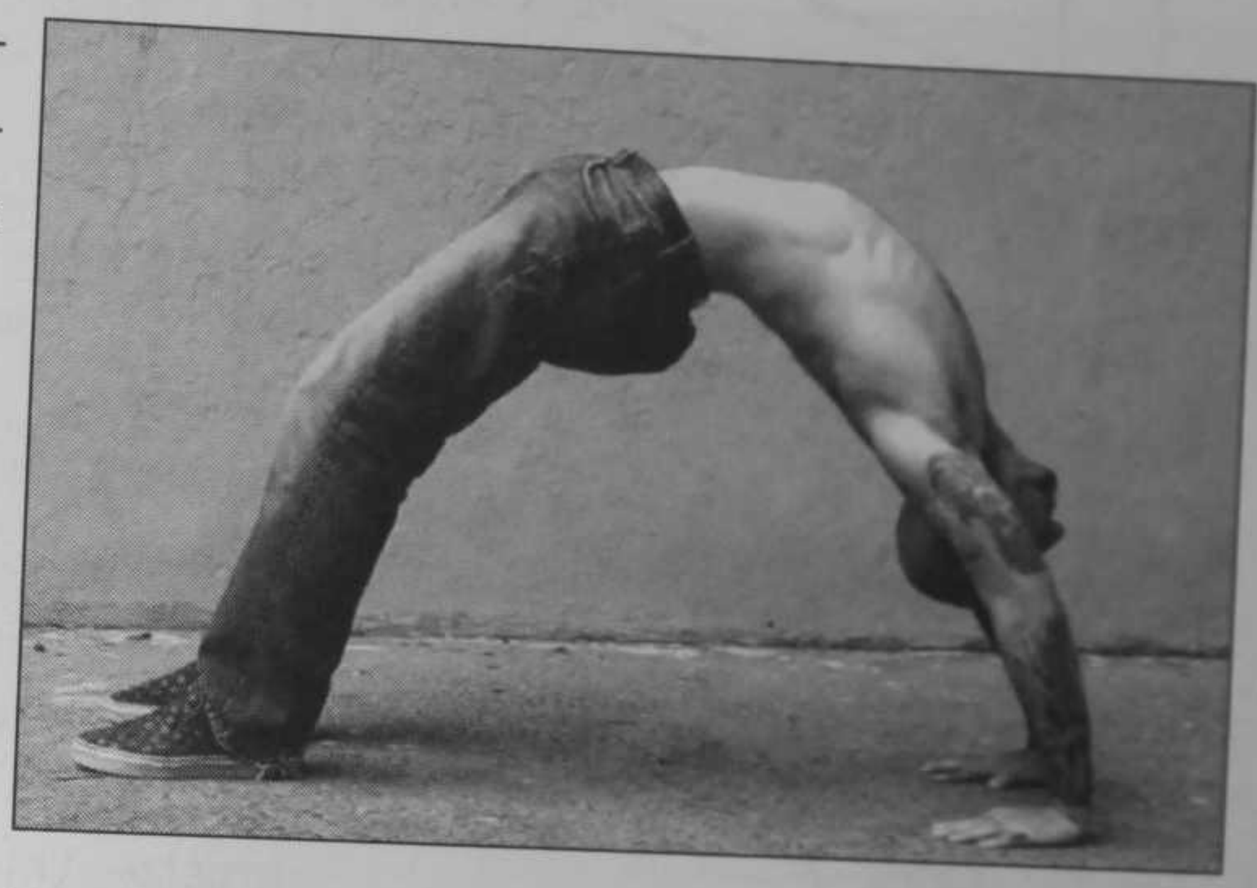
Jeśli przeczytałeś już rozdziały 11 i 12, wiesz, iż nie jestem fanem treningu, który doprowadza mięśnie i stawy do rozluźnienia. Dzisiaj większość osób trenuje właśnie w ten sposób, ale nie w więzieniu. Prawdziwi pakerzy z masą ciała – i naprawdę żelaznymi stawami – nie trenują po to, aby byś rozprężeni i wiotcy. Trenują w celu uzyskania napięcia.

Klucz do silnych, zdolnych do przyjmowania siły stawów stanowią mięśnie, które są jednocześnie gibkie i napięte. Który materiał wybrałbyś na zderzaki samochodu: gąbczastą gumę czy stalowe sprężyny? Mocna stal uginałaby się i amortyzowała siłę uderzeń o wiele lepiej niż guma, która rwałaby się i pękała, zanim cokolwiek zdołałaby zamortyzować.

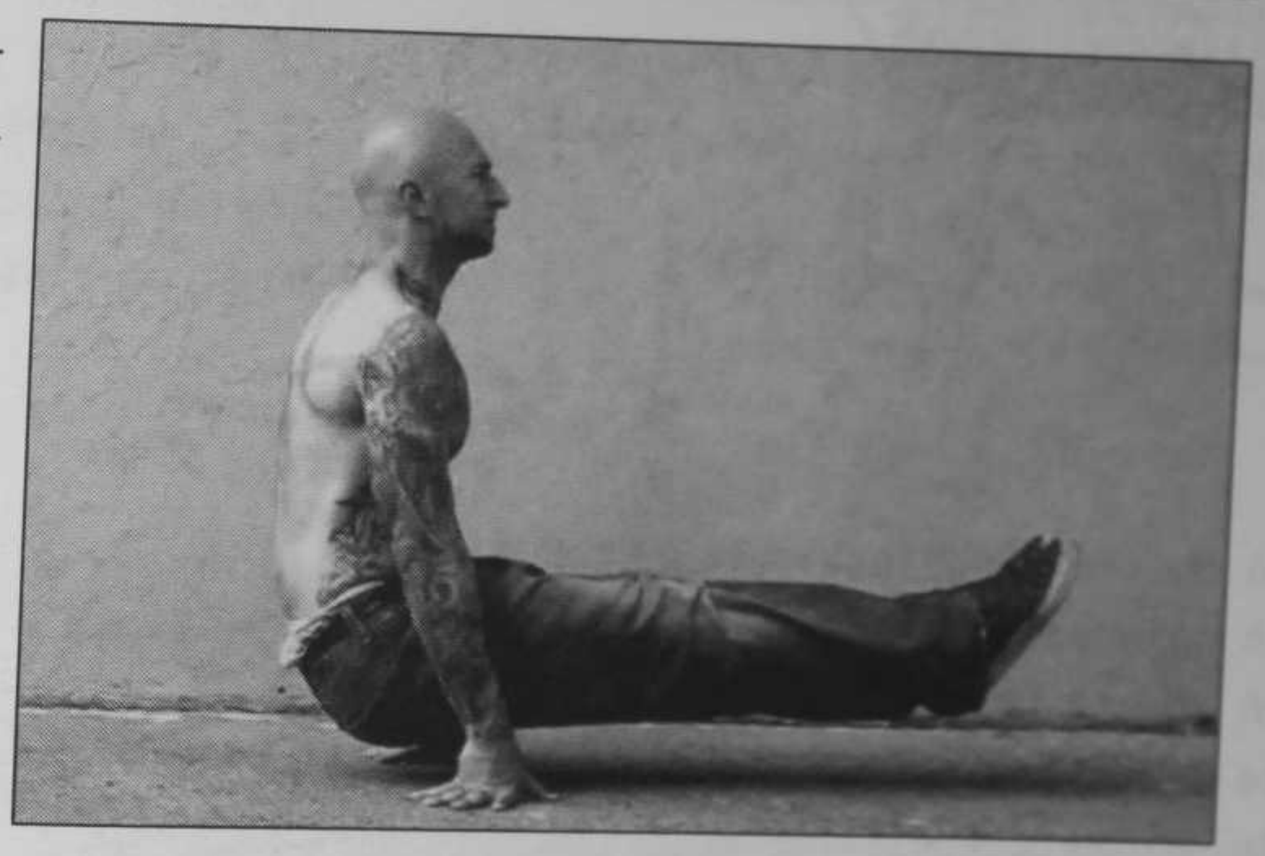
Zastosuj tę zasadę w funkcjonalnym treningu triady. Zapomnij o ciotowatych technikach odprężeniowych! Od teraz koniec z luźnym rozciąganiem biernym. Chciałbym, abyś trenował stawy, wykorzystując siłę mięśni antagonistycznych, a nie relaksację. Tą metodą jest aktywne rozciąganie (opisane w poprzednim rozdziale), zapewniające jednocześnie siłę giętką, mobilność i żywotność.

Aktywne rozciąganie jest proste: *rozciągasz jedną połowę ciała przez spinanie przeciwnej*. Zastosujmy to do triady funkcjonalnej:

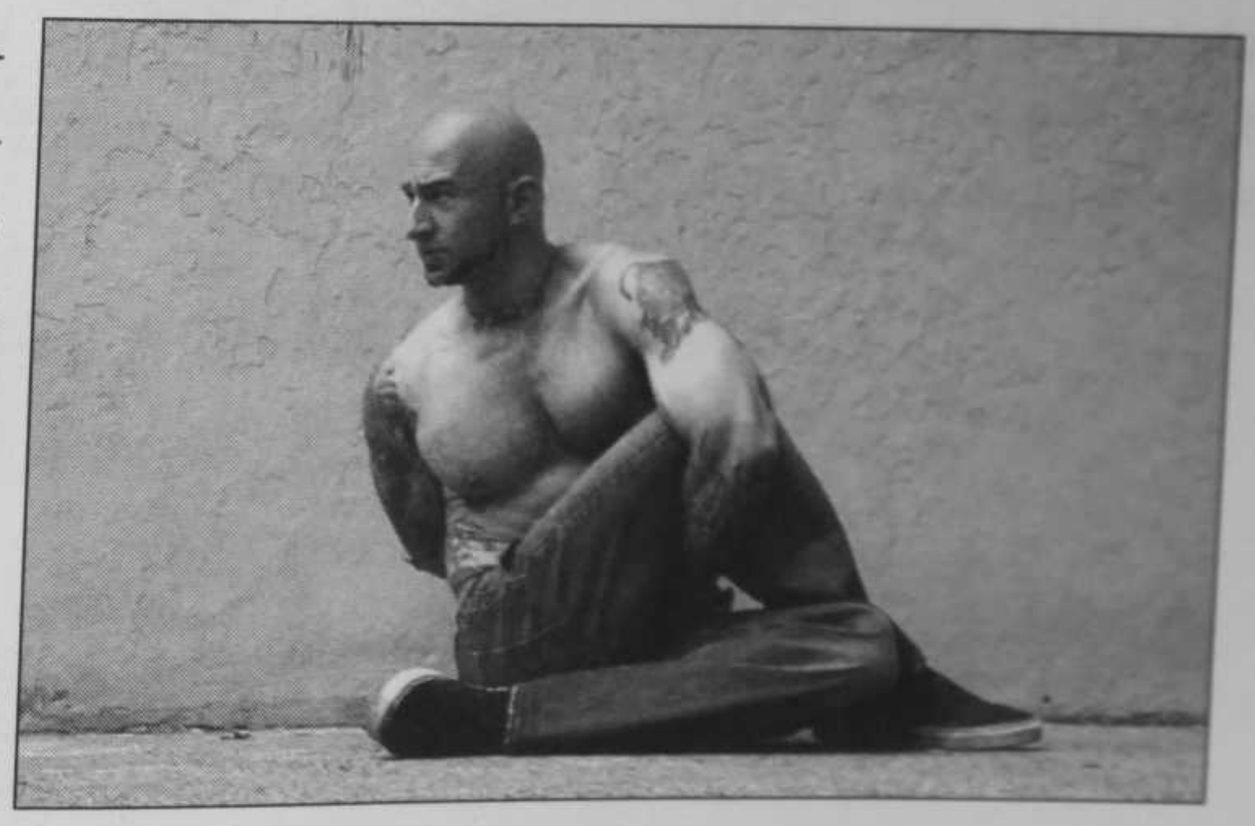
- Jeśli chcesz rozciągnąć łańcuch przedni, robisz to, napinając łańcuch tylny – jak w pozycji mostka.



- Jeśli chcesz rozciągnąć łańcuch tylny, robisz to, napinając przedni – tak jak w pozycji L (nazywanej także siadem L)

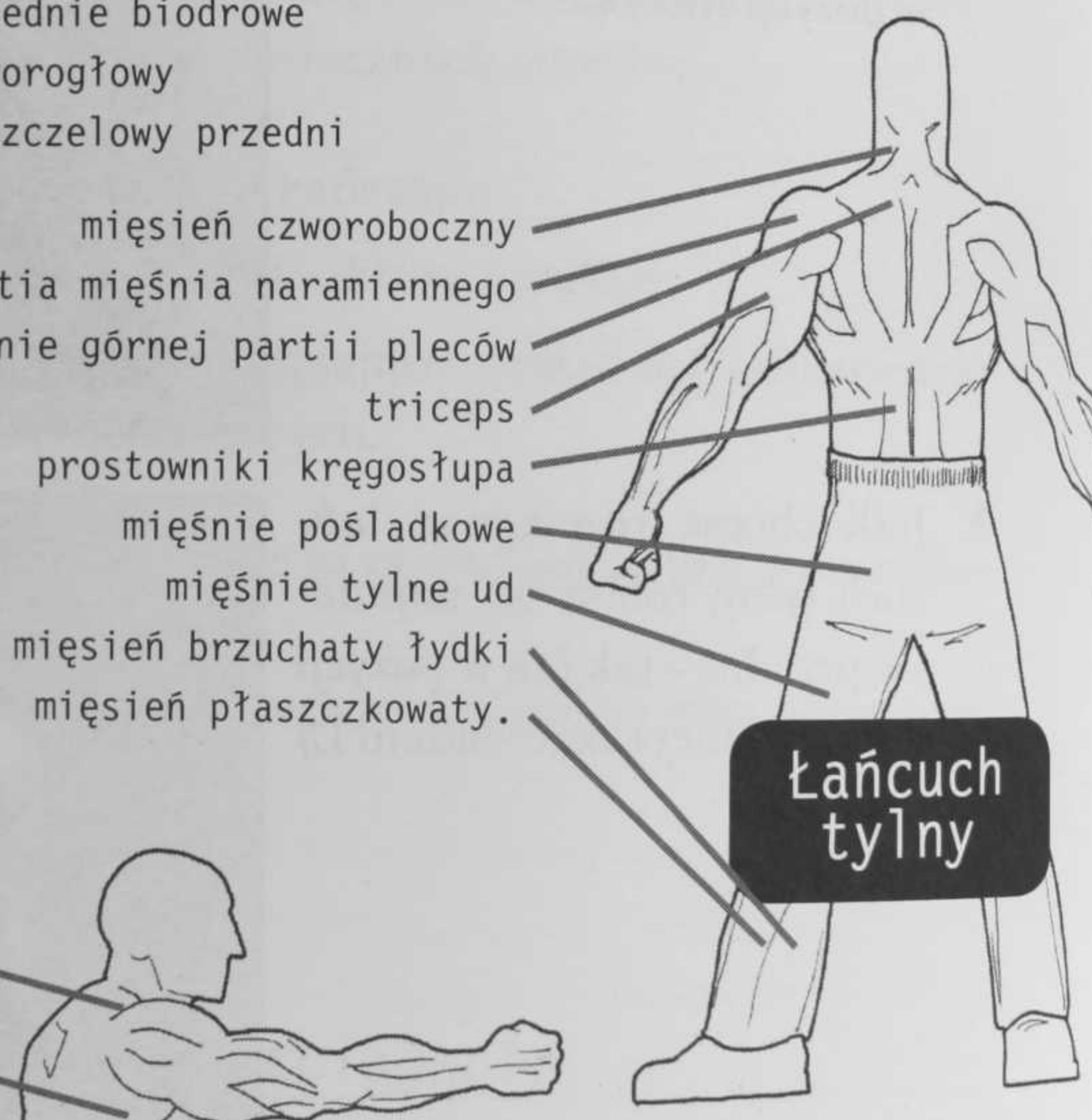


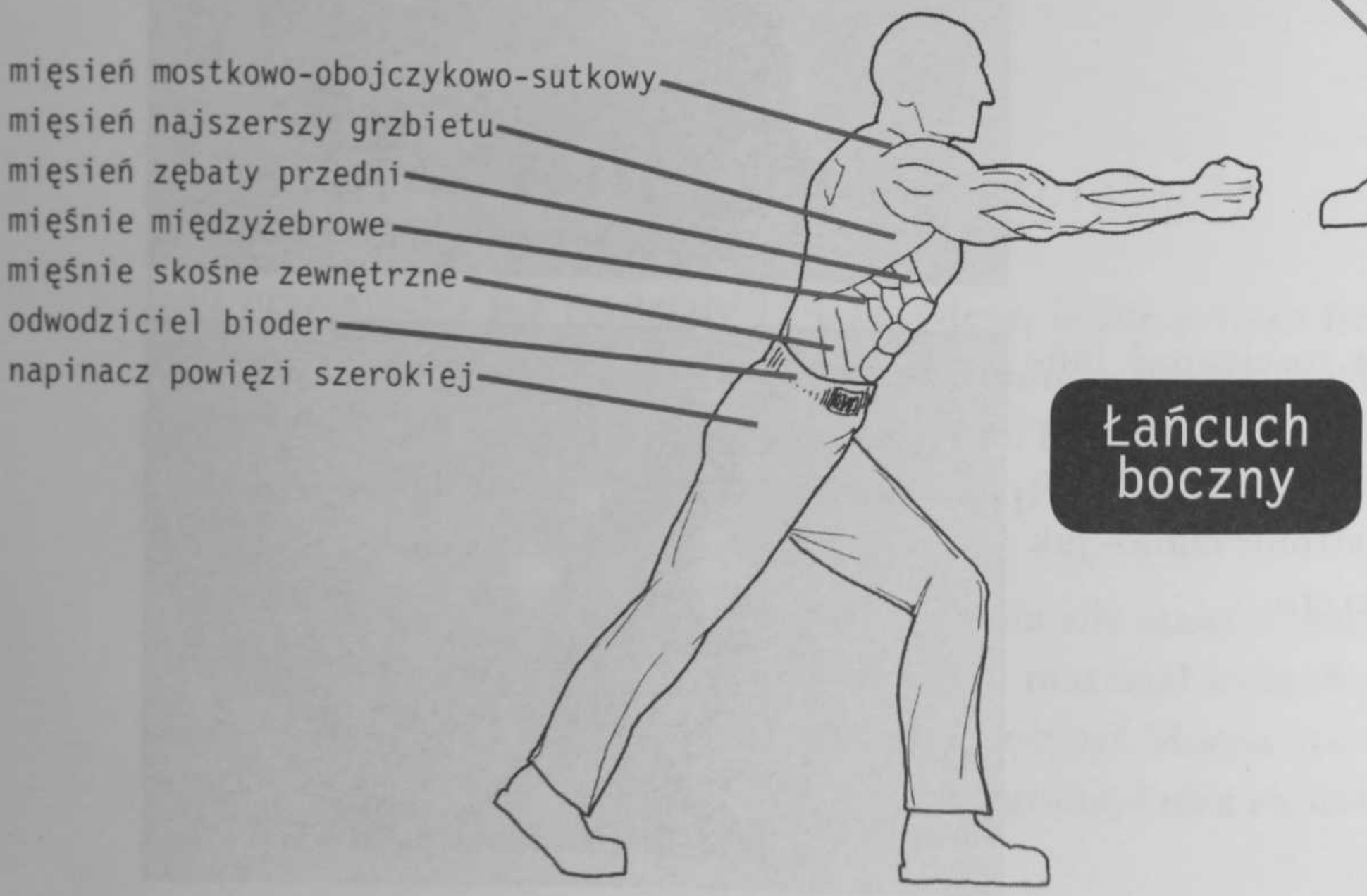
- Jeśli chcesz rozciągnąć łańcuch boczny, robisz to, napinając łańcuch boczny po przeciwnej stronie ciała – jak w pozycji skrętu.



Anatomia triady funkcjonalnej

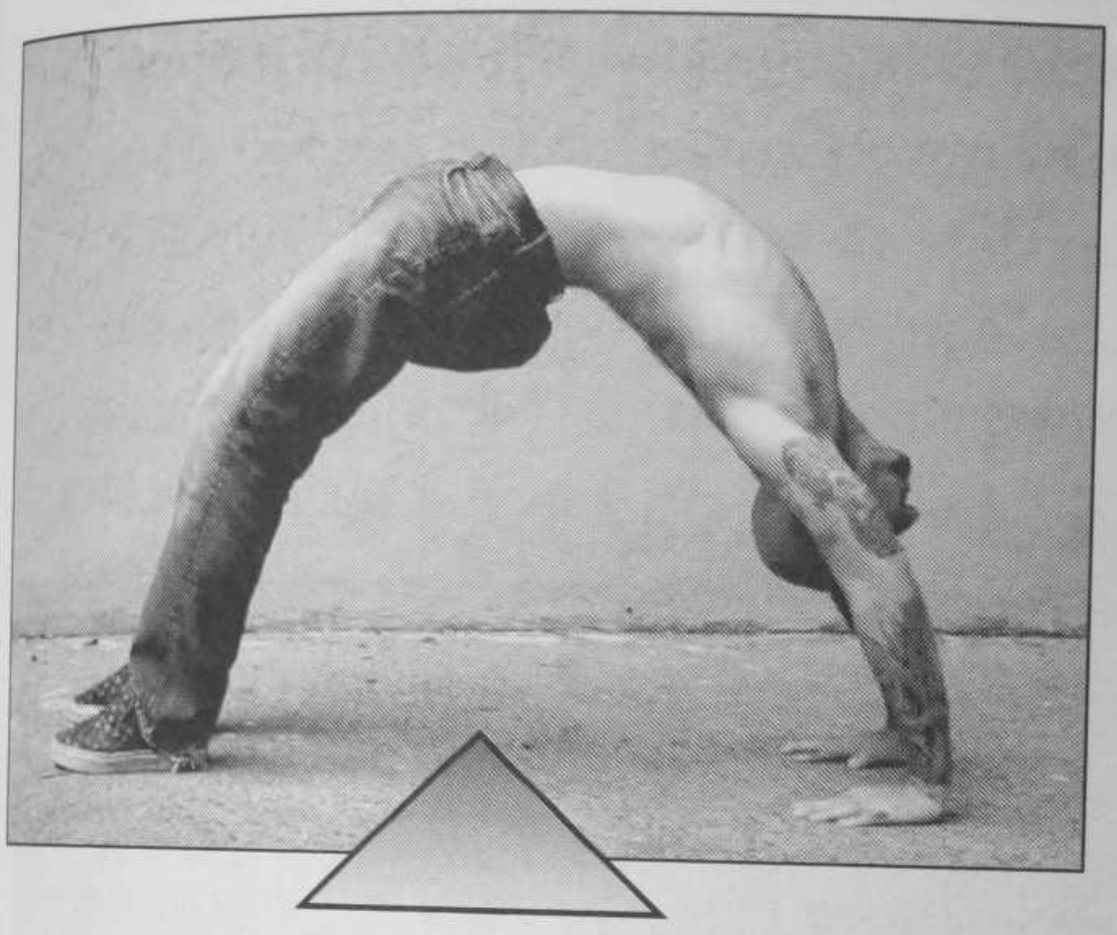






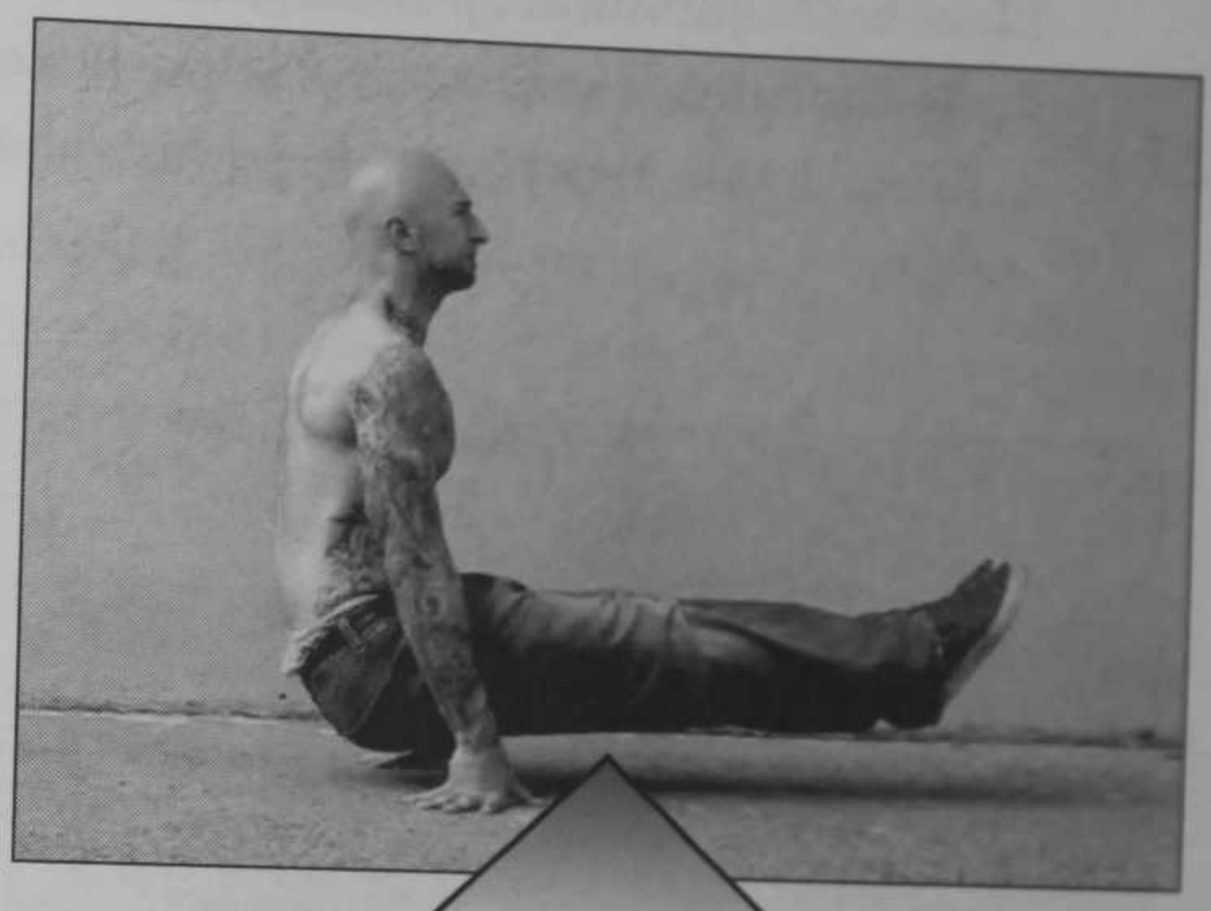
Łańcuchy ćwiczone zadaniami trifecty

Pozycja mostka



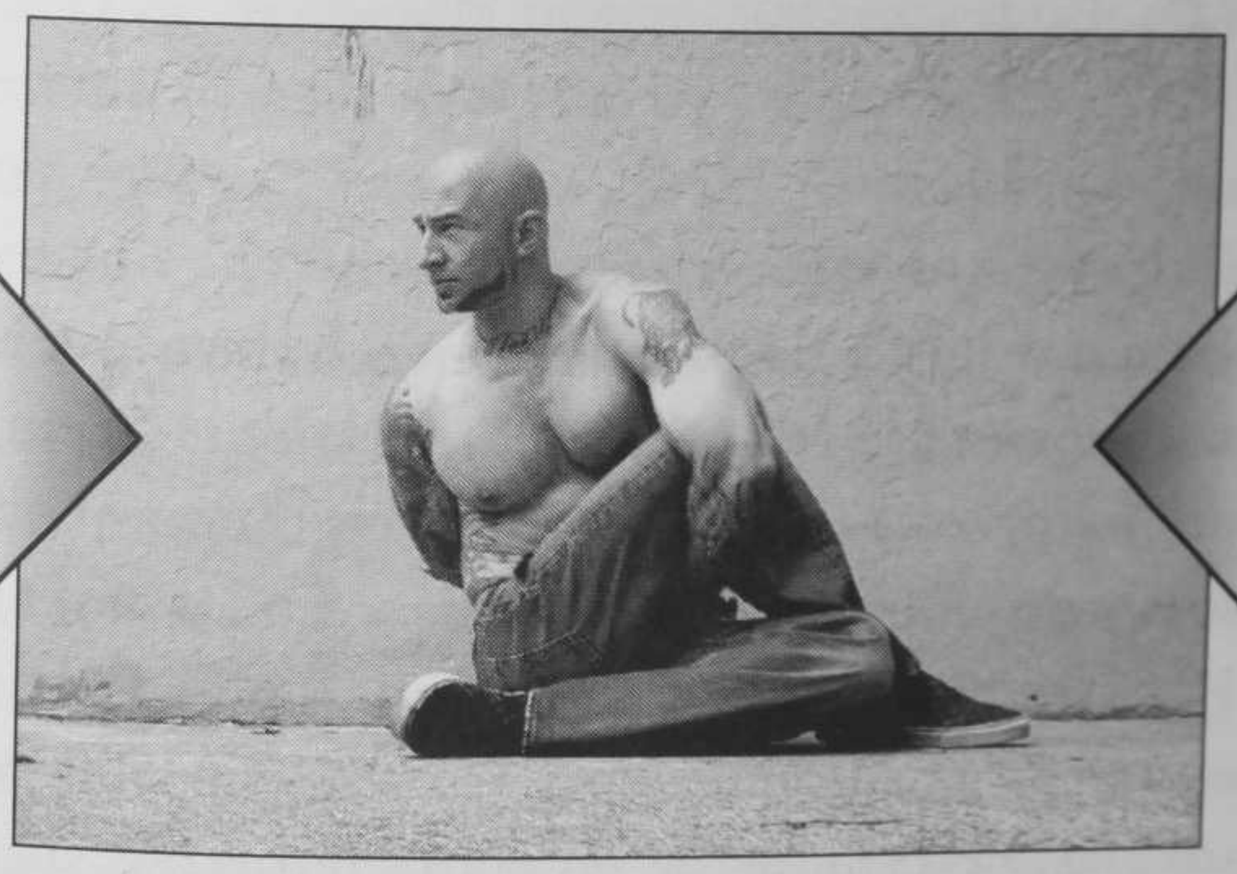
Silnie napina **ŁAŃCUCH TYLNY**
Aktywnie rozciąga **ŁAŃCUCH PRZEDNI**

Pozycja L



Silnie napina **ŁAŃCUCH PRZEDNI**
Aktywnie rozciąga **ŁAŃCUCH TYLNY**

Pozycja skrętu

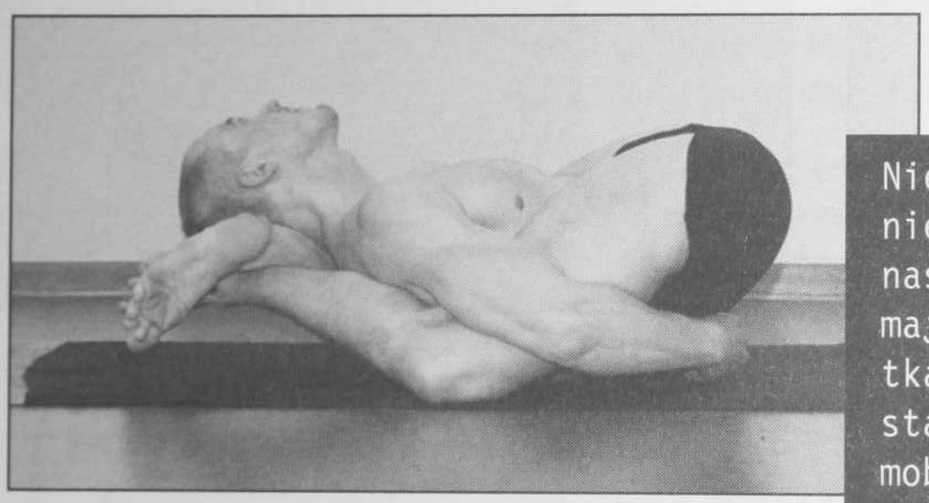


Silnie napina **ŁAŃCUCH BOCZNY** (i obręcz rotatorów) po jednej stronie ciała

Aktywnie rozciąga **ŁAŃCUCH BOCZNY** (i obręcz rotatorów) po drugiej stronie ciała

Te trzy ruchy stanowią fundament trifecty. Są niczym złoto. Składają się razem na coś więcej nawet niż doskonały program treningu stawów. Są naprawdę receptą na szybkie przywrócenie starzejącemu się, zjechanemu ciału żywotności, kociej sprawności i mobilności. Nawet gdybyś nie robił nic więcej, żadnych ciężarów, żadnej kalisteniki, i tak w wyniku stosowania jedynie tych trzech technik twoje ciało zachowałoby formę, gibkość, żywotność i byłoby wolne od bólu.

Jeśli na chwilę obecną ćwiczenia te są dla ciebie zbyt trudne, nie martw się. Możesz je opanować, jeśli zechcesz. Każdy – bez względu na swą aktualną kondycję i formę – może zacząć odnosić korzyści ze stosowania trifecty. W następnym rozdziale zaprezentuję jej łatwiejsze wersje.



Niektórzy mistrzowie jogi doszli do niezwykłej gibkości – ale nie to jest naszym celem tutaj. Ruchy trifecty mają za zadanie poluzować sztywne tkanki łączne i łagodnie doprowadzić stawy do ich maksymalnego zakresu mobilności. Nie mają przeradzać się w zaawansowane pozy jogiczne.

Moc trifecty

Moi podopieczni, którzy stosowali trifectę, przekonali się, że ma ona niemal magiczną moc. Nie ma w niej jednak nic nadprzyrodzonego. Koncepcja ta stanowi po prostu rozwinięcie wszystkich skutecznych idei w treningu stawów, z jakimi zetknąłem się na przestrzeni lat. Te trzy ćwiczenia jednocześnie budują siłę, funkcjonalność oraz mobilność. To porażająca mieszanka!

Każdy gimnastyk przyzna, iż taki trening buduje siłę. Dzieje się tak dlatego, że do wykonania pozycji trifecty potrzebne jest bardzo silne napięcie mięśniowe. Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do robienia mostków, spróbuj ich, a przekonasz się, co mam na myśli. Nie chodzi tutaj o unoszenie ciężaru, ale o wysoki poziom napięcia mięśniowego, które jest konieczne do utrzymania pozycji. Większość ludzi jest nieprzyzwyczajona do silnego napinania mięśni. Jak pisa-

łem w poprzednim rozdziale, aktywne ćwiczenia rozciągające nastrajają układ nerwowy; ponieważ zmuszają do maksymalnego napięcia mięśni, wzmacniają odpowiedzialne za nie wzorce neuronalne. Jednocześnie mięśnie po przeciwnej stronie ciała pozostają napięte, nie przesadnie, ale w granicach ich funkcjonalnego zakresu ruchu. Odnosi się to do wszystkich aktywnych ćwiczeń rozciągających, ale te trzy trenują całe łańcuchy mięśni, toteż są znacznie skuteczniejsze niż izolowane rozciąganie aktywne. Korzysta na tym cały organizm.

Ponieważ są to obszerne ruchy angażujące duże partie ciała, mięśnie muszą być silnie napięte w celu jego stabilizacji. Jest to doskonały sposób na budowanie gibkości napięciowej, na temat której rozwodziłem się obszernie w rozdziale 11. Podczas wykonywania **pozycji L**, dolna część pleców rozciąga się, ale nie rozluźnia. Jest napięta niczym stal, talia spina się jak pas rycerza, a mięśnie brzucha silnie naciskają na kręgi. Mięśnie pleców muszą być mocno zaktywizowane, by stabilnie i bezpiecznie trzymać kręgosłup. W podobny sposób **mostki** rozciągają łańcuch przedni, podczas gdy w celu utrzymania pozycji mięśnie czworogłowe i talii muszą być napięte. **Skręty** są wspaniałym ćwiczeniem torsu; gdy wykonuje się je prawidłowo, wszystkie mięśnie przechodzą trening na kurczliwość. Trifecta buduje siłę giętką w całym ciele.

Trifecta wzmacnia także „funkcje" mięśniowo-szkieletowe. Jednym z głównych powodów osłabienia czynności, nieprawidłowej postawy i kontuzji w ludzkim ciele jest *zachwianie symetrii*. Niektóre części anatomiczne są w stanie napinać się prawidłowo, inne nie; jedna strona dysponuje dobrym zakresem ruchu, druga jest sztywna i tak dalej. Te trzy ćwiczenia likwidują ten rodzaj dysfunkcji. W pozycji L jedna strona ciała *napina się*, druga *rozciąga*. Podobnie jest w przypadku mostków i skrętów. Oznacza to, iż zdolność mięśni antagonistycznych do rozciągania się jest zbieżna ze zdolnością mięśni agonistycznych do napinania się. To jak jin i jang. Wszystko istnieje w harmonii i równowadze. Jeśli w trakcie jednej sesji wykonujesz trzy pozycje, trenujesz ciało trójwymiarowo, zwiększając efekt.

Odmładzające skutki trifecty wykraczają poza prostą funkcjonalność, siłę i mobilność, wkraczając na teren praktycznej terapii. Ponieważ te trzy ćwiczenia są pozycjami, a nie ruchami, w trakcie ich wykonywania nie wytwarza się tak wiele zbędnych produktów przemiany materii i nie dochodzi do takiego wyczerpania mięśni jak w ruchach kalistenicznych. Oznacza to, iż można je wykonywać co drugi dzień, codziennie bądź – jeśli jesteś w dobrej formie – nawet kilka razy dziennie. To doskonały sposób na naoliwienie chrząstek, dostarczenie stawom środków odżywczych i wygojenie dawnych kontuzji.

Mógłbym przytoczyć więcej powodów, z których ta trójka, zaprzęgnięta w jeden program, jest tak genialna i skuteczna. Ale prawda jest taka, iż żeby to zrozumieć, należy z nią popracować. Wkrótce poczujesz rezultaty we własnym ciele.

Programowanie trifecty

Są różne sposoby ustawienia programu treningowego trifecty. Można wykonywać po jednej pozycji dziennie w cyklu trzydniowym, dwie pozycje dziennie itd. Przekonałem się jednak, iż bardzo pożyteczne jest wykonywanie trzech pozycji w trakcie jednej sesji. W ten sposób wszystkie trzy łańcuchy mięśniowe przechodzą trening, a cały system i jego funkcje ulegają wzmocnieniu. Poprawia się też samopoczucie.

Prosty trening trifecty

1. **POZYCJA MOSTKA:** 1 x 10 sekund
   2 x 5 sekund

Do tego momentu twój kręgosłup powinien być w pełni rozgrzany i gotowy na rozciąganie, które nastąpi dalej.

2. **POZYCJA L:** 4 x 5 sekund

Biodra i grzbiet wypełniają się krwią, a stawy się uruchamiają. Idealny moment na skręt.

3. **PEŁNY SKRĘT:** 1 x 20 sekund (na każdą stronę)

Tak powinna wyglądać twoja sesja mobilności. Zadanie wykonane.

Taki schemat nie jest jednak wyryty w kamieniu. Trifecta wytrzymuje sporo majstrowania. Można na przykład wykonywać superserie, robiąc przez pięć sekund mostek, potem przez pięć sekund L i przez pięć sekund skręt, a dalej powtórka aż do wyczerpania czasu przeznaczonego na sesję. Istnieje wiele opcji. Wdrażając się do roli bycia swoim własnym trenerem, powinieneś eksperymentować i zobaczyć, co się najlepiej sprawdza w twoim przypadku. Poniżej daję kilka pomocnych wskazówek.

Progresja

Większość zawodników będzie musiała dopiero opanować pozycję L, mostka i pełnych skrętów. Nie ma problemu. W następnych rozdziałach pokazuję progresję dla każdego ćwiczenia. Zacznij spokojnie, wybierając zadanie adekwatne do swojego poziomu umiejętności. Znajdź ruchy, które potrafisz wykonać perfekcyjnie. Nie wysilaj się. Pamiętaj: to jest praca nad mobilnością stawów, nie trening siłowy.

Intensywność

Pozycje powinny dodać ci energii, nie wykańczać cię. Utrzymuj pozycję tak długo, jak cię stymuluje, a nie zaczyna już wyczerpywać. Jeśli przesadzisz, będziesz obolały i częste wykonywanie trifecty nie będzie możliwe, a nie o to chodzi. Wybieraj raczej łatwiejsze niż trudniejsze wersje, jakie w danym momencie potrafisz wykonać. Ciężkie ćwiczenia zachowaj dla siebie jako element treningu siłowego. Nigdy nie ćwicz do porażki (*failure*).

Czas

Od ciebie zależy, jak długo utrzymujesz pozycję. Wynika to z twojej siły, kondycji oraz mobilności. Jednak krócej niż przez dwie sekundy nie ma sensu, ponieważ wtedy ćwiczenie trudno nazwać „trzymką" (utrzymywaniem pozycji). Eksperymentuj i znajdź coś odświeżającego i stymulującego. Dobrą zasadą jest co najmniej 20 sekund w trakcie sesji. Można to rozbić na etapy, np.

- 5 x 4 sekundy
- 4 x 5 sekund
- 1 x 10 sekund + 2 x 5 sekund
- 2 x 10 sekund

… i tak dalej

Pamiętaj, aby się nie śpieszyć i na początku wykonywać łatwe pozycje. Masz oliwić i odżywiać stawy – nie wykańczać je.

Częstotliwość

Jeżeli twoje stawy są w dobrej formie, w uzupełnieniu treningu siłowego wystarczą dwa treningi trifecty tygodniowo. W długofalowym treningu stawów zalecałbym ćwiczyć trzy lub cztery razy tygodniowo w dni wolne od treningu siłowego. Jeżeli naprawdę chcesz nadać ciału elastyczność, zwiększyć swoją mobilność lub usunąć stare kontuzje, można rozważyć też codzienny trening, ale wykonuj łatwe i średnio zaawansowane pozycje, powstrzymując się od trudnych.

Sama czynność planowania wielokrotnych sesji treningowych w ciągu dnia może stać się uciążliwa. Lepiej nastawić się na częste sesje, ale spontaniczne, nie ściśle zaplanowane.

Sesje spontaniczne

Jeśli czujesz, że jesteś zesztywniały, nie bój się improwizować z „trzymkami" trifecty. W przypadku spiętych pleców wykonaj kilkakrotnie pozycję L. Jeśli masz sztywne barki, spróbuj kilku skrętów itd. Poczujesz się znacznie lepiej. Wielokrotne sesje w ciągu dnia mogą okazać się zbawienne, szczególnie wtedy gdy siedzisz przez dłuższy czas przykuty do biurka albo telewizora.

Treningi zintegrowane

Jeśli nie masz zamiaru poświęcać dużo czasu na ćwiczenia trifecty, ale chcesz zwiększyć swoją mobilność, możesz zintegrować te pozycje z treningiem siłowym. Doskonale sprawdzają się jako ćwiczenia na rozgrzewkę. Bardziej zaawansowani zawodnicy mogą traktować je jako etap schładzania się po zakończonej sesji siłowej.

Sekwencje

Jeśli jeden z twoich łańcuchów mięśniowych jest obolały bądź sztywny, wykonaj najpierw pozycję, która go *napnie*, a dopiero potem taką, która go *rozciągnie*.

Mostki napinają plecy, a pozycja L je rozciąga. Jeśli masz więc trochę sztywne plecy, wykonywanie mostków przed pozycją L rozgrzeje mięśnie przykręgosłupowe, rozluźni grzbiet i ułatwi ci wykonanie pozycji L.

Co dalej?

Nie wierzę w gibkość ekstremalną. Nie ma dowodów na to, iż bycie człowiekiem gumą przekłada się na większą siłę, wspomaga stawy i zwiększa wyniki sportowe. Wiadomo natomiast, iż wyższy poziom elastyczności może nadmiernie zwiotczać mięśnie i zwiększać ich podatność na kontuzje. Kiedy opanujesz już pozycje mostka, L i pełnego skrętu, będzie to oznaczało, iż osiągnąłeś optymalny funkcjonalny zakres ruchu. Istnieją bardziej ekstremalne wersje tych ćwiczeń, ale nie są ci do niczego potrzebne. Z treningiem mobilności stawów jest inaczej niż z dźwiganiem ciężarów – więcej nie oznacza lepiej.

Światła gasną

Korzystając z podanych wskazówek, powinieneś być gotowy do rozpoczęcia treningu trifecty. Musisz znaleźć trzy pozycje odpowiednie do twojego poziomu umiejętności. Następne trzy rozdziały opisują wszystkie kroki niezbędne do wypracowania zdrowych, wolnych od bólu i w pełni ruchomych stawów.

...na co czekasz! Wypróbuj je od razu!



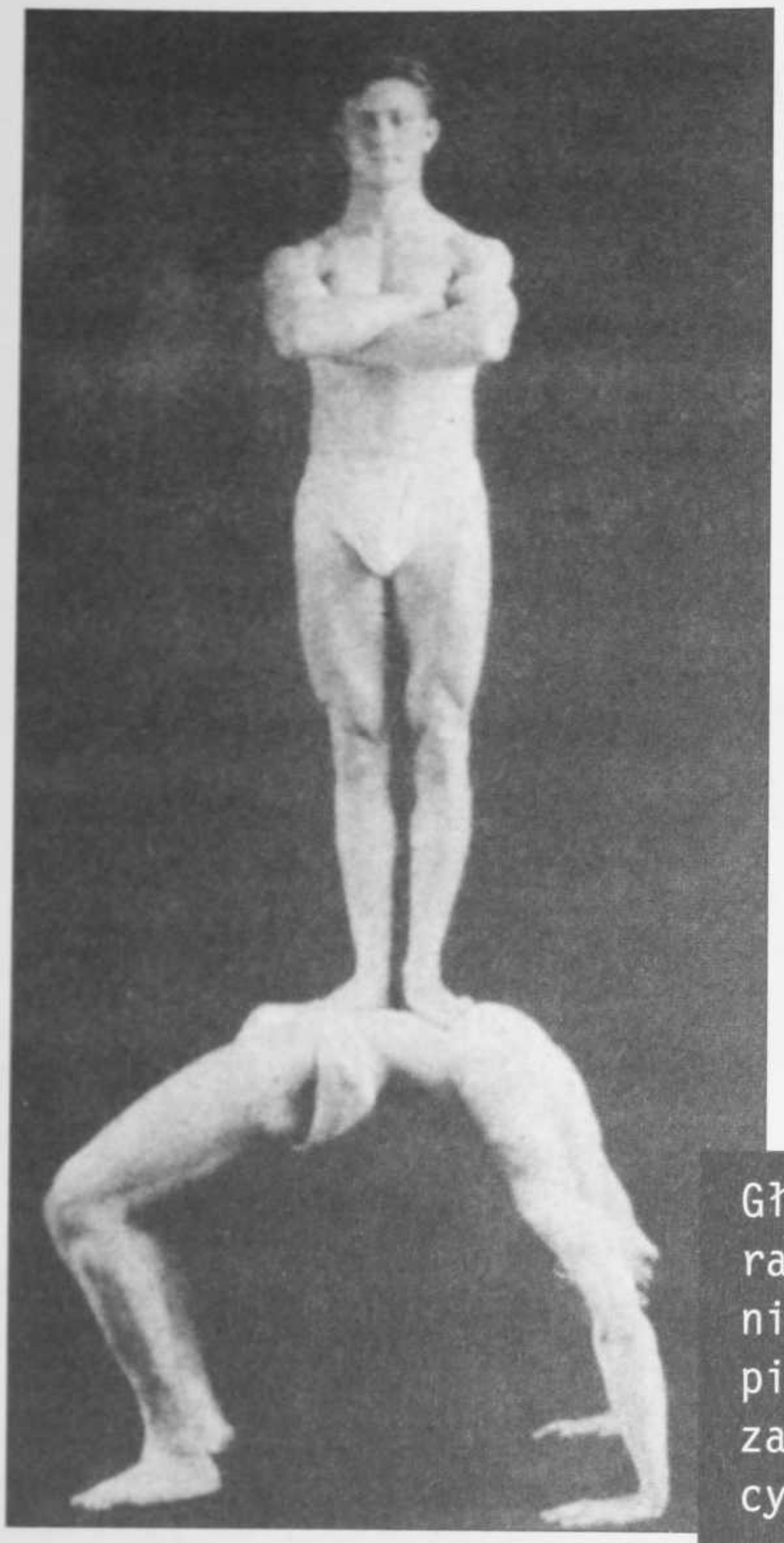
14. Progresja pozycji mostka

Optimum wśród ćwiczeń pre- i rehabilitacyjnych

Kiedy sportowcy pytają mnie o budowanie silnych stawów i ścięgien, zazwyczaj zaczynam opowiadać im o sile giętkiej. Istnieje wiele wspaniałych ćwiczeń z masą ciała, które budują gibkość napięciową w łokciach, kolanach, nadgarstkach itd. Ale zawsze zaraz dodaję: *Zacznij od kręgosłupa*.

Kręgosłup jest centralną osią struktury ciała. Przypomina przegub pędny w samochodzie czy dźwigary podtrzymujące główny ciężar budynku. Jeśli coś jest z nim nie tak – nawet nieznacznie – reszta ciała automatycznie traci symetrię. Dotyczy to bioder, barków i kończyn, a nawet palców rąk i stóp. Nie jest to tylko kwestia zdrowia i dobrego samopoczucia. Uwierz mi, ma to związek z surową, brutalną siłą i hardcore'ową odpornością stawów. Cały układ mięśniowo-szkieletowy jest zbudowany wokół kręgosłupa. Jeśli nie jest on silny i prawidłowo ustawiony, reszta stawów nie będzie długo zdrowa i wolna od bólu. To po prostu niemożliwe.

Powiedzmy sobie wprost: na samym szczycie listy zażaleń większości ludzi, którzy uskarżają się na stawy, bóle i strzykania, figurują dolegliwości pleców. Według najnowszych badań, aż 80 procent Amerykanów ma problemy z plecami niespowodowane podeszłym wiekiem ani niedołężnością. A jaka jest przyczyna numer jeden tego bólu i dysfunkcji? *Słabość głębokich mięśni przykręgosłupowych*. Gdy mięśnie te są słabe, kręgi, które składają się na kręgosłup, nie ustawiają się prawidłowo jeden nad drugim i pod wpływem obciążenia (choćby samej grawitacji) przyjmują niewłaściwe pozycje. Prowadzi to do wadliwej postawy ciała. Z czasem to ustawienie dysków może się utrwalić, co powoduje



skrzywienie na jedną stronę i jeszcze bardziej osłabia ciało. Końcowymi rezultatami są ból, złamania i spadek sprawności. Uprawianie sportu staje się wykluczone. Nie bez powodu terapie takie jak technika Aleksandra, metoda Feldenkraisa i pilates kładą nacisk na postawę i wzmacnianie kręgosłupa. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie głębokie są jedynym sposobem na pozbycie się bólu i przywrócenie właściwego funkcjonowania. Jeśli z powodu tych dolegliwości udamy się do lekarza, zaaplikuje nam tabletki przeciwbólowe i przeciwzapalne. Poza zatruciem organizmu i chwilowym zamaskowaniem objawów nie zrobią nic więcej.

Głębokie mięśnie kręgosłupa są sto razy ważniejsze dla zdrowia i siły niż mięśnie bicepsów czy klatki piersiowej. Współcześni sportowcy zaniedbują je, ale atleci wywodzący się z poprzednich pokoleń z dumą prezentowali moc swoich pleców.

Na szczęście istnieje sposób na zaradzenie tej przyczynie bólu, którą jest słabość głębokich mięśni kręgosłupa. To grupa pradawnych odmian mostka. Poświęciłem tym ćwiczeniom ruchowym cały rozdział w pierwszym tomie książki.

Mostki izometryczne a dynamiczne

W pierwszym tomie skupiłem się na **mostkach dynamicznych**, w których poruszasz się w górę i w dół. Ten dynamiczny styl treningu jest powszechny w więzieniach, ponieważ jest to najlepszy sposób na budowanie mięśni, wytrzymałości i silnych stawów. Jeśli jednak mostki interesują cię wyłącznie ze względu

na poprawę stanu kręgosłupa, wzmocnienie stawów i odświeżenie dysków, nie ma potrzeby żyłowania się mostkami dynamicznymi. Zamiast tego można robić **mostki izometryczne**, w których wypychasz się do pozycji i zatrzymujesz w jej szczytowym punkcie. Jest to korzystne dla stawów, ale jednocześnie nie męczy w takim stopniu ciała, co oznacza, iż można częściej wykonywać ćwiczenie. Łatwiejsze i częściej wykonywane pozycje mostka szybciej zwiększą mobilność i, jak wspomniałem w poprzednim rozdziale, naoliwiają stawy.

Progresja mostka

Przy odrobinie samozaparcia nawet najsztywniejszy i drętwy skurczybyk będzie w stanie w niedługim czasie dojść do przyzwoitej technicznie pozycji mostka. Ale należy robić to stopniowo. Na kilku następnych stronach przedstawię cztery proste etapy progresji, które prowadzą do idealnego mostka. Ci z was, którzy znają pierwszy tom książki, od razu uchwycą ich logikę.

Na razie powinieneś zrozumieć, iż wykonywanie mostków w celu poprawy kondycji stawów to coś innego niż mostki dynamiczne robione z myślą o pomnażaniu siły i wytrzymałości. Pamiętaj:

- Staraj się utrzymać pozycję mostka łącznie przez 20 sekund w trakcie sesji (możesz rozbić ten czas na kilka serii).
- Nastaw się na *perfekcyjną technikę* ruchu – nie na jego *trudność*.
- Nie przeholuj, nie doprowadzaj się do bólu ani całkowitego wyczerpania.
- Sesje służące „oliwieniu" stawów powinny być energetyzujące, nie wyczerpujące.
- Trenuj często, aby zachować mobilność, ale nie nadwyrężaj mięśni.

Wystarczy tej gadki. Przechodzimy do dzieła.

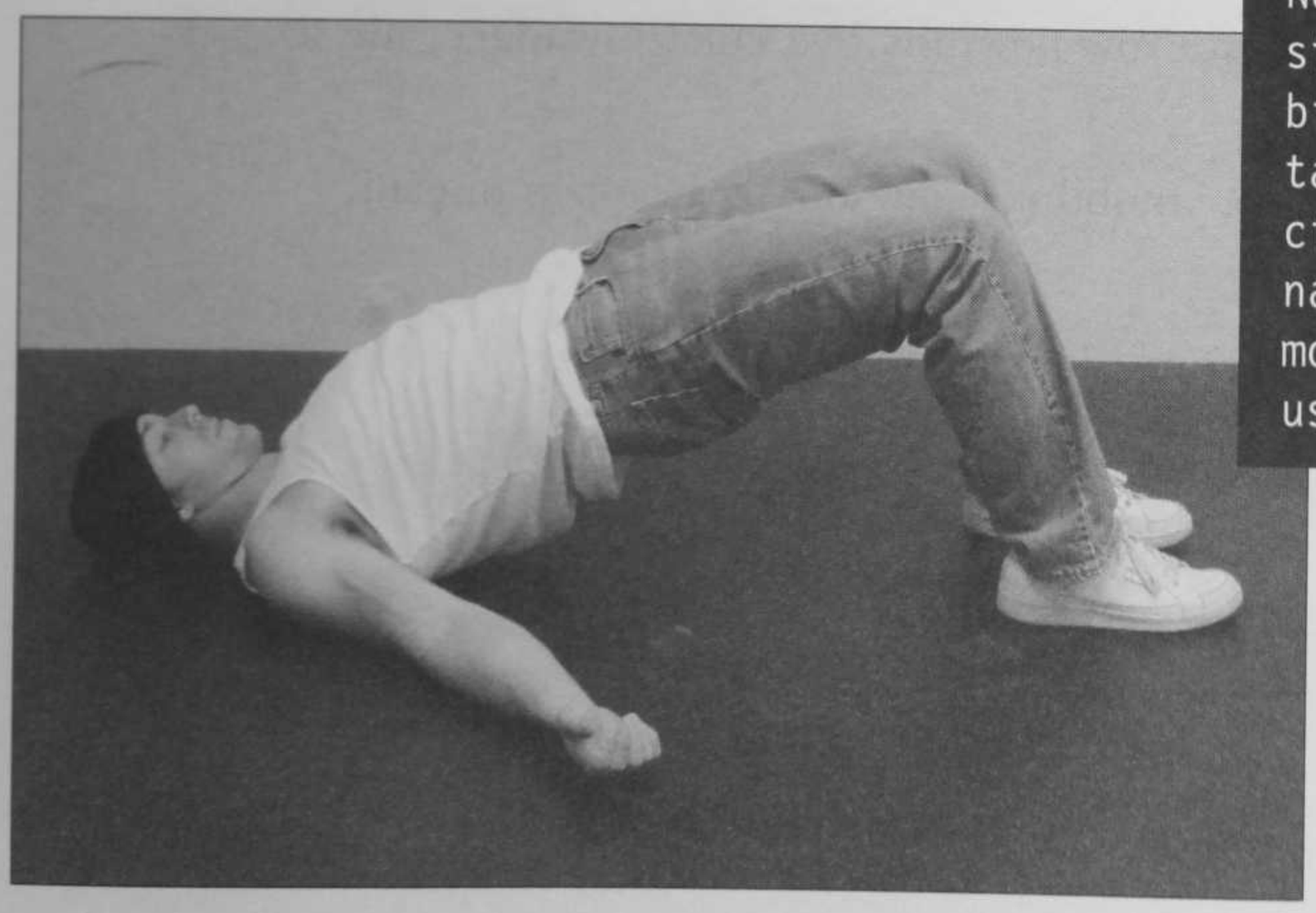
KROK 1 POZYCJA MOSTKA KRÓTKIEGO

Wykonanie

Połóż się na plecach, stopy ustaw płasko na podłodze w odległości 15–20 cm od pośladków. To jest pozycja wyjściowa. Naciśnij nogami w dół przez stopy, odrywając całkowicie biodra i plecy z podłogi, tak aby ostatecznie ciężar ciała opierał się jedynie na barkach i stopach. W tym momencie uda i tors powinny ustawić się w jednej linii. To jest pozycja końcowa (patrz fotografia). Utrzymuj ją przez wymagany czas, spokojnie oddychając. Odwróć ruch i wróć do pozycji wyjściowej.

Rentgen ćwiczenia

Utrzymywanie mostka krótkiego jest doskonałym sposobem na rozpoczęcie oliwienia stawów biodrowych i kręgów kręgosłupa. Ponieważ kolana są ugięte, łańcuch przedni rozciąga się delikatnie bez nadmiernego obciążania pleców. Rozpoczęcie funkcjonalnego treningu mobilności od mostków krótkich tonuje i wzmacnia mięśnie strukturalne biegnące wzdłuż kręgosłupa oraz wprowadza elementarną gibkość do spiętych mięśni brzucha. Dzięki tej pozycji delikatną terapię przejdą także kolana (które są stawami maziówkowymi). Idealne rozpoczęcie całościowego treningu stawów.



Naciśnij nogami w dół przez stopy, odrywając całkowicie biodra i plecy z podłogi, tak aby ostatecznie ciężar ciała opierał się jedynie na barkach i stopach. W tym momencie uda i tors powinny ustawić się w jednej linii.

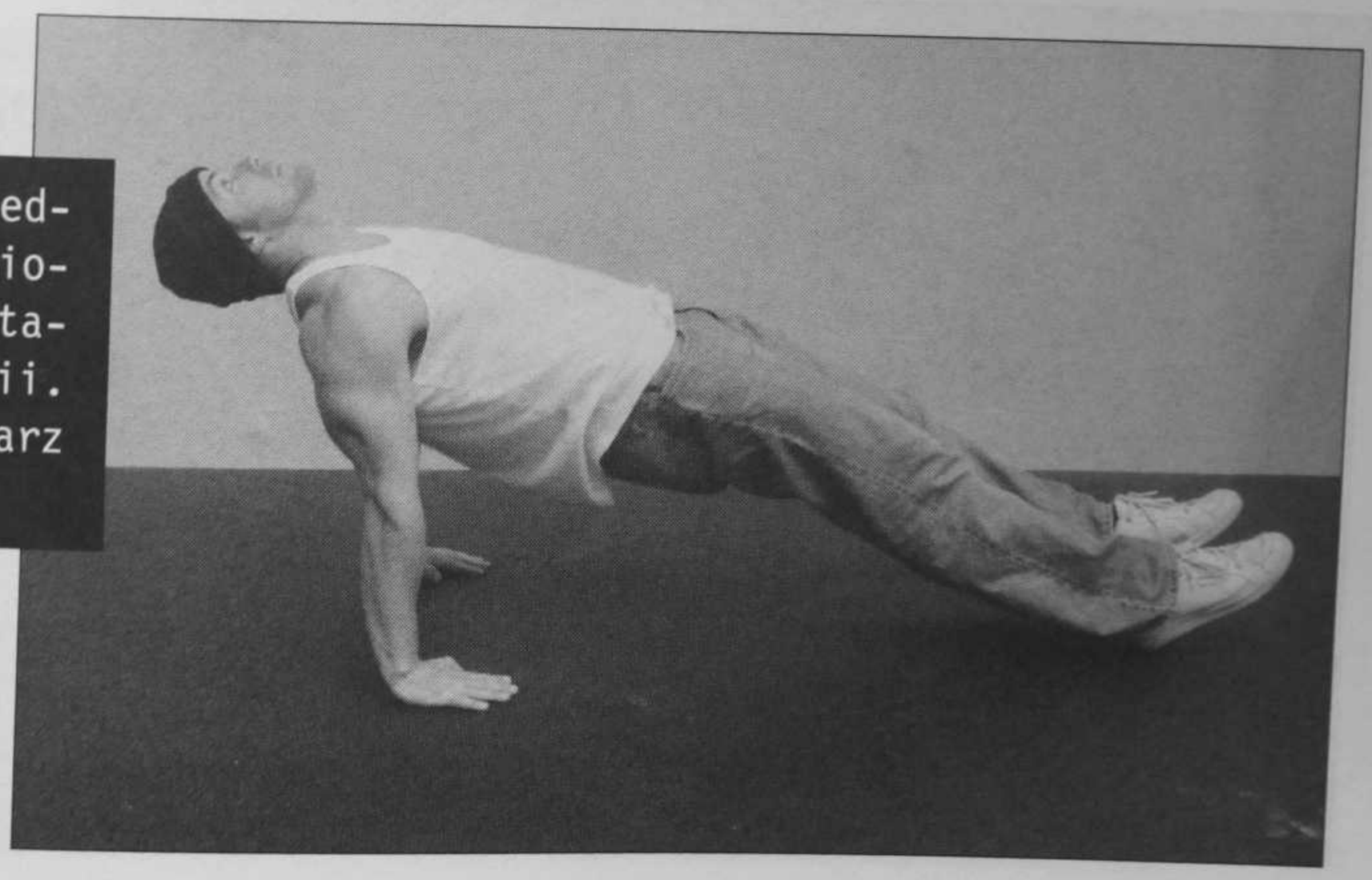
KROK 2 POZYCJA MOSTKA PROSTEGO

Wykonanie

Usiądź na podłodze, wyciągając nogi przed siebie. Stopy rozstaw na szerokość barków. Dłonie oprzyj na podłodze po obu stronach bioder. Ciśnij w dół rękoma, jednocześnie wypychając biodra, aż nogi i tors ustawią się w jednej linii. Unieś brodę, zwróć twarz do sufitu. To jest pozycja mostka prostego. Utrzymuj ją przez wymagany czas, spokojnie oddychając. Powoli odwróć ruch i wróć do pozycji wyjściowej.

Rentgen ćwiczenia

W pozycji mostka prostego kończyny dolne i górne funkcjonują jak elementy rozporowe w konstrukcji budynku. Pracują mięśnie głębokie znajdujące się z tyłu barków, a jednocześnie delikatnie rozciągają się mięśnie na przodzie barków i klatki piersiowej. Wyprost nóg uruchamia mięśnie czterogłowe ud i wytwarza gibkość napięciową w ścięgnach z tyłu kolan. Pozycja z wyprostowanymi nogami w większym stopniu oddziałuje na sekcję środkową ciała, rozluźniając zginacze bioder, które bywają nawykowo usztywnione u osób wykonujących ćwiczenia siłowe.



Ciśnij w dół rękoma, jednocześnie wypychając biodra, aż nogi i tors ustawią się w jednej linii. Unieś brodę, zwróć twarz do sufitu.

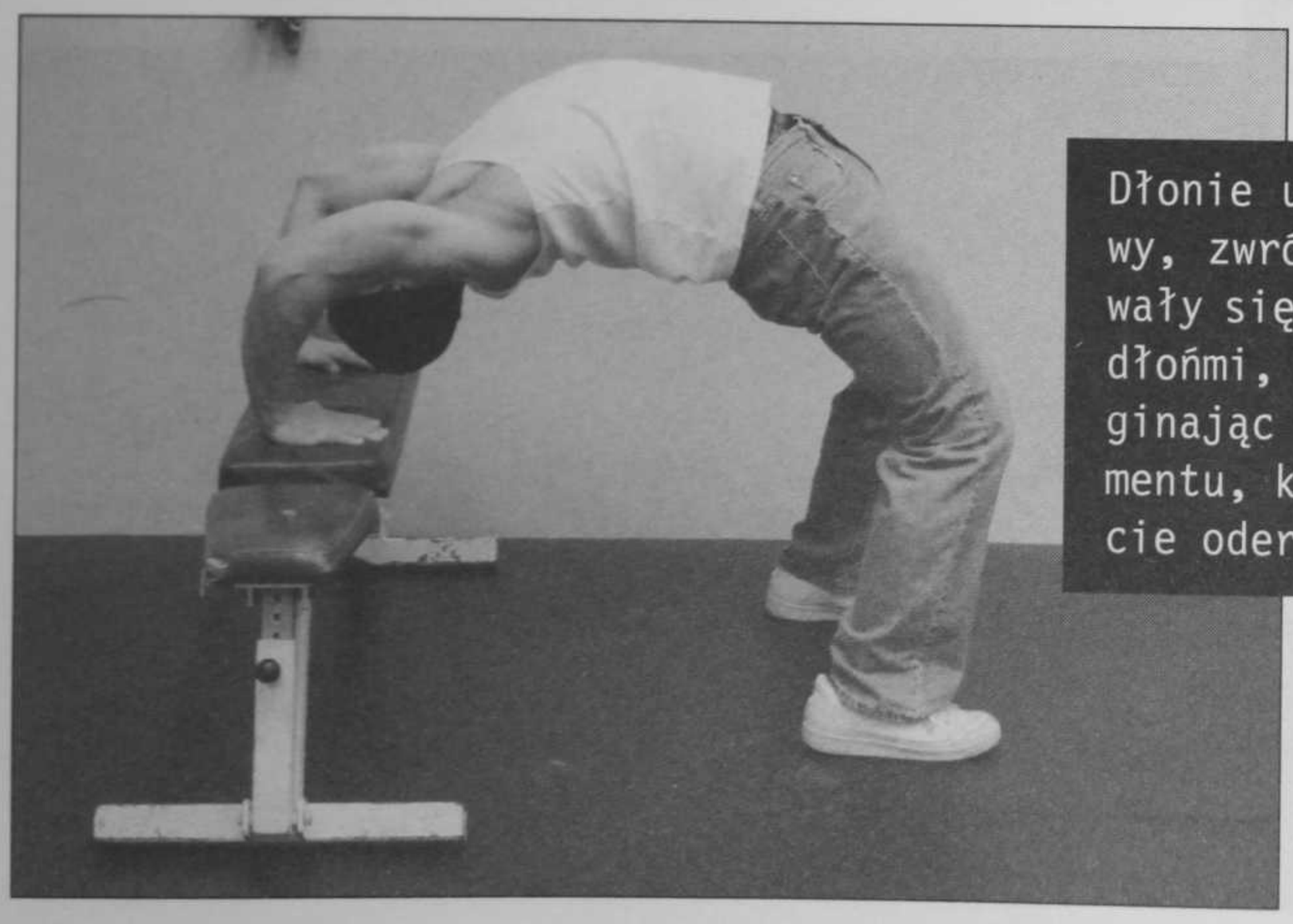
KROK 3 POZYCJA MOSTKA ZGIĘTEGO

Wykonanie

Do wykonania mostka zgiętego potrzebna jest podpora mniej więcej wysokości pryczy więziennej. Połóż plecy na krawędzi łóżka. Biodra mają być uniesione, a stopy postawione płasko na podłodze i rozsunięte na szerokość barków. Dłonie umieść po obu stronach głowy, zwrócone tak, aby palce kierowały się w stronę stóp. Ciśnij w dół dłońmi, wypychając biodra oraz wyginając łukowato kręgosłup do momentu, kiedy głowa i plecy całkowicie oderwą się od podpory. Spójrz na ścianę za sobą. To jest pozycja mostka zgiętego. Utrzymuj ją przez wymagany czas, starając się spokojnie oddychać. Wróć na łóżko, powoli odwracając ruch.

Rentgen ćwiczenia

Pozycja mostka zgiętego zaczyna się w punkcie szczytowym mostka prostego. Dalej napina łańcuch tylny, jednocześnie rozciągając łańcuch przedni, ale w tej wersji mostka także stawy górnej partii ciała zaczynają odnosić korzyść. Rozstawienie dłoni po bokach głowy otwiera klatkę piersiową, łagodnie rozluźnia napięte pierścienie rotatorów oraz buduje siłę gibką w nadgarstkach i łokciach, które są rozciągane w warunkach łagodnego obciążenia.



Dłonie umieść po obu stronach głowy, zwrócone tak, aby palce kierowały się w stronę stóp. Ciśnij w dół dłońmi, wypychając biodra oraz wyginając łukowato kręgosłup do momentu, kiedy głowa i plecy całkowicie oderwą się od podpory.

KROK 4

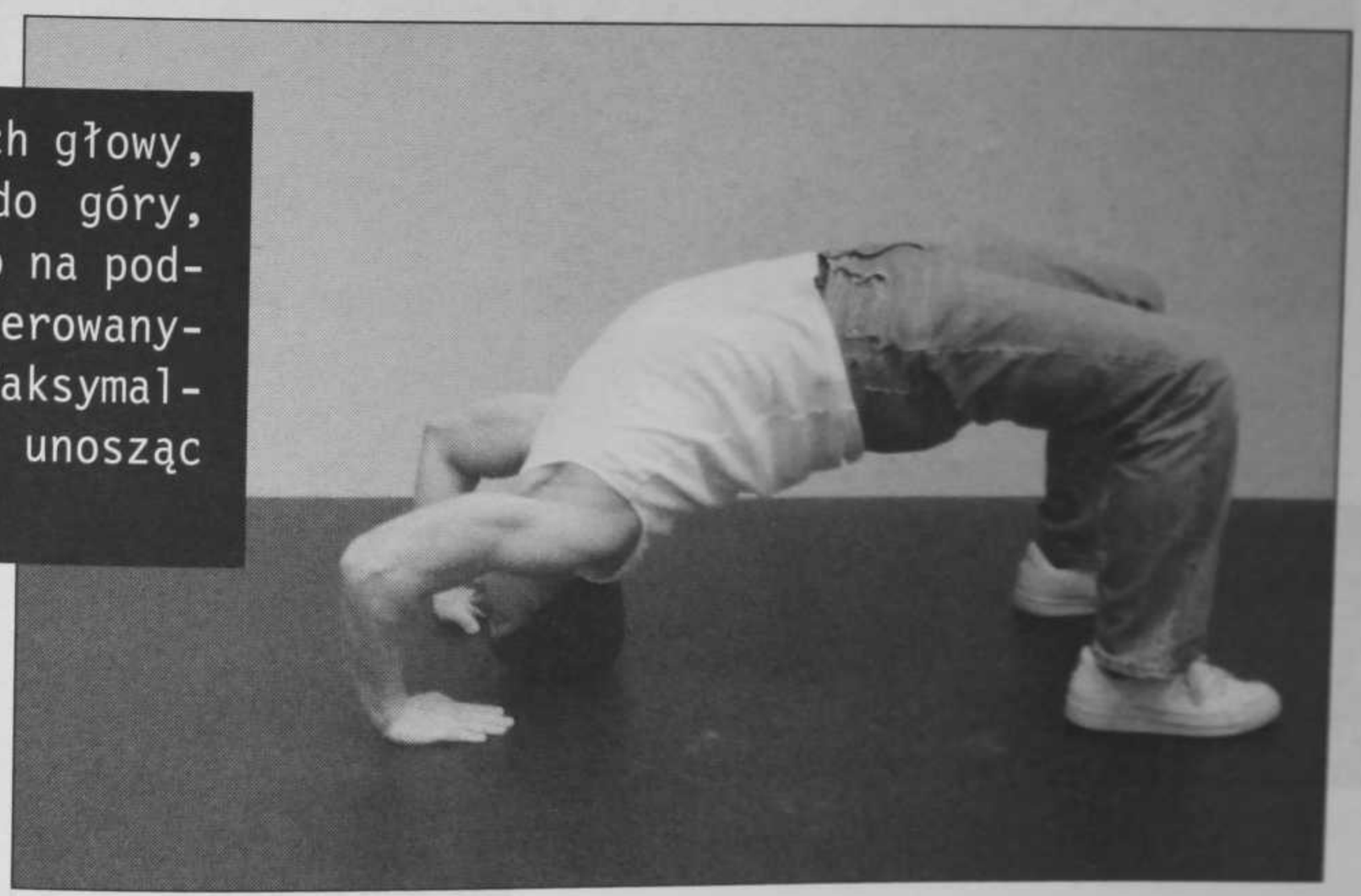
Mostek na głowie

Wykonanie

Połóż się na plecach, mając stopy ustawione płasko na podłodze w odległości około 15–20 cm od pośladków, rozsunięte na szerokość barków. Umieść ręce po bokach głowy, łokcie skierowane do góry, dłonie oparte płasko na podłodze, z palcami skierowanymi w stronę nóg. Maksymalnie wypchnij biodra, unosząc ciało z podłogi. W trakcie ruchu dotykaj podłoża głową, przekręcając ją do tyłu w ten sposób, aż jej czubek będzie dotykał podłogi. Pamiętaj, aby wypychać się rękami – kark jedynie towarzyszy ruchowi. To jest pozycja końcowa. Oddychaj płynnie w trakcie jej utrzymywania. Łagodnie opuść się.

Rentgen ćwiczenia

Pozycja mostka na głowie nieznacznie różni się od dynamicznych półmostków opisanych w pierwszym tomie. Na potrzeby tej wersji głowa powinna pracować niczym lewar, podobnie jak w mostku zapaśniczym (zobacz rozdział 9), ale mniej intensywnie. Ponieważ głowa pozostaje w kontakcie z podłożem, pozycja ta jest mniej wyrazista niż w pełnym mostku i wywołuje mniejsze obciążenie pierścieni rotatorów. Z tego względu mostek na głowie jest doskonałym ćwiczeniem przejściowym.



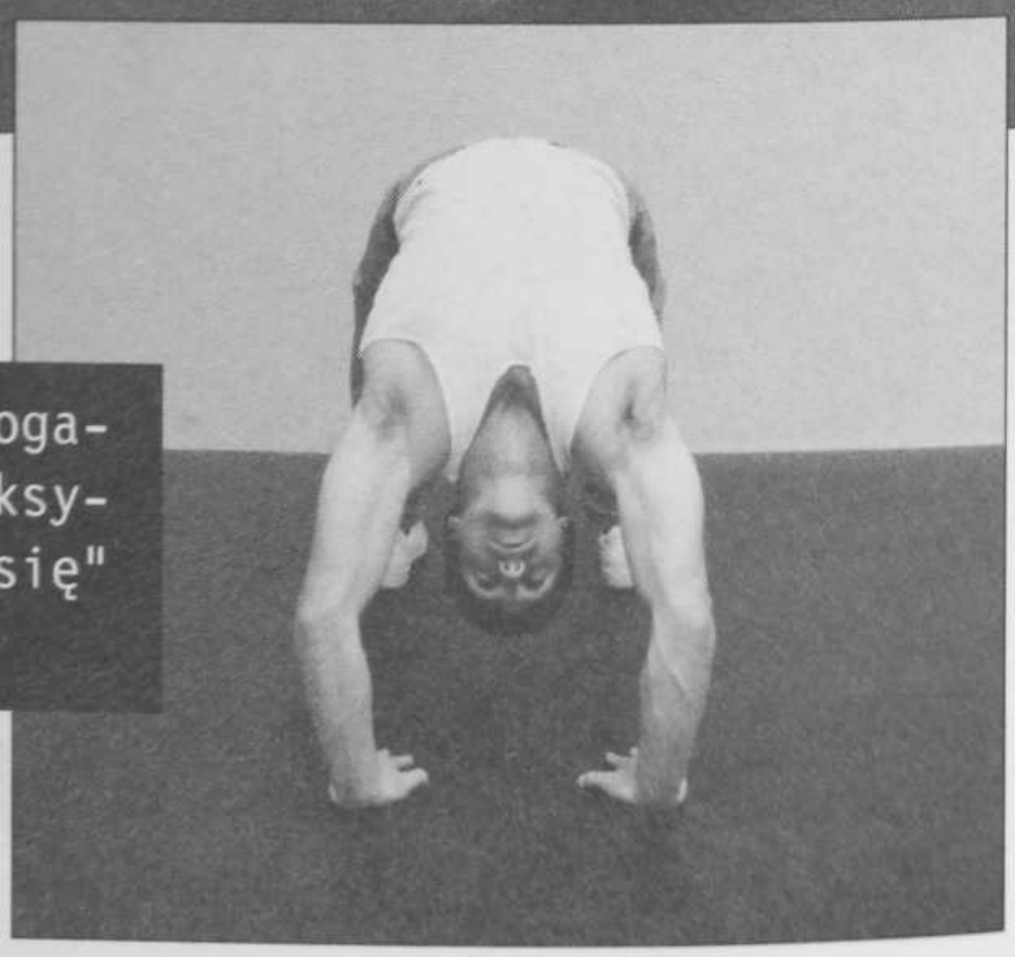
Umieść ręce po bokach głowy, łokcie skierowane do góry, dłonie oparte płasko na podłodze, z palcami skierowanymi w stronę nóg. Maksymalnie wypchnij biodra, unosząc ciało z podłogi.

KROK 5 POZYCJA MOSTKA PEŁNEGO

Wykonanie

Połóż się na plecach, mając stopy rozstawione płasko na podłodze na szerokość barków, około 15–20 cm od pośladków. Umieść ręce po bokach głowy, łokcie skierowane w górę, dłonie oparte płasko na podłodze, z palcami skierowanymi w stronę stóp. Wypchnij biodra, unosząc ciało z podłogi. Pozwól, aby głowa schowała się między ramionami, tak abyś widział ścianę za sobą. Kontynuuj wypychanie ciała ramionami i nogami do momentu, gdy kręgosłup będzie maksymalnie wygięty, a następnie „zablokuj się" w tej pozycji, napinając ciało. To jest pozycja końcowa (*bridge hold*). Utrzymuj ją przez wymagany czas, płynnie oddychając. Opuść się powoli, odwracając ruch.

Wypchnij biodra, unosząc ciało z podłogi. Pozwól, aby głowa schowała się między ramionami, tak abyś widział ścianę za sobą.



Kontynuuj wypychanie ciała ramionami i nogami do momentu, gdy kręgosłup będzie maksymalnie wygięty, a następnie „zablokuj się" w tej pozycji, napinając ciało.

Niezniszczalne stawy – efekty!

Książki by nie starczyło, żeby wymienić wszystkie korzyści, jakie daje pozycja mostka! Oto kilka z nich:

- Robienie mostków wzmacnia łańcuch tylny. W przeciwieństwie do większości ćwiczeń z ciężarami buduje także głębokie warstwy mięśni przykręgosłupowych. Jeśli mięśnie te są silne, stanowią rodzaj zbroi zabezpieczającej całe plecy, zapewniają prawidłową pozycję kręgów, leczą stare kontuzje i zapobiegają powstawaniu nowych.
- Mostki aktywnie rozciągają cały łańcuch przedni; rozluźniają usztywnione zginacze bioder oraz spięte obszary w brzuchu, udach i kolanach.
- Wielu adeptów sztuk walki (ćwiczących wysokie kopnięcia) podczas rozciągania pochyla się tylko do przodu. W rezultacie plecy stają się elastyczne, podczas gdy przednia strona ciała jest cholernie spięta. Mostki przywracają harmonię, rozciągając przednią część ciała i równoważąc dysproporcje w gibkości.
- Przekręcenie ramienia do tyłu wzmacnia drobne mięśnie pierścienia rotatorów w barku w sposób nieosiągalny liniowym podnoszeniem ciężarów.
- Mięśnie i tkanka łączna obręczy barkowej są słabo ukrwione, dlatego obszar ten jest podatny na dokuczliwe, trudne do leczenia kontuzje. Częste wykonywanie mostków jest niczym zastrzyk świeżej krwi, który stymuluje krążenie w tych obszarach, tym samym ułatwiając procesy gojenia.
- Rozciągnięcie ramion w warunkach obciążenia wspaniale rozwija poziom gibkości napięciowej w nadgarstkach i łokciach. Ta siła giętka może być potem wykorzystana w treningu siłowym oraz codziennych czynnościach, a także zmniejsza prawdopodobieństwo występowania dolegliwości takich jak łokieć tenisisty, łokieć golfisty, zespół cieśni nadgarstka itd.
- Wielu kulturystów cierpi z powodu opuchniętych barków w wyniku nadmiernego obciążenia podczas wyciskania na ławeczce. Pozycja mostka ponownie rozciąga mięśnie piersiowe, lecząc wady postawy, wypinając klatkę piersiową i zwiększając pojemność płuc.

Co dalej?

Wielu sportowców będzie się zastanawiać, co robić dalej po opanowaniu mostka. Odpowiedź brzmi: nic. Istnieją trudniejsze ćwiczenia wyginające plecy – można np. nauczyć się dotykać piętami głowy – ale to nie poprawi już stanu zdrowia stawów. Przeciwnie, możesz stać się zbyt wiotki i podatny na kontuzje.

Podsumowując, rzadko widzi się, żeby ktoś wykonywał idealny mostek. W idealnym mostku nogi i ręce są wyprostowane; wymaga to siły mięśni i elastyczności tkanki łącznej, którą dysponuje niewielu ludzi (z wyjątkiem mistrzów jogi i profesjonalnych tancerzy). Nie zmuszaj się do pójścia dalej niż pozycja mostka. Wyznacza on idealny zakres ruchu kręgosłupa do tyłu. Jeśli dojdziesz do etapu wykonywania pozycji mostka bez wysiłku, gratulacje. Pod względem funkcjonalności kręgosłupa pozostanie w tym miejscu to nie „stagnacja" – to sam szczyt góry!

Światła gasną

Utrzymywanie pozycji mostka niepomiernie wzmocni twój kręgosłup i mięśnie posturalne, których inne ćwiczenia nawet nie dotykają. Ale nie musisz śpieszyć się z przejściem do pełnego mostka. Posuwaj się do przodu powoli, bez wysiłku, trenuj często, aby stawy pozostawały naoliwione, i bądź łagodny dla swojego ciała.

Trening kręgosłupa w celach zdrowotnych i funkcjonalnych różni się od hardcore'owego treningu siłowego. Trudniejsze wersje mostków dynamicznych – jak most zwodzony – nie wymagają większej gibkości niż pozycja mostka, o wiele intensywniej trenują natomiast mięśnie kręgosłupa i tułowia. Jeśli chcesz rozwijać siłę pleców, poświęć dwie lub trzy sesje tygodniowo na dynamiczny trening mostków w sposób opisany w pierwszym tomie książki. Trifectę stosuj w celu wzmacniania stawów, nie jako ostre ćwiczenie siłowe.

15. Progresja pozycji L

GŁĘBOKA TERAPIA BIODER I DOLNEJ PARTII PLECÓW

Podobnie jak kręgosłup, również pas biodrowy i talia są obszarem, który przysparza sportowcom wielu problemów. W dzisiejszych czasach wszyscy mają obsesję na punkcie wyglądu – uwidocznienia mięśni sześciopaka (prostych brzucha). Ale co z głębszymi, wewnętrznymi mięśniami posturalnymi, takimi jak lędźwiowe, zginacze bioder, biodrowe, poprzeczne brzucha? Te kluczowe mięśnie są o wiele ważniejsze z punktu widzenia siły i funkcjonalności niż widoczne na zewnętrz mięśnie brzucha, ale na ogół często nieświadomie się je lekceważy.

Na stoisku z prasą rzuć okiem na dodatek specjalny na temat treningu „mięśni brzucha", a z dużym prawdopodobieństwem przekonasz się, że autor wyjawi ci sekret, co należy uczynić, aby wyeliminować z ćwiczeń zginacze bioder. To szaleństwo! Mięśnie powierzchowne rozwijają się wtedy kosztem głębszych mięśni posturalnych. Ludzie zastanawiają się, dlaczego współczesne pokolenie (w szczególności kończący karierę sportowcy) doświadcza tylu schorzeń bioder: zapalenia ścięgien, rwy kulszowej, zwyrodnienia stawów. Trudno oczekiwać, aby dolna partia ciała była silna, jeśli mięśnie, które mają zgrać ustawienie tułowia z biodrami, są do niczego! Ma to wpływ na wszystkie ruchy ciała.

Dawni kulturyści rozumieli, jak ważne są mięśnie głębokie brzucha. W wyniku pędu do zdobycia ogromnej siły i rozrośniętych mięśni powierzchownych, prawda ta została zapomniana we współczesnej myśli Zachodu, ale nie na Dalekim Wschodzie. Przyjrzyjmy się mistrzowi kung fu – porusza się on i oddycha

ze swojego centrum. Bruce Lee dobrze rozumiał to podejście; w przeciwieństwie do amerykańskich mięśniaków swojego czasu nie wierzył, iż źródłem siły są wielkie ramiona. Wiedział, iż siła i funkcjonalność biorą się z talii, dlatego też przede wszystkim trenował mięśnie posturalne (biodra, sekcję środkową ciała i grzbiet). Te same zasady stosuje się w japońskich sztukach walki. Każdy, kto trenował aikido lub jujitsu, zna terminy *hara* i *tanden* – istotne pojęcia odnoszące się do *głębokiego centrum* ciała.



W dalekowschodniej kulturze fizycznej centrum funkcjonalne (zwane *tanden* w Japonii, a *dantian* w Chinach) jest postrzegane jako źródło wszelkiej energii fizycznej. Istnieją do tego podstawy anatomiczno-fizyczne – środek ciężkości ciała.

Koncepcja ta jest oparciem dla całych systemów walki w Japonii. Na przestrzeni lat narosło wokół tego zagadnienia wiele bzdurnych teorii, ale w pierwotnej koncepcji nie było nic aż tak mistycznego, jak mogłoby się wydawać – japońscy wojownicy rozumieli, iż źródłem siły jest centrum ciała. Właśnie dlatego za miejsce duszy uznawali okolice pępka, a samuraj chcący odebrać sobie życie rozpruwa brzuch. W Japonii takie samobójstwo nazywa się harakiri, czyli „przecięcie *hara*".

Prawdziwi specjaliści sztuk walki rozumieją, iż istotniejsze niż budowanie sześciopaka jest rozwijanie głębokich mięśni brzucha. Należy trenować mięśnie i ścięgna, które stabilizują tors i nogi. Powinno się więc wykluczyć spiny, ćwiczenia izolowane i trening na maszynach, wprowadzić zaś potężne techniki na gibkość aktywną, wymagające utrzymania wzniesionych i rozprostowywanych nóg. Nie obchodzi mnie, czy twój brzuszek wygląda seksownie. Jeśli nie potrafisz utrzymać idealnie wyprostowanych nóg w pozycji horyzontalnej w zwisie z drążka, oznacza to, iż głębsze mięśnie brzucha i bioder są u ciebie słabe. Należy coś z tym zrobić.

Wznosy nóg w zwisie a pozycja L

Wznosy nóg w zwisie są doskonałym sposobem na wzmocnienie mięśni bioder i brzucha, ale nie nadają się do częstego wykonywania, tymczasem, jak wyjaśniłem w rozdziale 13, stawy wymagają częstego oliwienia, tak więc wyczerpujące ćwiczenia nie wchodzą w rachubę. W celu uzyskania maksymalnej korzyści dla brzucha jako element treningu siłowo-wytrzymałościowego należy wykonywać wznosy nóg w zwisie, a w ramach trifecty dodać trochę częściej wykonywaną pozycję L.

Pozycje L są doskonałym elementem treningu „kuloodpornych stawów". Skupienie się na fazie szczytowej we wznosach nóg nie tylko maksymalizuje napięcie mięśni głębokich, lecz także rozprostowuje kręgosłup i wyrabia siłę giętką w dolnej partii pleców. Ponieważ mięśnie bioder są przymocowane do kręgosłupa, dolna partia pleców musi ciężko pracować, aby utrzymać stabilną pozycję w trakcie silnego napinania łańcucha przedniego, co powoduje, iż ćwiczenie to stanowi doskonały, bezpieczny sposób budowania gibkości napięciowej w plecach, wzmacniając je i uodparniając na kontuzje.

Pozycję L można wykonywać podczas zwisu, ale robienie jej z podłogi jest wygodniejsze, gdyż nie wymaga żadnego sprzętu.

Progresja utrzymywania wznosów nóg

Pamiętaj: trifecta jest w zamierzeniu programem udoskonalającym *subiektywne* parametry, takie jak witalność i „samopoczucie" stawów. Nie jest jej zadaniem przynoszenie rezultatów obiektywnych, takich jak siłowy popis. Kiedy zaczniesz korzystać z utrzymywania pozycji wznosów nóg, wybierz ćwiczenie w sam raz dla siebie, nie traktując go jako kroku do czegoś dalej. Dopiero kiedy przestaniesz *czuć*, że wykonujesz daną pozycję, próbuj trudniejszą odmianę.

Dwudziestosekundowe utrzymywanie pozycji (rozbite na kilka „serii") to więcej niż wystarczająco, żeby się rozciągnąć i naoliwić stawy. Jeśli zależy ci na szybkim pokonywaniu stopni progresji, pomagać będzie wydłużanie długości/liczby serii. Ale po co uganiać się za sztuczkami? Jeśli zależy ci na prawdziwie hardcore'owej sile brzucha, po prostu włóż więcej energii w dynamiczne wznosy nóg w zwisie!

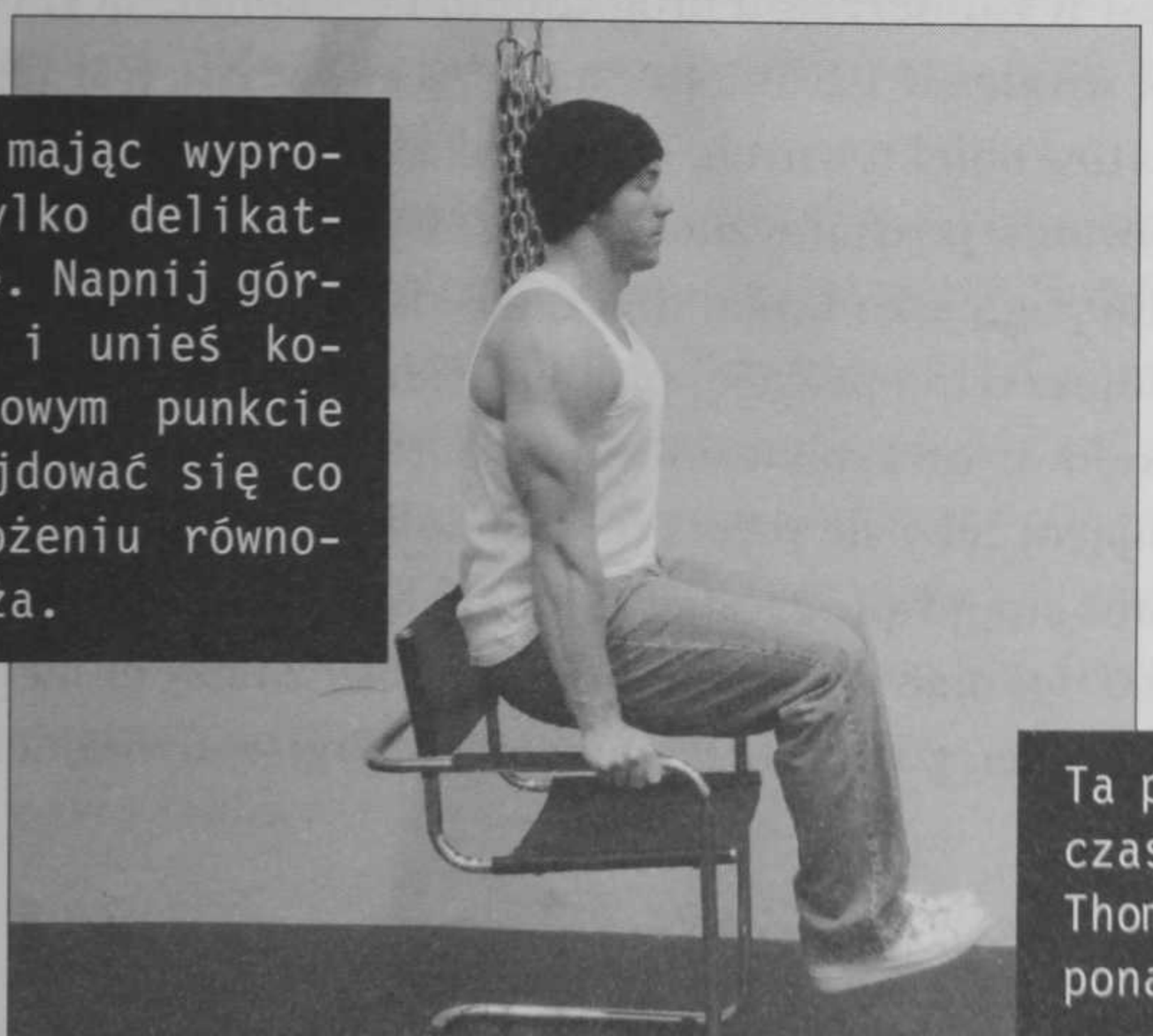
KROK 1 UTRZYMANIE WZNOSU KOLAN

Wykonanie

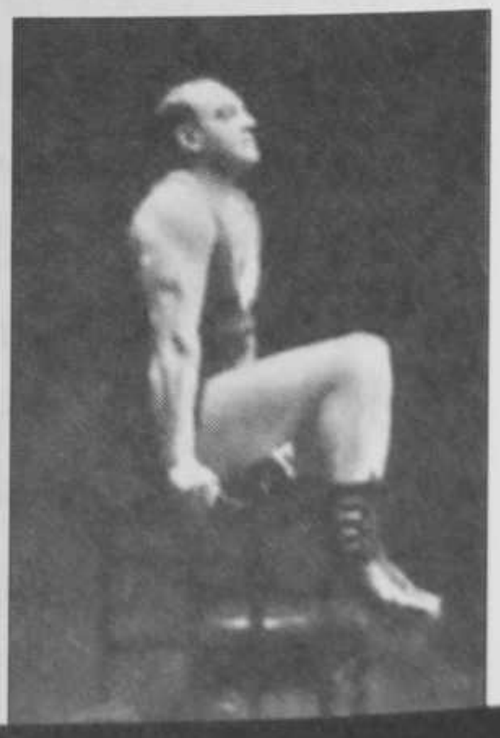
Do przyjęcia tej pozycji musisz znaleźć krzesło z mocnymi poręczami (w siłowni możesz wykorzystać poręcze równoległe). Chwyć poręcze, mając wyprostowane (lub tylko delikatnie ugięte) ręce. Napnij górną część ciała i unieś kolana. W szczytowym punkcie uda powinny znajdować się co najmniej w położeniu równoległym do podłoża (zobacz fotografię). Z czasem, gdy wykonywanie tej pozycji stanie się łatwiejsze, próbuj unosić kolana jeszcze wyżej w celu zwiększenia aktywnego rozciągania. W końcu możesz podciągnąć kolana aż do klatki piersiowej. Trzymaj stopy i nogi złączone razem i staraj się oddychać normalnie.

Rentgen ćwiczenia

Większość sportowców uczono trenować mięśnie brzucha, przywierając dolną partią pleców do podłogi – jak w brzuszkach. Tłumaczy się, iż wyłącza to biodra i dolną partię pleców z ruchu zachodzącego podczas ćwiczeń. Ponieważ jednak mięśnie te są stworzone do współpracy, wytwarza to tylko nierównowagę. Utrzymywanie wznosu kolan doskonale sprawdza się jako ćwiczenie korekcyjne, gdyż nie tylko wzmacnia mięśnie posturalne, ale buduje także gibkość napięciową w mięśniach lędźwiowych, które są rozciągane w trakcie jednoczesnego stabilizowania torsu.



Chwyć poręcze, mając wyprostowane (lub tylko delikatnie ugięte) ręce. Napnij górną część ciała i unieś kolana. W szczytowym punkcie uda powinny znajdować się co najmniej w położeniu równoległym do podłoża.



Ta pozycja zdała egzamin czasu! Wspaniały siłacz Thomas Inch wykonywał ją ponad sto lat temu.

KROK 2

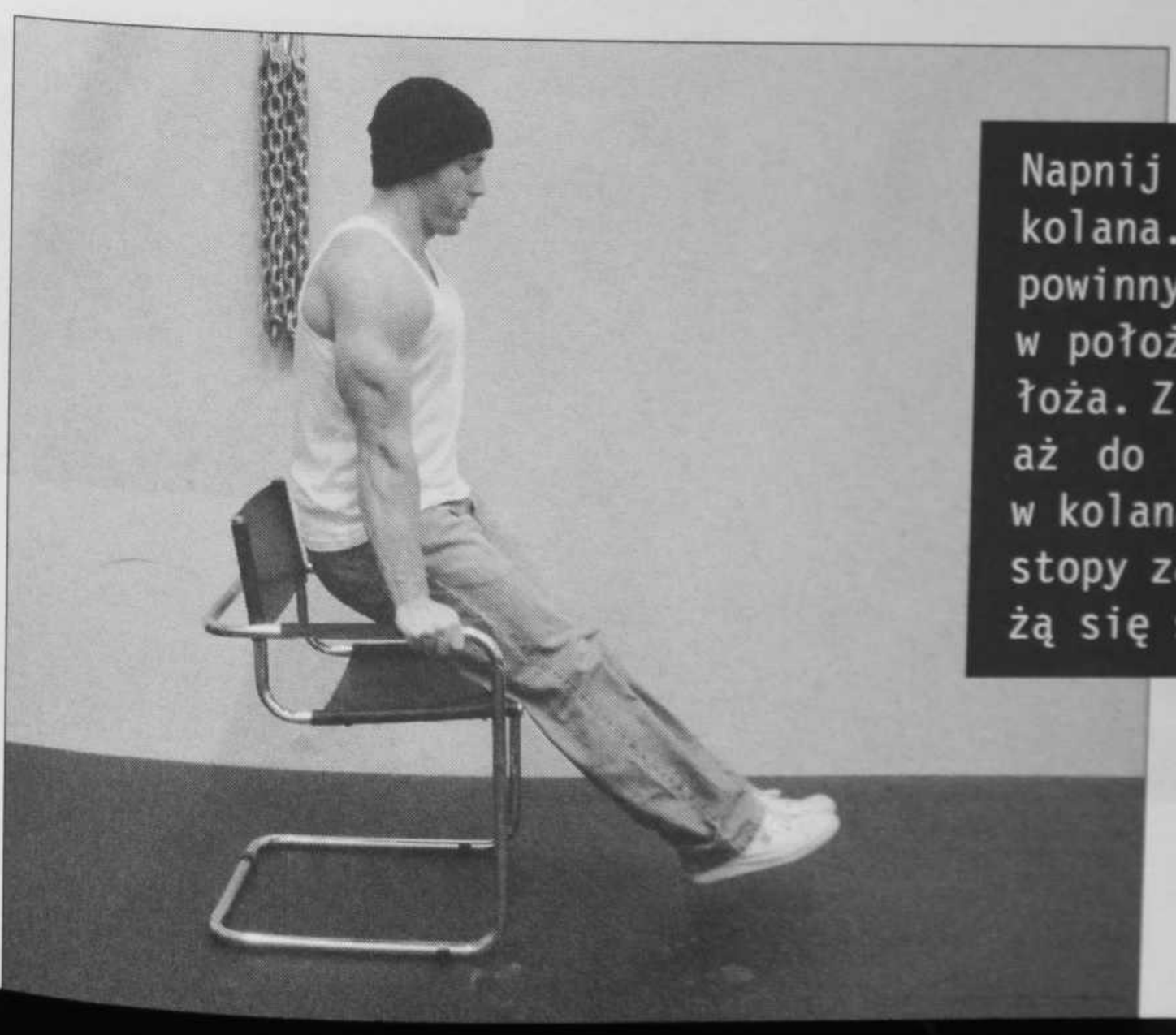
UTRZYMANIE WZNOSU WYPROSTOWANYCH NÓG

Wykonanie

Do przyjęcia tej pozycji potrzebne jest krzesło lub inna podpora wykorzystywana w poprzedniej technice. Chwyć poręcze, mając wyprostowane (lub tylko lekko zgięte) ręce. Napnij górną część ciała i unieś kolana. W punkcie szczytowym uda powinny znaleźć się co najmniej w położeniu równoległym do podłoża (jest to pozycja wznosu kolan). Z tego miejsca prostuj nogi aż do całkowitego zablokowania w kolanach. To może oznaczać, iż stopy zaczną opadać, a nogi ułożą się skośnie (patrz na fotografię). W porządku – zadbaj tylko o to, by kolana były zablokowane. Trzymaj nogi i stopy złączone i oddychaj normalnie.

Rentgen ćwiczenia

Kiedy plecy i sekcja środkowa ciała dostosują się do wymogów utrzymywania wznosu kolan, czas pójść dalej i zacząć prostować nogi. Taki jest cel bieżącego ćwiczenia. Ponieważ mięśnie łańcucha tylnego są wzajemnie połączone, rozciąganie mięśni z tyłu ud spowodowane zablokowaniem kolan wzmaga rozciągnięcie talii oraz dolnej partii pleców. Zwiększa to gibkość napięciową w tych obszarach, wzmacnia mięśnie bioder i przygotowuje zawodnika do trudniejszych pozycji, które przyjdą dalej.



Napnij górną część ciała i unieś kolana. W punkcie szczytowym uda powinny znaleźć się co najmniej w położeniu równoległym do podłoża. Z tego miejsca prostuj nogi aż do całkowitego zablokowania w kolanach. To może oznaczać, iż stopy zaczną opadać, a nogi ułożą się skośnie.

KROK 3

POZYCJA N

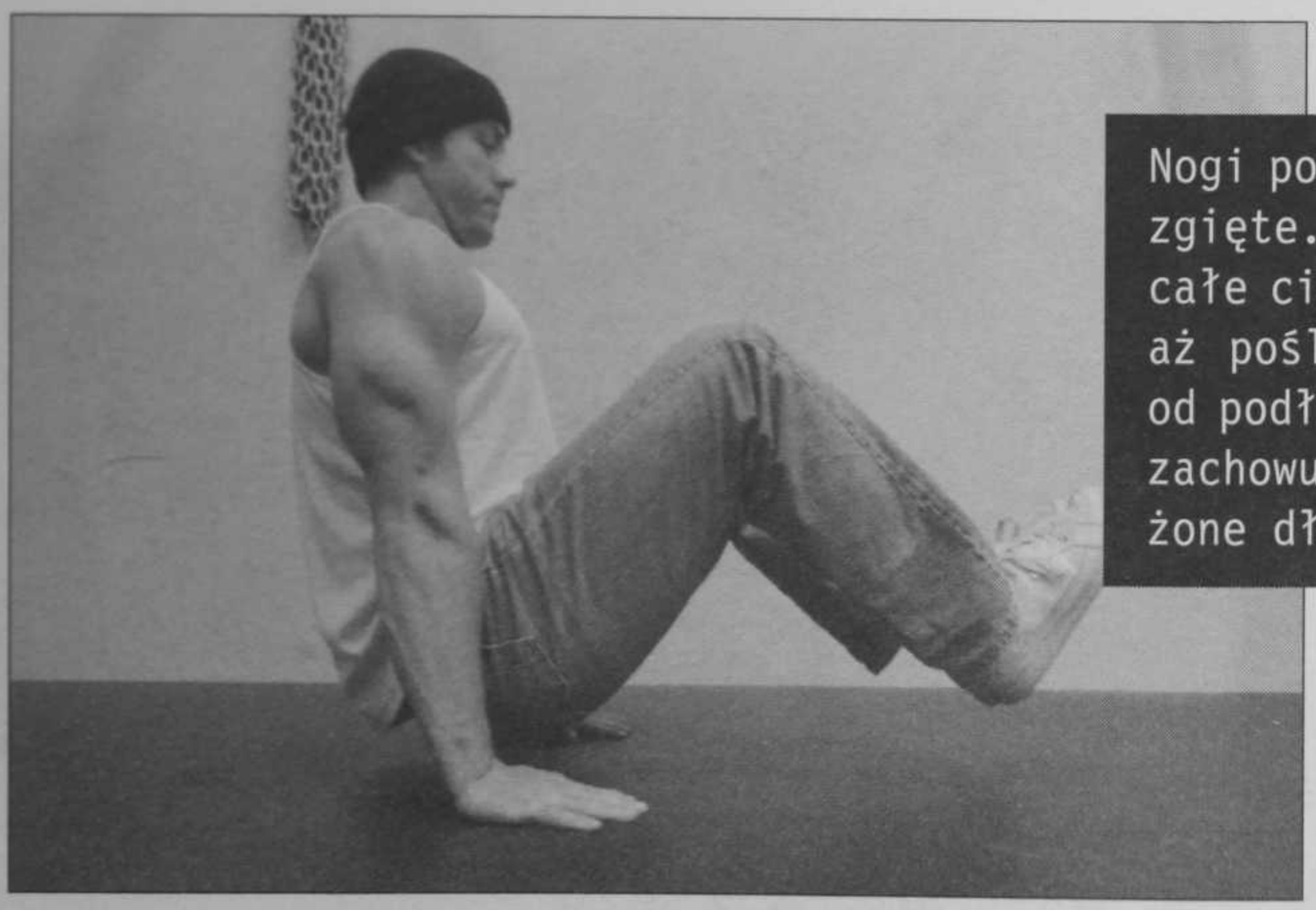
Wykonanie

Istnieją różne nazwy tej techniki, ale w więzieniu nazywa się ją na ogół pozycją N (w pozycji L ciało przybiera kształt litery „L"; tutaj przybiera kształt „N"). Usiądź na podłodze, kładąc dłonie przy biodrach. Nogi powinny być razem, znacznie zgięte. Wyprostuj ręce, napnij całe ciało i pchaj w dół rękoma, aż pośladki i stopy oderwą się od podłogi – styczność z podłogą zachowują jedynie płasko położone dłonie.

Jeśli na początku będzie to zbyt trudne, podłóż pod dłonie kilka książek. Kiedy ćwiczenie stanie się łatwiejsze, zamiast tego zwijaj dłonie w pięści, a wreszcie ponownie spróbuj ćwiczyć na płasko opartych dłoniach.

Rentgen ćwiczenia

Pozycja N nie wydaje się wiele różnić od utrzymywanie wznosu kolan, ale uwierz mi: unoszenie się z podłogi to zupełnie inna klasa umiejętności. W celu utrzymania stóp i pośladków nad ziemią tors musi wysilić się, żeby wypchnąć biodra powyżej poziomu dłoni. To trudniejsze, niż się wydaje, ale opłaca się; silniejsze napięcie mięśniowe buduje niezwykłą siłę giętką w grzbiecie, który musi być napięty w celu utrzymania pozycji.



Nogi powinny być razem, znacznie zgięte. Wyprostuj ręce, napnij całe ciało i pchaj w dół rękoma, aż pośladki i stopy oderwą się od podłogi – styczność z podłogą zachowują jedynie płasko położone dłonie.

KROK 4 NIERÓWNA POZYCJA N

Wykonanie

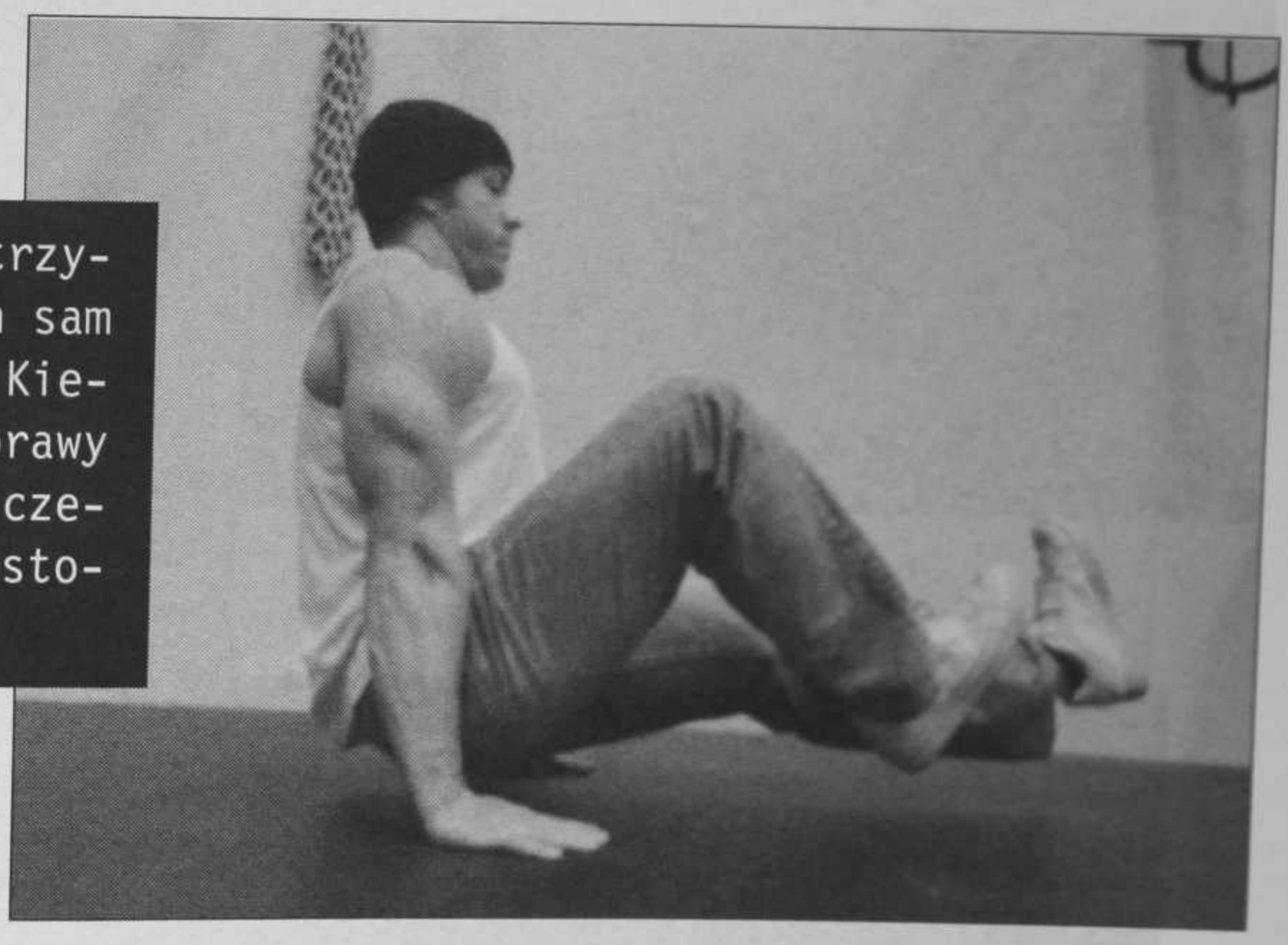
Usiądź na podłodze i przyjmij pozycję N (krok 3). Następnie wyprostuj jedną nogę – dążysz do tego, by zablokować tę nogę w kolanie, podczas gdy druga pozostaje ugięta. W żadnym momencie dolna część ciała nie powinna stykać się z podłożem. Cofnij nogę i powtórz utrzymanie pozycji przez ten sam czas na drugą stronę.

Kiedy nabierzesz siły i wprawy w tym jednonożnym ćwiczeniu, zacznij powoli prostować także drugą nogę. Jest to rodzaj stopniowego eksperymentowania, które doprowadzi cię do pozycji L.

Rentgen ćwiczenia

Ćwiczenie to pozwala na stopniowe, naturalne przechodzenie z pozycji N do trudniejszej L. Prostowanie nogi zwiększa dźwignię i zakres siły wymaganej od zginaczy bioder, jednocześnie rozciągając mięśnie z tyłu ud i dolną partię pleców. Jeśli poświęciłeś czas na cierpliwe wyzyskanie korzyści z utrzymywania wznosu kolan, ta odmiana nie powinna stanowić problemu. Dysponujesz już odpowiednią siłą giętką.

Cofnij nogę i powtórz utrzymanie pozycji przez ten sam czas na drugą stronę. Kiedy nabierzesz siły i wprawy w tym jednonożnym ćwiczeniu, zacznij powoli prostować także drugą nogę.



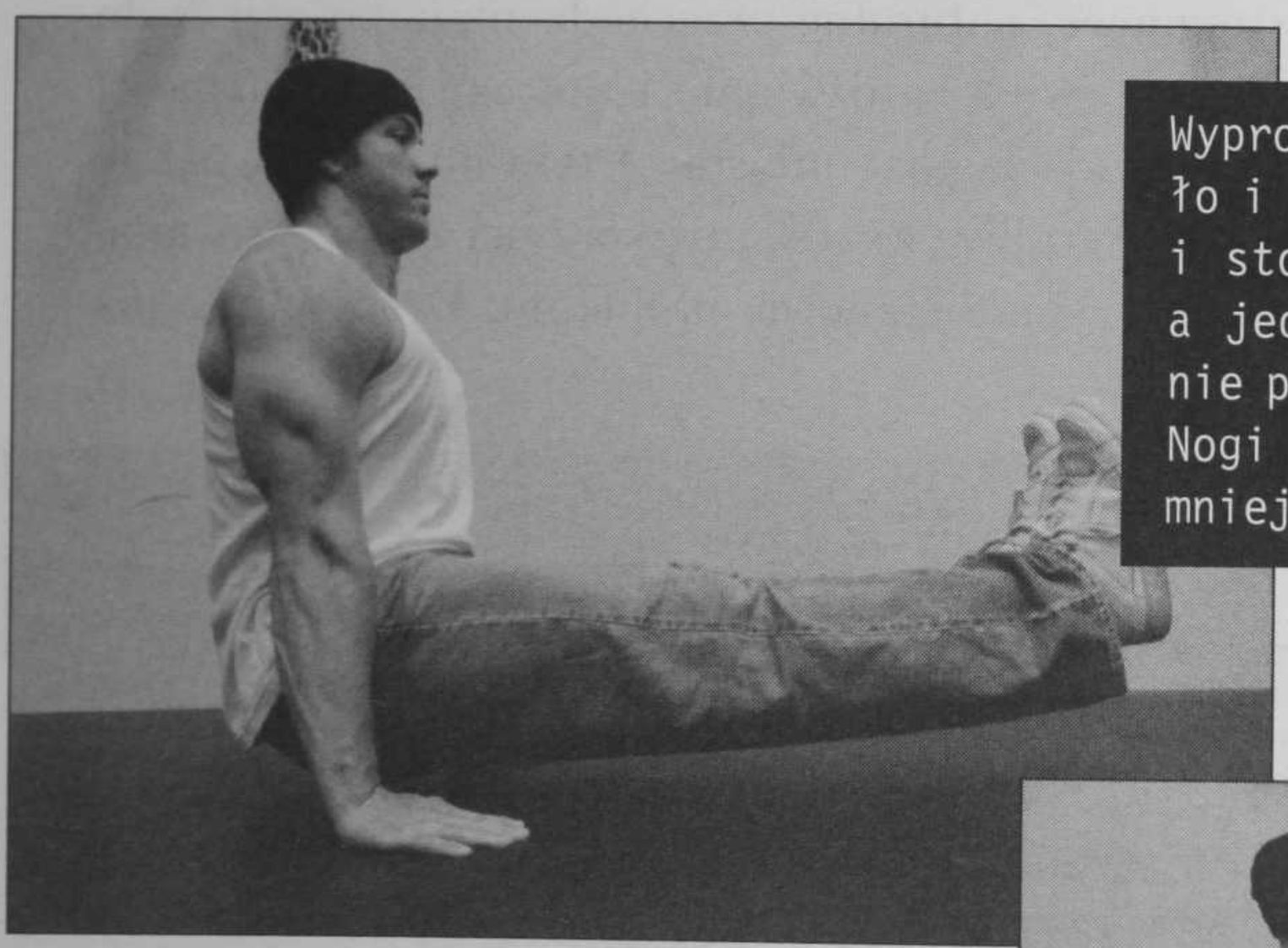
KROK 5

POZYCJA L

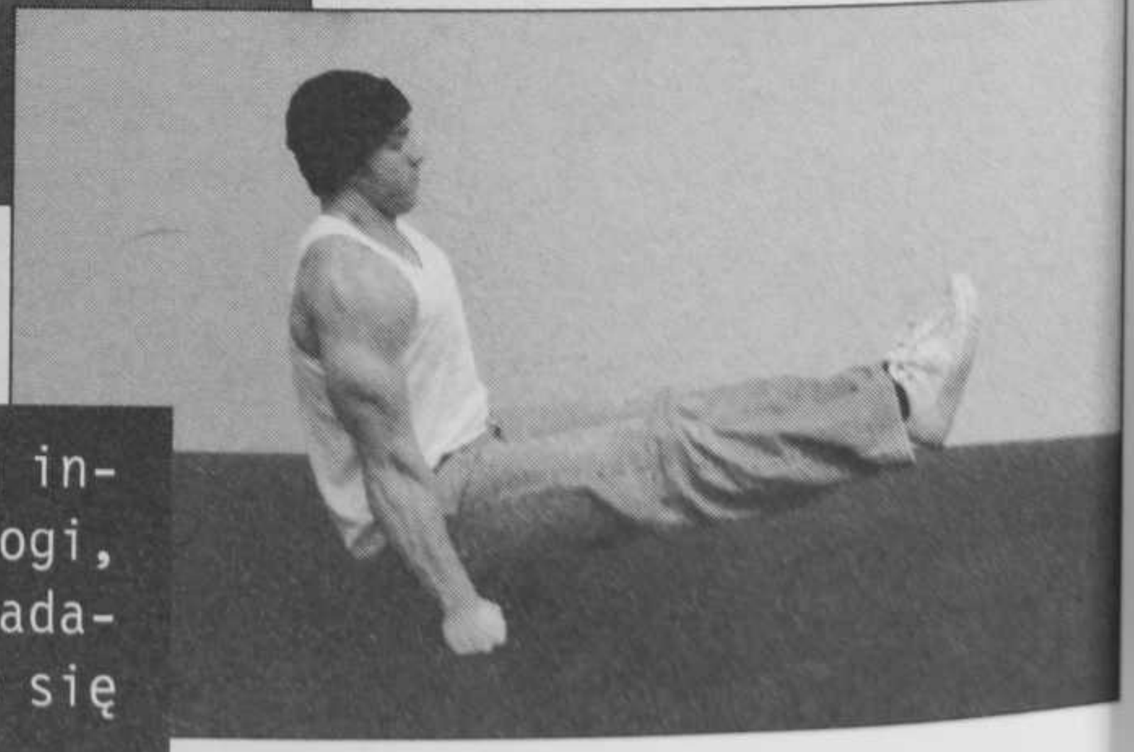
Wykonanie

Usiądź na podłodze, ręce umieść po bokach bioder. Nogi powinny być złączone i wyprostowane, palce stóp skierowane do góry. Wyprostuj ręce, napnij całe ciało i ciśnij do dołu, aż pośladki i stopy oderwą się od podłoża, a jedynie położone płasko dłonie pozostaną z nim w kontakcie. Nogi powinny układać się co najmniej równolegle do podłoża. Podobnie jak w przypadku wszystkich innych pozycji utrzymywanych z podłogi, łatwiej jest zacząć ćwiczyć, podkładając pod dłonie książki, lub opierać się na zaciśniętych pięściach (patrz druga fotografia). W trakcie utrzymywania pozycji oddychaj normalnie i trzymaj napięty brzuch (odnosi się to do wszystkich rodzajów wznosów nóg).

Gdy pozycja L stanie się zbyt łatwa, zwiększ rozciągnięcie przez powolne unoszenie wyprostowanych nóg (pozycja V).



Wyprostuj ręce, napnij całe ciało i ciśnij do dołu, aż pośladki i stopy oderwą się od podłoża, a jedynie położone płasko dłonie pozostaną z nim w kontakcie. Nogi powinny układać się co najmniej równolegle do podłoża.



Podobnie jak w przypadku wszystkich innych pozycji utrzymywanych z podłogi, łatwiej jest zacząć ćwiczyć, podkładając pod dłonie książki, lub opierać się na zaciśniętych pięściach.

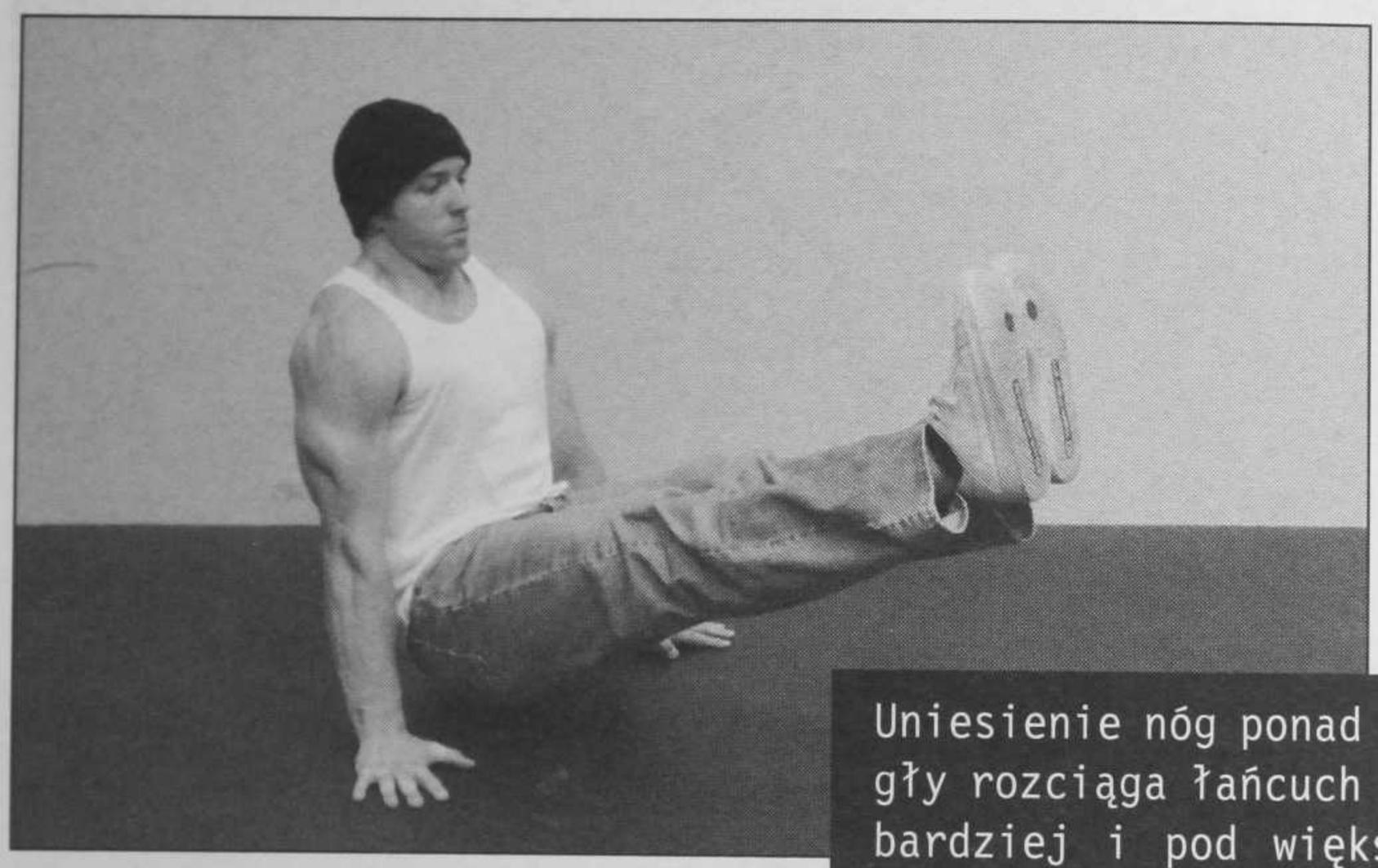
Kuloodporne stawy – efekty!

Utrzymywanie pozycji L jest wspaniałym ćwiczeniem zwiększającym mobilność i integralność w usztywnionych „obszarach problematycznych", np. biodrach i dolnej partii pleców.

- Większość sportowców rozciąga łańcuch tylni, robiąc skłony do przodu lub wykorzystując grawitację do rozciągania biernego. Pozycja L rozciąga łańcuch tylni w sposób *aktywny*, wykorzystując silne napięcie mięśniowe. W rezultacie pozycja L buduje solidny, funkcjonalny zakres ruchu i gibkość, nad którą można panować.
- Zakres funkcjonalny ćwiczony przez pozycję L prowadzi do utrwalania bardziej naturalnych, zdrowych, bezpiecznych i pewnych wzorców ruchowych.
- W celu stabilizacji bioder dolna partia pleców musi zachowywać napięcie podczas rozciągania. Buduje to gibkość napięciową („siłę giętką").
- Zwiększony poziom siły gibkiej w dolnej partii pleców uodparnia je na kontuzje, będące wynikiem podnoszenia ciężarów. Jaki sportowiec nie chciałby mieć silnych pleców?
- Pozycja L wzmaga napięcie toniczne głębokich tkanek bioder, wzmacniając mięśnie położone blisko kości oraz minimalizując ryzyko chronicznego bólu i kontuzji bioder.
- Pozycja L jest znakomitym sposobem rozwarcia kręgów odcinka lędźwiowego, co umożliwia płynowi maziowemu cyrkulację, odżywianie i „oliwienie" stawów.
- We wszystkich rodzajach wznosów nóg oddychaj spokojnie i trzymaj mocno wciągnięty brzuch. Wzmacnia to mięśnie poprzeczne, zmniejszając ryzyko przepukliny i likwidując obwisły brzuch.
- W ramach programu trifecty pozycja L pobudza krążenie krwi, która rozprowadza środki odżywcze w obszarze dolnej partii pleców, lecząc stany zapalne tkanki, stare kontuzje, a nawet uszkodzenia dysków.
- Częste wykonywanie pozycji L pomoże usunąć „zastanie" i sztywność stawów, nadając lekkości nogom oraz uruchamiając usztywnione czy przedwcześnie zwyrodniałe kręgi w dolnym odcinku kręgosłupa.

Co dalej?

Jak już sugerowałem, jeśli masz poczucie, że pozycja L jest dla ciebie zbyt łatwa – niewystarczająco rozciąga bądź napina odpowiednie łańcuchy mięśniowe – zwiększ jej trudność, unosząc stopy przy jednoczesnym zablokowaniu nóg w kolanach. Jest to pozycja V.



Uniesienie nóg ponad poziom równoległy rozciąga łańcuch przedni jeszcze bardziej i pod większym napięciem. To prawdziwa siła gibka.

Zasadniczo pozycje L i V nie są osobnymi ćwiczeniami; precyzyjniej byłoby powiedzieć, iż pozycja V jest zaawansowaną wersją pozycji L. Bez względu na to, jak będziemy je nazywać, są one pochodnymi jednego ćwiczenia wyjściowego.

Kiedy będziesz w stanie wykonywać pozycję V, będzie to oznaczać, iż dotarłeś do punktu, który osiąga niewiele osób – nie musisz iść dalej, aby czerpać korzyści z treningu stawów. Oczywiście, istnieją trudniejsze wznosy nóg i ćwiczenia brzucha, ale pamiętaj, że nie o to nam tutaj chodzi. Siła jest wspaniała, jednak celem trifecty jest regularne odżywianie, oliwienie i regeneracja zużytego ciała oraz delikatne rozciąganie przedwcześnie usztywnionych tkanek. Nie mam nic przeciwko opanowywaniu gimnastyki artystycznej czy sztuczek cyrkowych, jeśli cię to bawi, ale czy przyczynią się one do osiągnięcia tych konkretnie celów? Nie.

Ćwiczenia zawarte w tych rozdziałach są wszystkim, czego potrzeba w zakresie programu treningowego na niezniszczalne stawy.

Światła gasną

Oto prosty wzór matematyczny:

Ból w krzyżu + słabe biodra = przekleństwo współczesnych sportowców

Smutne, ale prawdziwe. Często problemy te są postrzegane jako nieunikniony balast życia, skutek starzenia się czy zużycia albo „wada konstrukcyjna" ludzkiego ciała. Nic z tych rzeczy.

Współczesny trening brzucha – niekończące się powtórzenia spinów – często kojarzone są z bólem pleców i problemami kręgosłupa. Dlaczego? Czy ćwiczenia na brzuch muszą powodować bóle pleców?

Nie. Ból krzyża wynika z *izolowania* mięśni brzucha. Wiele aktywnych osób, które eksperymentują z pilatesem, wykonuje wznosy nóg na podłodze, ale mając plecy oderwane od podłoża. Zgadnij, co sportowcy tacy jak Tiger Woods, Pat Cash i Curt Shilling „odkryli", kiedy zaczęli wykonywać te ruchy. Zniknął u nich przewlekły ból pleców. Gdy tylko zrezygnowali z robienia ćwiczeń izolujących brzuch i przerzucili się na wznosy nóg, stawy wzmocniły się im, stały się bardziej funkcjonalne i o wiele zdrowsze.

Nie panikuj. Nie musisz utrudniać sobie życia przekombinowanymi współczesnymi systemami takimi jak pilates, aby uzyskać te same rezultaty. Zapomnij o całym tym pajacowaniu i po prostu wybierz aktywny czynnik, którego właśnie potrzebujesz – pozycję L.



16. Progresja skrętów

Wyswobodź triadę funkcjonalną

Jeśli chcesz mieć potężne, silne stawy, nie wystarczy trenowanie samych ramion i nóg. Warunkiem wykonywania funkcjonalnych ruchów jest stabilność ciała, która wywodzi się z torsu – w szczególności kręgosłupa oraz pasa biodrowego i pasa barkowego. Dysponowanie silnymi mięśniami w dowolnym obszarze ciała przy jednoczesnej słabości tych trzech kluczowych obszarów nie ma sensu.

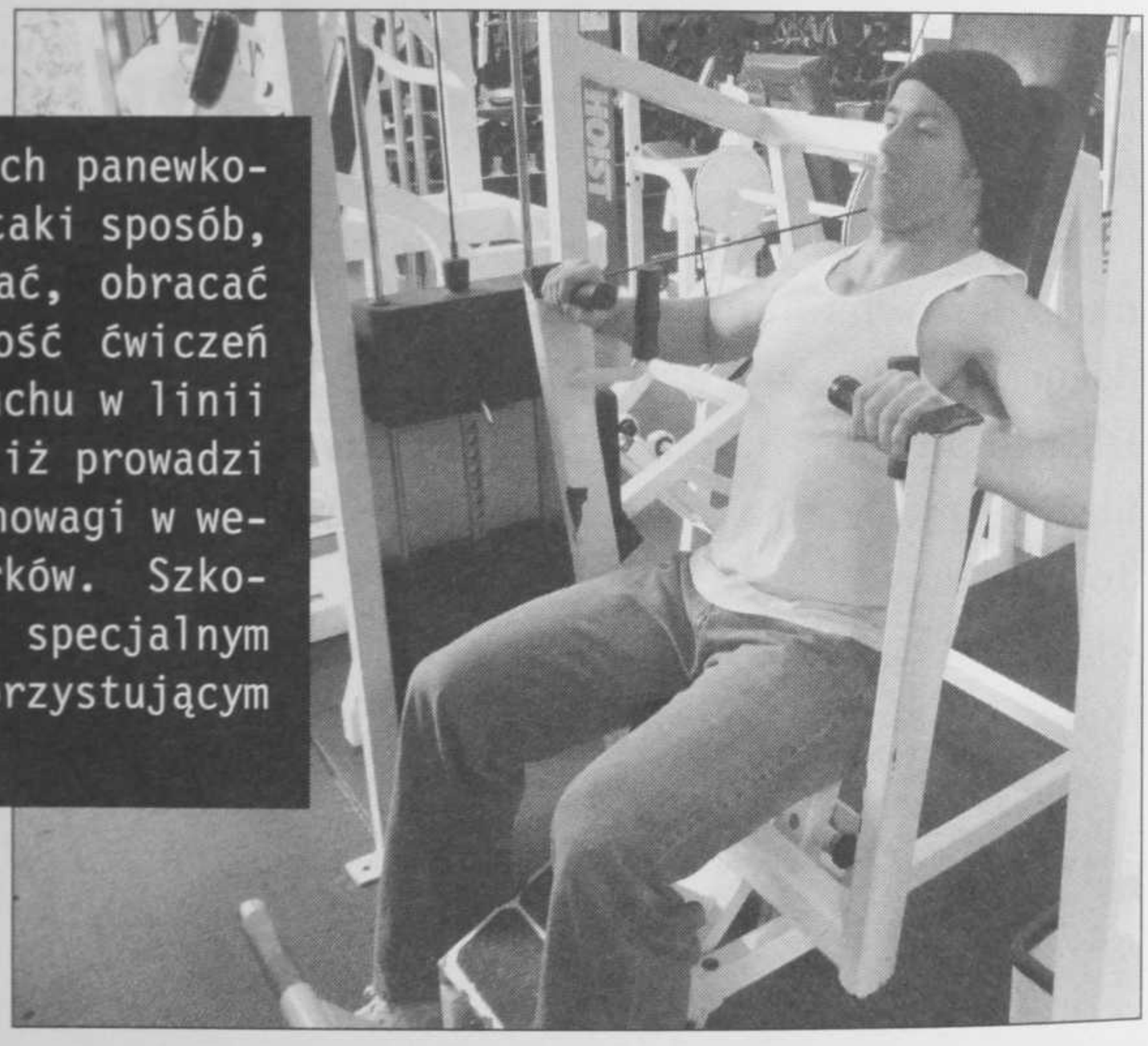
Jest to sprawa, której nie rozumieją współcześni. Trenują w celu uzyskania muskularnych ramion czy masywnych nóg i nie mogą zrozumieć, dlaczego wciąż dokuczają im różnego rodzaju dolegliwości. Powodem takiego stanu rzeczy jest ich nadmierne skupienie na mięśniach powierzchownych – na pokaz – a zaniedbywanie głębszych mięśni stabilizujących, które stają się słabe i sztywne. To wariactwo. Mięśnie posturalne utrzymują cały system mięśniowo-kostny we właściwym położeniu, co służy zachowaniu optymalnego zdrowia i funkcjonalności. To jak fundamenty budynku. Budowanie wielkich mięśni powierzchownych na warstwie słabych mięśni głębokich to jak stawianie drapacza chmur na kruchym i płytkim fundamencie.

Zlikwiduj bóle i słabość barków

W tej części książki omówiłem już zagadnienia słabego kręgosłupa (rozwiązanie w postaci pozycji mostka) i słabego pasa biodrowego (rozwiązanie w postaci pozycji L). Pas barkowy jest następnym przykładem głębokich mięśni posturał-

nych, które ignoruje przeważająca część trenujących. Większość pakerów wrzuca mięso na bicepsy czy grzbiet dookoła barków, ale mięśnie głębokie – na przykład pierścienie rotatorów – nie są wcale trenowane. Bez aktywnej pracy nad ich elastycznością będą stale podrażniane, aż w końcu wyzioną ducha i się „zamrożą". Porozmawiaj z dowolnym doświadczonym trenerem ciężarów, a prawdopodobnie opowie o cierpieniach związanych z kontuzjowanym barkiem.

Takie przypadki nie są niczym niespodziewanym. Stosowanie wysokiego poziomu siły pchającej przy jednoczesnej sztywności i słabości obręczy rotatorów niechybnie prowadzi sportowca do kontuzji. Niestety większość z nich nie wie wiele na temat gibkości aktywnej, a już z pewnością nie na temat tego, w jaki sposób wykonywać poprawny trening na gibkość pasa barkowego. W swojej niewiedzy traktują głęboki pierścień rotatorów, jakby to był pierwszy lepszy inny mięsień, próbując trenować go przy pomocy małych ciężarków lub linek elastycznych z niewielkim obciążeniem. Częste powtórzenia ze stałymi ciężarami nie wzmocnią obręczy rotatorów – z czasem mogą je tylko jeszcze bardziej podrażnić.



Ramiona osadzone są w stawach panewkowych. Natura stworzyła je w taki sposób, aby rękoma można było machać, obracać i krążyć. Niestety, większość ćwiczeń na maszynach zmusza je do ruchu w linii prostej. Nic więc dziwnego, iż prowadzi to do sztywności i braku równowagi w wewnętrznych strukturach barków. Szkodę tę można odwrócić dzięki specjalnym ćwiczeniom z masą ciała wykorzystującym skręty.

Najlepszym sposobem na trening obręczy rotatorów są ćwiczenia z masą ciała – skręty, będące aktywną odmianą ćwiczeń rozciągających, delikatnie rozciągają i rozluźniają te obręcze, obdarzając je specjalnym rodzajem „siły gibkiej", o której pisałem w rozdziale 11. Uwierzcie, poprawne wykonywanie skrętów na zawsze likwiduje problemy z barkami. Na następnych stronach pokażę, jak to robić.

Wielka siódemka?

Chciałbym teraz coś powiedzieć. Kiedy ułożyłem „wielką szóstkę" opisaną w pierwszym tomie książki (pompki, przysiady, podciągnięcia, wznosy nóg, mostki i pompki w staniu na rękach), byłem bliski dodania do tej listy skrętów. Prawidłowo wykonywane skręty są wspaniałym ćwiczeniem na plecy oraz niepomiernie wzmacniają gibkość torsu i tułowia, o czym myśli niewielu sportowców (większość stosuje program sztuk walki i rozciąga tylko nogi). Skręty wykazują niemal magiczną moc łagodzenia bólu barków oraz trenują łańcuch boczny – coś, czego nie zawarłem w „wielkiej szóstce".

W końcu jednak nie dodałem ich. W zasadzie nie są one bowiem ćwiczeniem siłowym i wydają się nie pasować do pozostałej szóstki, która jest bardziej old-skulowa. Nie wpływa to jednak na podziw, jakim darzę skręty.

Let's twist again

Jeśli trenujesz zgodnie ze wskazówkami zawartymi w pierwszym tomie książki, z pewnością uzyskujesz już *część* korzyści charakterystycznych dla utrzymywania pozycji mostka (bo wykonujesz mostek dynamiczny) i utrzymywania pozycji L (bo robisz wznosy nóg). Jeżeli nie chcesz bądź nie czujesz potrzeby przeprowadzania osobnego treningu z myślą o zdrowiu i mobilności stawów, takiego jak trifecta, nie ma problemu. Ale nawet jeśli nie weźmiesz z tej książki nic innego, skorzystaj przynajmniej z programu skrętów.

Wystarczy ćwiczyć je dwa razy tygodniowo, choć trzy razy będzie jeszcze lepiej. Możesz dodać je do swojego programu siłowego lub wybrać na nie inny dzień – ale rób je. Efekty skrętów dla ciała są niesamowite. Prostują kręgosłup, likwidują sztywność pleców, leczą i wzmacniają pierścienie rotatorów oraz tonują i rozciągają ciało po bokach. W zdrowy sposób rozciągają także stawy łokciowe i przedramiona.

Tak więc jesteś już gotowy dodać skręty do swojego treningu od zaraz i na zawsze? Doskonale, nie będziesz żałował. Na kilku następnych stronach pokażę, jak to robić.

KROK 1

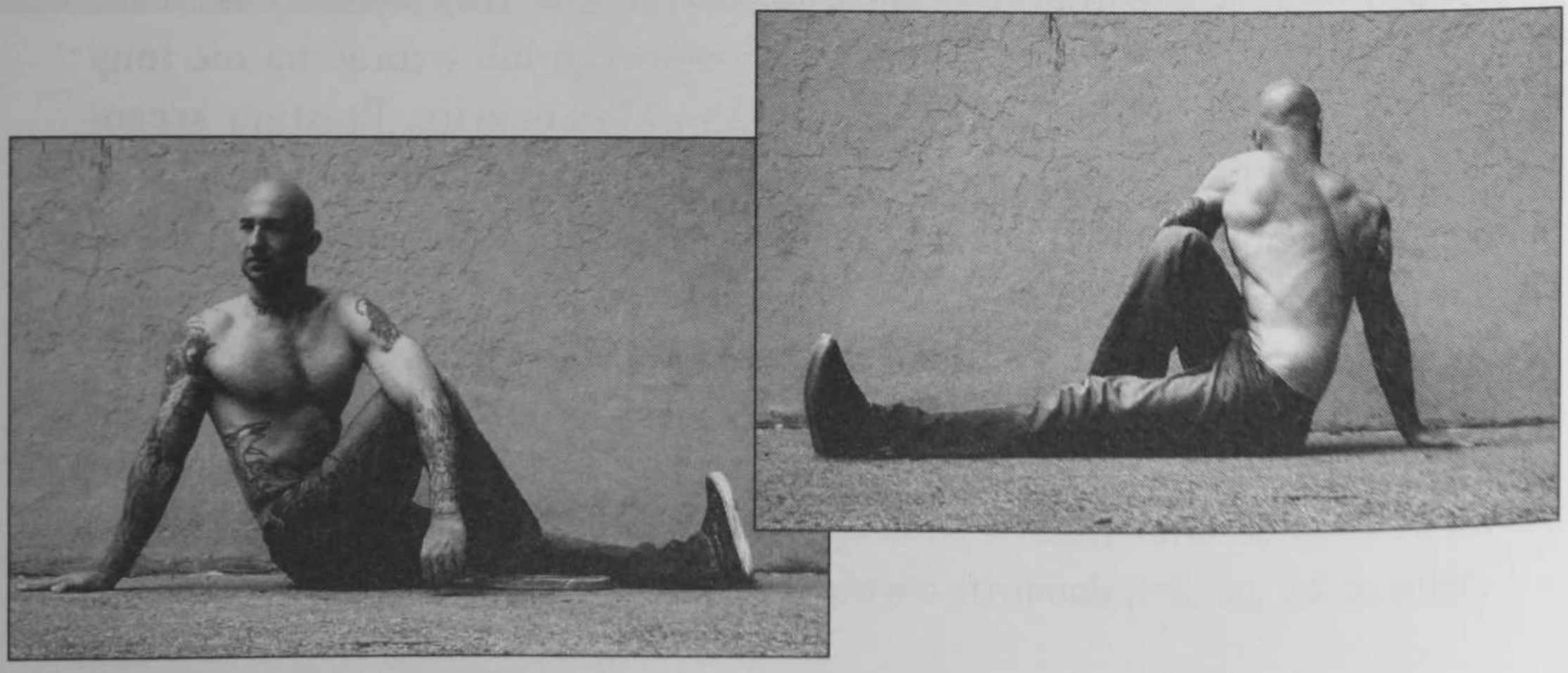
POZYCJA SKRĘTU Z NOGĄ WYPROSTOWANĄ

Wykonanie

Usiądź na podłodze, nogi trzymając złączone i wyciągnięte do przodu. Zegnij jedną, aż kostka oprze się o kolano drugiej. Stopę zgiętej nogi postaw płasko na podłodze. Skręć przeciwny bark w stronę zgiętego kolana i zablokuj łokieć po stronie zewnętrznej tego kolana. Pozwól, aby głowa i szyja naturalnie obróciły się zgodnie z ruchem tułowia. Dłoń drugiej ręki połóż za sobą i oprzyj się bezpiecznie na wyciągniętej ręce (zobacz fotografię). Utrzymuj pozycją przez wymagany czas, spokojnie oddychając. Powtórz ćwiczenie, utrzymując pozycję przez ten sam czas na drugą stronę.

Rentgen ćwiczenia

Ta podstawowa pozycja skrętu powinna okazać się wykonalna dla każdej zdrowej sprawnej osoby. Ćwiczący uczy się tu zasadniczej pozycji towarzyszącej skrętowi, ale w tym przypadku skręt jest łagodny ze względu na naturalne ustawienie ręki i wyprostowanie nogi. Utrzymywanie tej pozycji przez pewien czas jest doskonałym sposobem na zlikwidowanie sztywności bioder, pleców, górnej partii pleców oraz barków. Niejako w bonusie bicepsy wyprostowanej ręki mają tu trening gibkości. Ta pozycja to istny dar niebios dla spiętych ciężarowców, którzy chcą przejść do trudniejszych wersji skrętu.



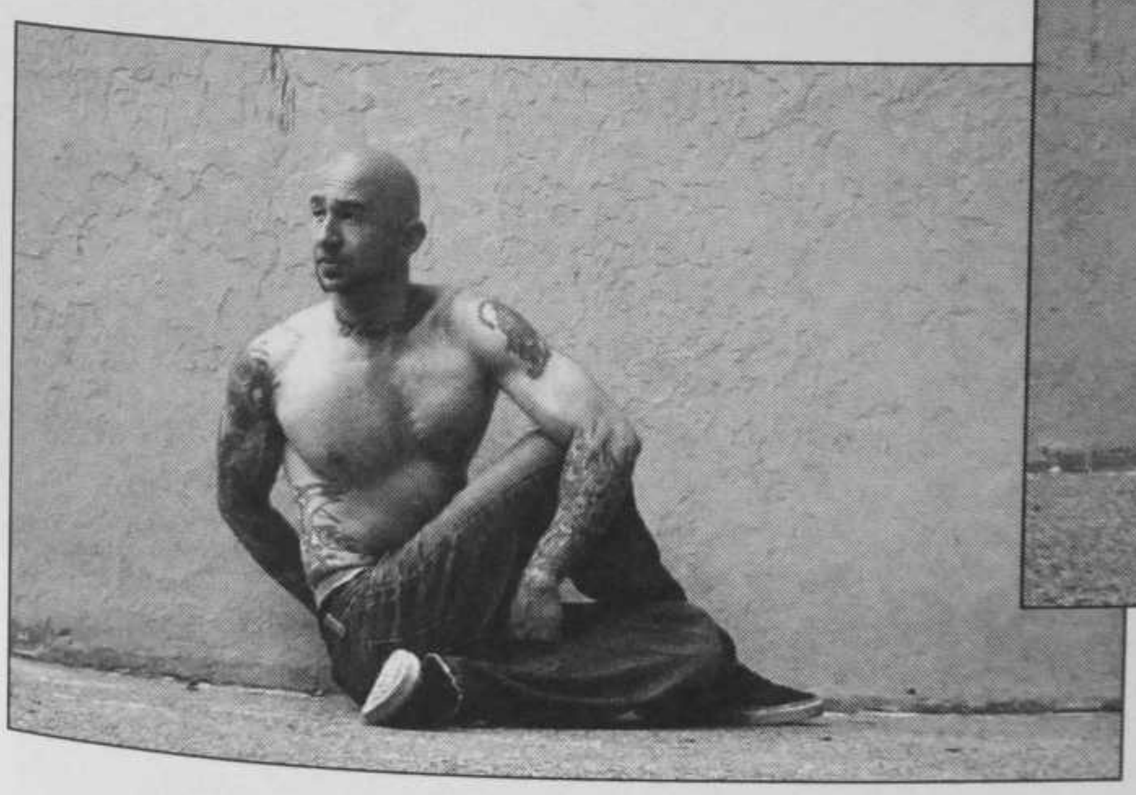
KROK 2 ŁATWA POZYCJA SKRĘTU

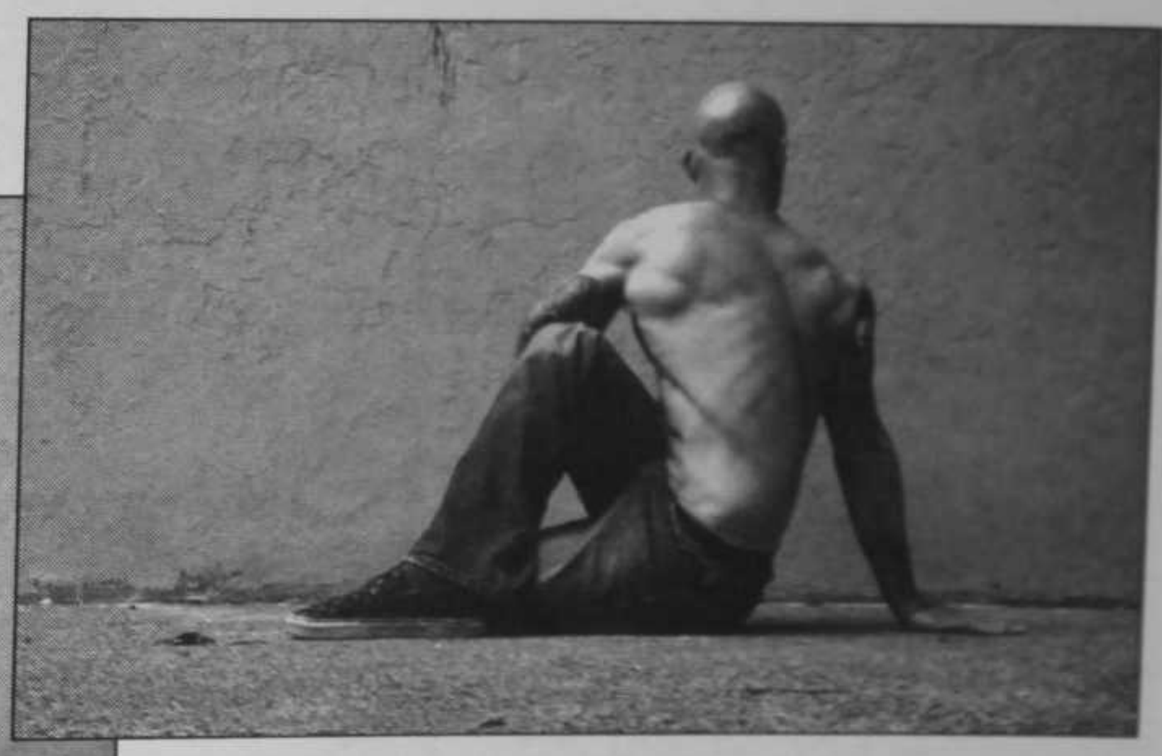
Wykonanie

Usiądź na podłodze, mając nogi wyciągnięte do przodu. Ugnij jedną nogę i postaw stopę płasko na podłodze przy kolanie nogi przeciwnej. Ugnij drugą nogę, tak by pięta zetknęła się z pośladkami, a noga w całości przylegała do podłogi. Skręć przeciwny bark w stronę uniesionego kolana i oprzyj łokieć na zewnętrznej stronie tego kolana. Dłoń drugiej ręki umieść za sobą i oprzyj się bezpiecznie na wyprostowanej ręce. Pozwól, aby szyja poszła naturalnie za ruchem; patrz ukośnie za siebie (zobacz fotografię). Utrzymuj pozycję przez wymagany czas, oddychając w miarę normalnie. Powtórz ćwiczenie, utrzymując pozycję przez ten sam czas na drugą stronę.

Rentgen ćwiczenia

Pozycja ta jest trochę trudniejsza niż poprzednia. Ugięcie nogi i przemieszczenie jej do wewnątrz rozciąga mięśnie biegnące wzdłuż ud i bioder (czworogłowy, napinacze, pośladkowy średni itd.). Ponieważ wszystkie mięśnie łańcucha bocznego są ze sobą połączone (stąd termin „łańcuch"), rozciągnięcie zostaje przeniesione w górę. Dzięki temu ćwiczeniu korzyści zaczynają odczuwać talia, górna partia kręgosłupa oraz barki. Pamiętaj, aby rozciągnięcie nie było wymuszone; ma wynikać z twojego poziomu siły.





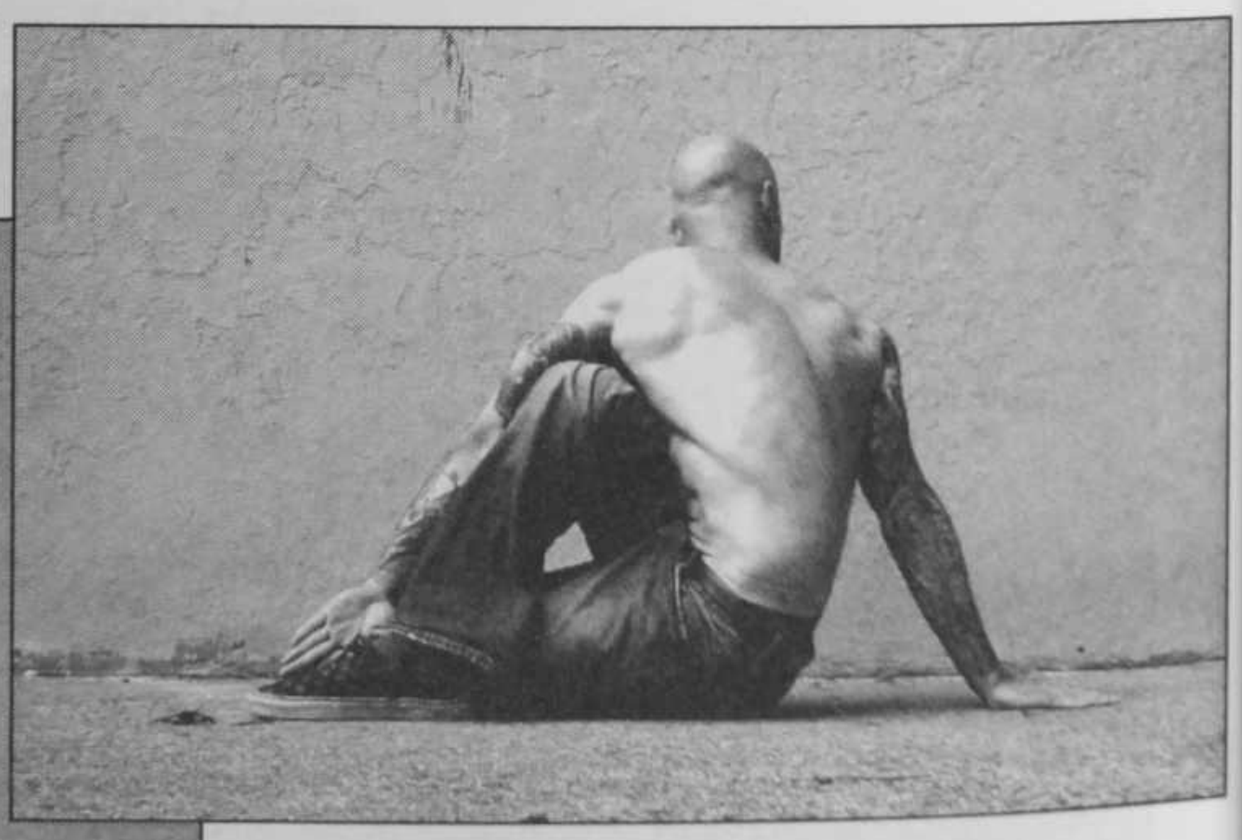
KROK 3 POZYCJA PÓŁSKRĘTU

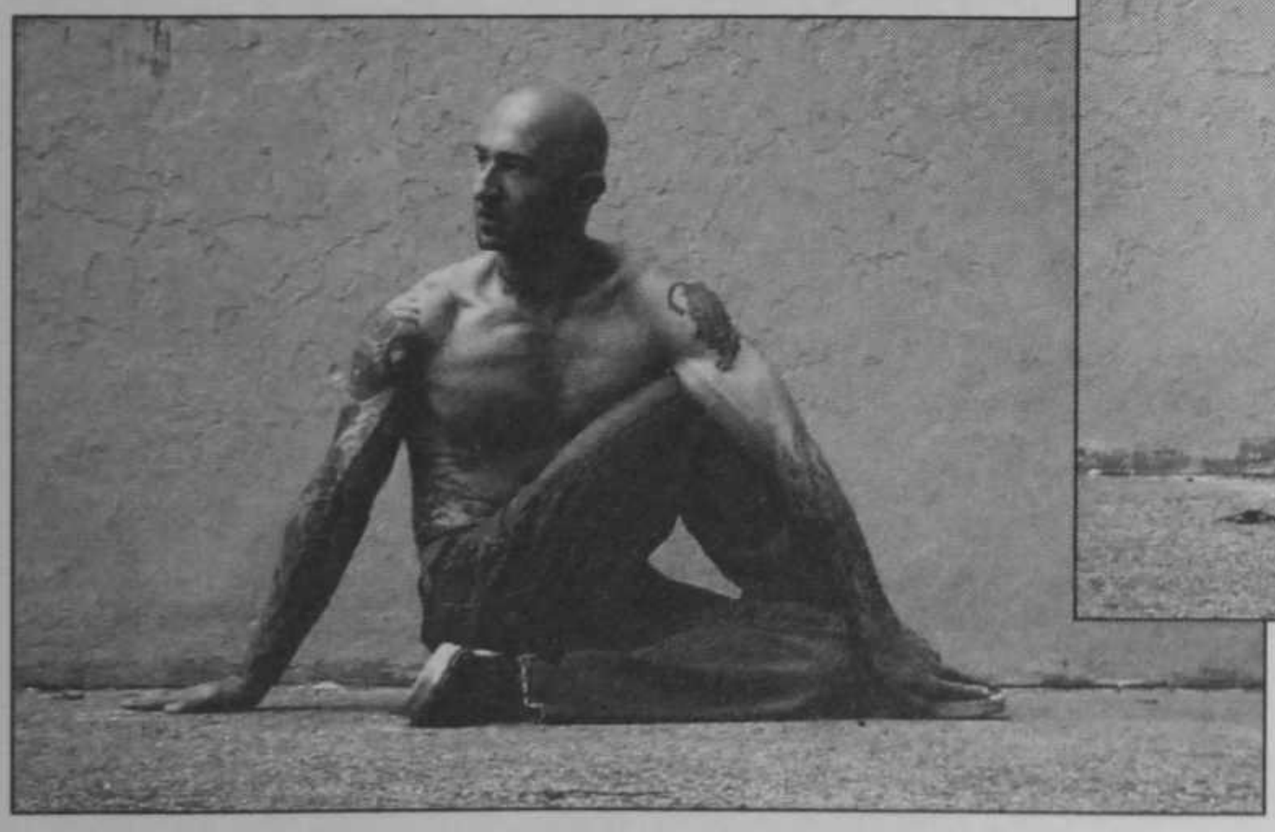
Wykonanie

Usiądź na podłodze, mając nogi wyciągnięte do przodu. Ugnij jedną nogę i postaw stopę płasko na podłodze po zewnętrznej stronie kolana nogi przeciwnej. Ugnij drugą nogę, tak by pięta zetknęła się z pośladkami, a noga w całości przylegała do podłogi. Skręć przeciwny bark w stronę uniesionego kolana i opuść rękę wzdłuż zewnętrznej strony łydki, tak aby biegła równolegle do mięśnia piszczelowego; palcami dłoni dotknij stopy na wysokości podbicia. Dłoń drugiej ręki umieść za sobą i oprzyj się bezpiecznie na wyprostowanej ręce. Obróć szyję, tak aby patrzeć za siebie. Utrzymuj pozycję przez wymagany czas, oddychając w miarę normalnie. Powtórz ćwiczenie, utrzymując pozycję przez ten sam czas na drugą stronę.

Rentgen ćwiczenia

Uważam to ćwiczenie za połowę drogi do opanowania pełnego skrętu; gdy udaje ci się utrzymać tę pozycję przez 20 sekund, normalnie oddychając, jesteś na półmetku. Pozycja z ręką ułożoną wzdłuż nogi wymaga silnego skrętu kręgosłupa – zaczynasz robić postępy. Pracuje także szyja. Kiedy wersja standardowa stanie się łatwa, możesz zacząć przygotowywać się do następnego kroku przez uniesienie ręki podporowej i owinięcie jej wokół tułowia.





KROK 4

Pozycja trzech czwartych skrętu

Wykonanie

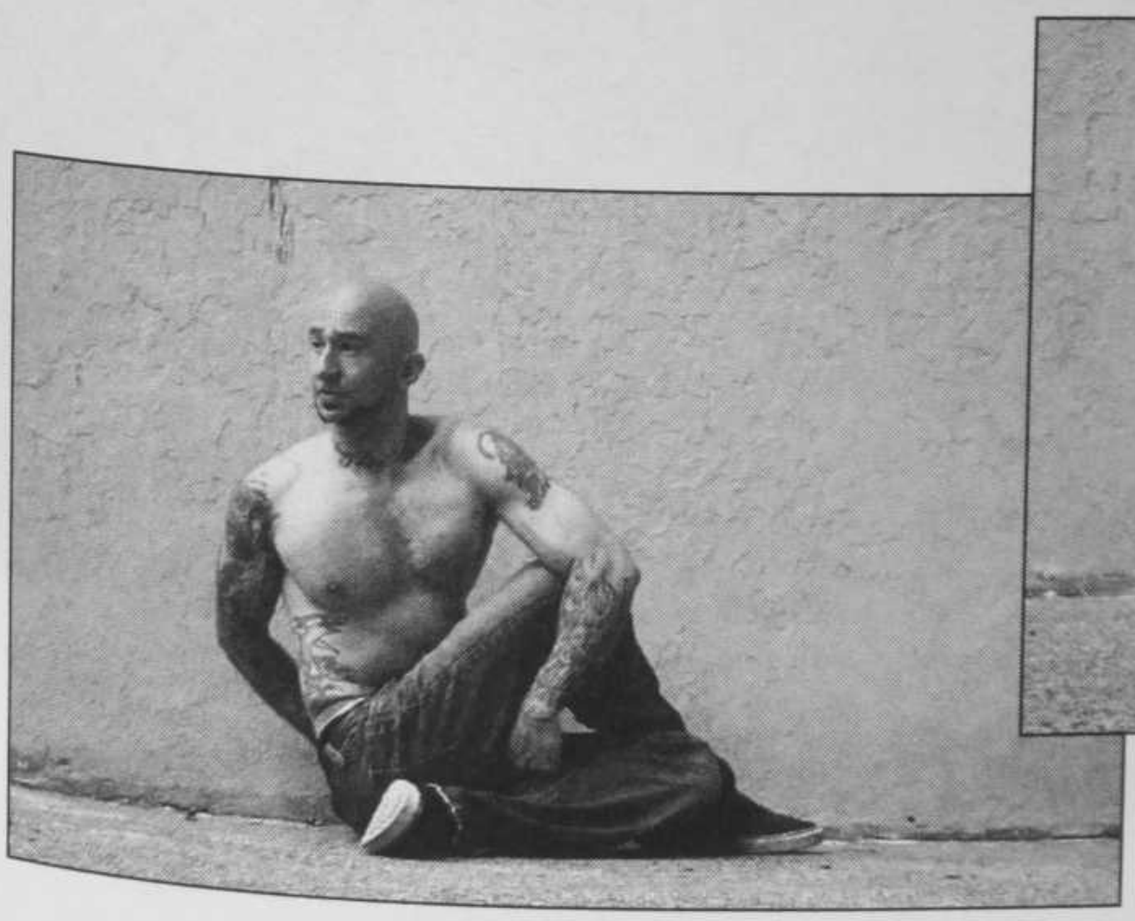
Aby wykonać to ćwiczenie potrzebny jest jakiś przedmiot o długości około 30 cm (dobrze nadaje się do tego mały ręcznik). Usiądź na podłodze, mając nogi wyciągnięte do przodu. Następnie wejdź w pozycję półskrętu (krok 3). W ręce znajdującej się wzdłuż mięśnia piszczelowego powinieneś trzymać ręcznik. Teraz zegnij tę rękę w łokciu, opierając go po zewnętrznej stronie uniesionego kolana. Drugą rękę wyciągnij za plecami, próbując chwycić ręcznik.

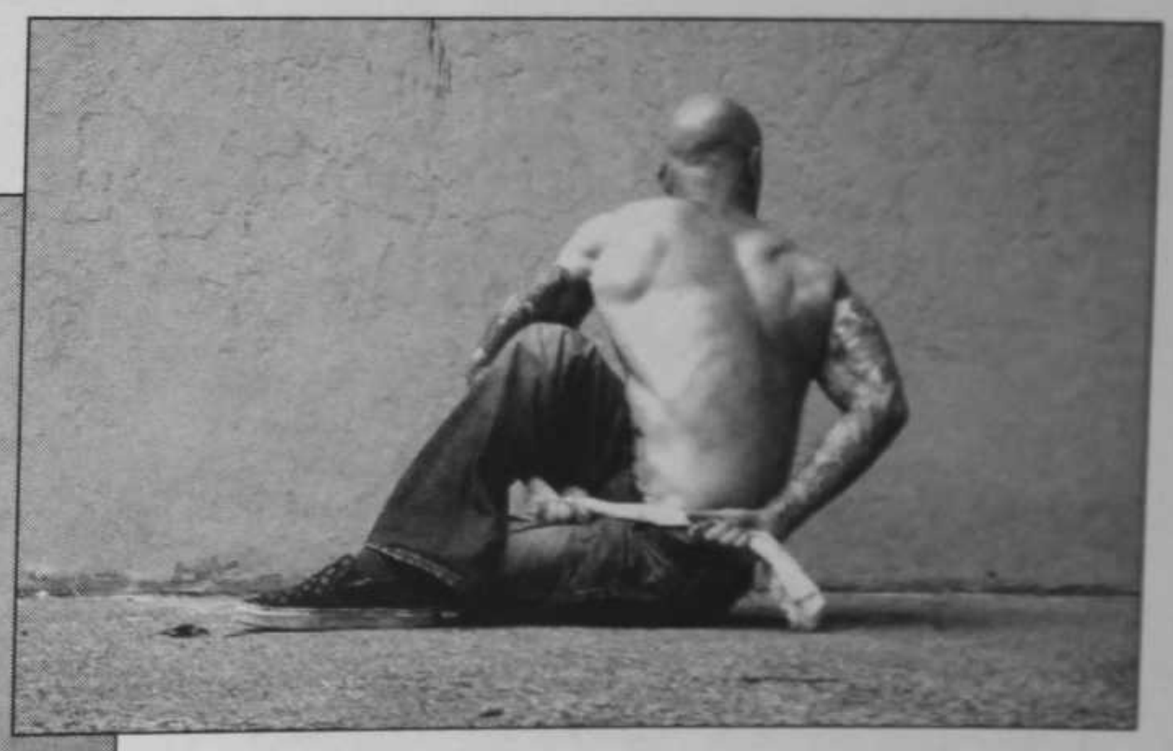
Na początku trzeba będzie trochę poćwiczyć. Kiedy już zdołasz chwycić ręcznik, obróć szyję, aby patrzeć za siebie (zobacz zdjęcia). Utrzymuj pozycję przez wymagany czas, oddychając w miarę normalnie. Powtórz ćwiczenie, utrzymując pozycję przez ten sam czas na drugą stronę.

Rentgen ćwiczenia

Pod względem poziomu trudności pozycja ta plasuje się pomiędzy półskrętem a pełnym skrętem. Poprzednio ręka znajdująca się z tyłu pozostawała w kontakcie z podłogą, a teraz jest okręcona wokół tułowia. Zmusza to ćwiczącego do głębszego skrętu, w większym stopniu rozciągając pas barkowy i łańcuch boczny.

Progresja jest w tym wypadku wyjątkowo prosta – za każdym razem, kiedy czujesz, że ćwiczenie zelżało, popróbuj przybliżać do siebie palce obu rąk. Teraz może się to wydawać niemożliwe, ale pewnego dnia zetkną się ze sobą.





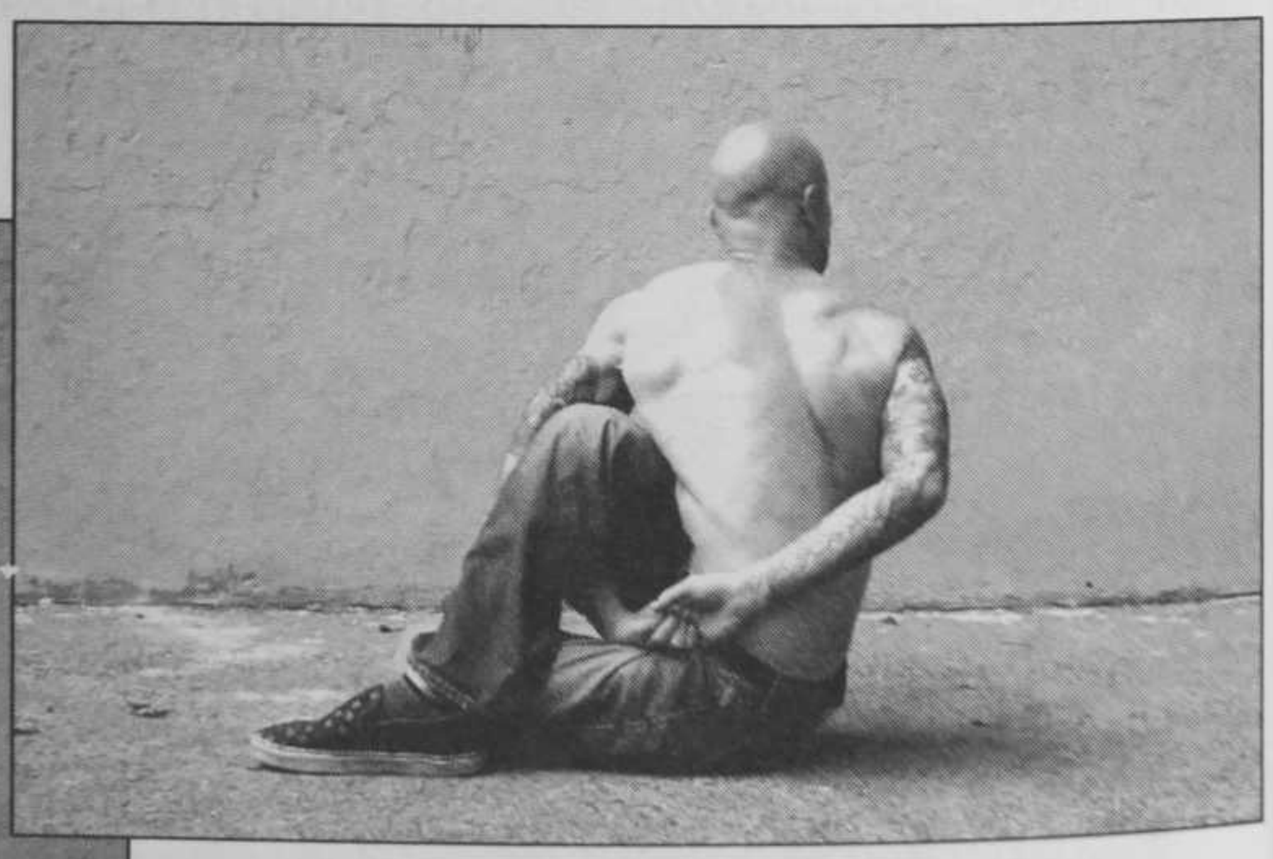
KROK 5 POZYCJA PEŁNEGO SKRĘTU

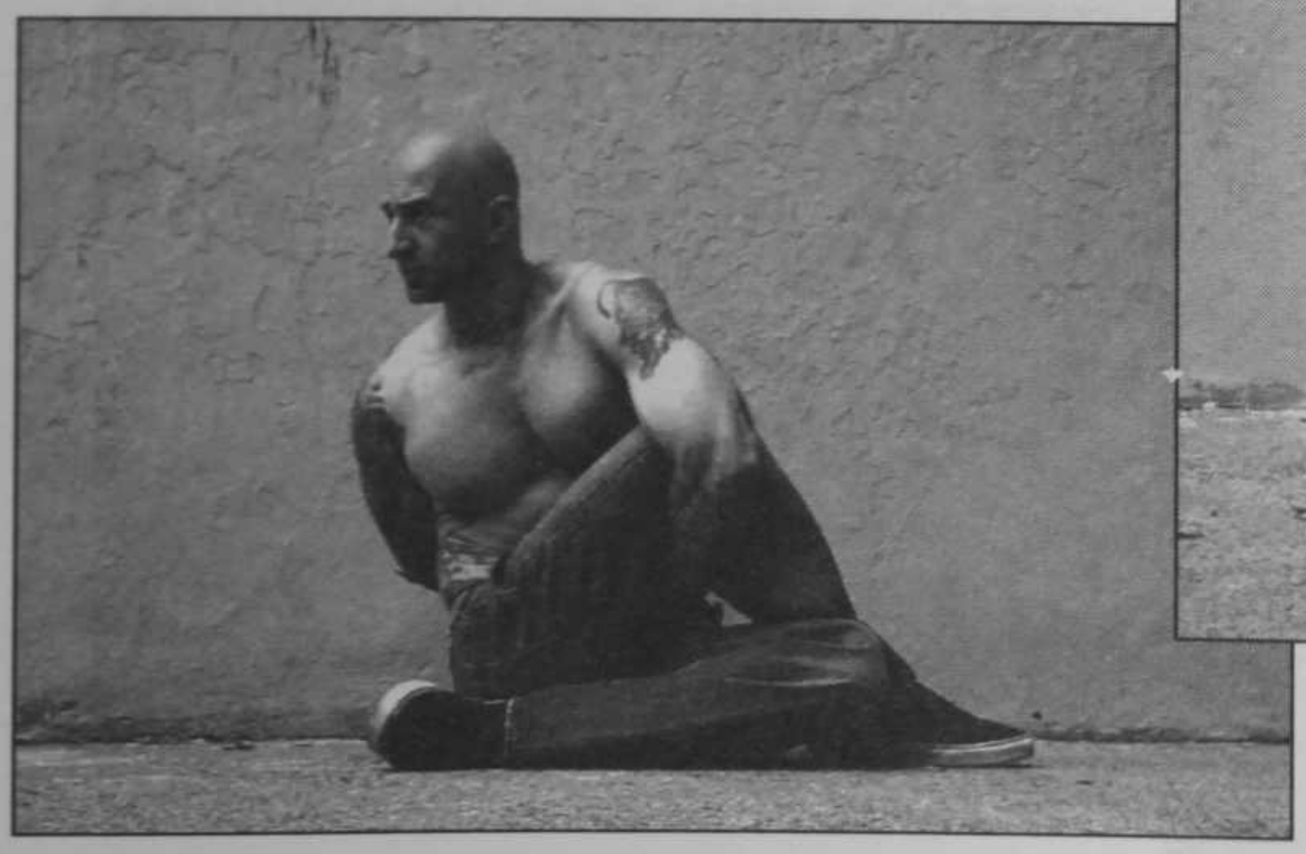
Wykonanie

Usiądź na podłodze, mając nogi wyciągnięte do przodu. Ugnij jedną nogę i postaw stopę płasko na podłodze po zewnętrznej stronie kolana nogi przeciwnej. Ugnij drugą nogę, tak by pięta zetknęła się z pośladkami, a noga w całości przylegała do podłogi. Skręć przeciwny bark w kierunku uniesionego kolana i wepchnij rękę z tej strony pod kolano. Drugą rękę wyciągnij za plecami, aby dotknąć palców pierwszej. Zaczep je o siebie albo zewrzyj w „małpim uścisku" (górna fotografia). Unieś klatkę piersiową i obróć szyję, aby patrzeć za siebie (dolna fotografia). Utrzymuj pozycję przez wymagany czas, oddychając w miarę normalnie. Powtórz ćwiczenie, utrzymując pozycję przez ten sam czas na drugą stronę.

Rentgen ćwiczenia

Pozycja ta powinna być postrzegana jako wzorzec ćwiczeń skrętno-rozciągających. Każdy, kto do niej dorośnie, będzie dysponować większą gibkością funkcjonalną niż stu przeciętnych sportowców. Jeśli poczujesz taką potrzebę, możesz chwycić się rękami na poziomie głębszym niż palce. Ostrzegam jednak, iż na tym etapie każdy dodatkowy centymetr jest niezmiernie trudny do osiągnięcia. Udało mi się dotrzeć do punktu, kiedy mogłem złapać się za nadgarstek, ale kosztowało mnie to rok intensywnej pracy.





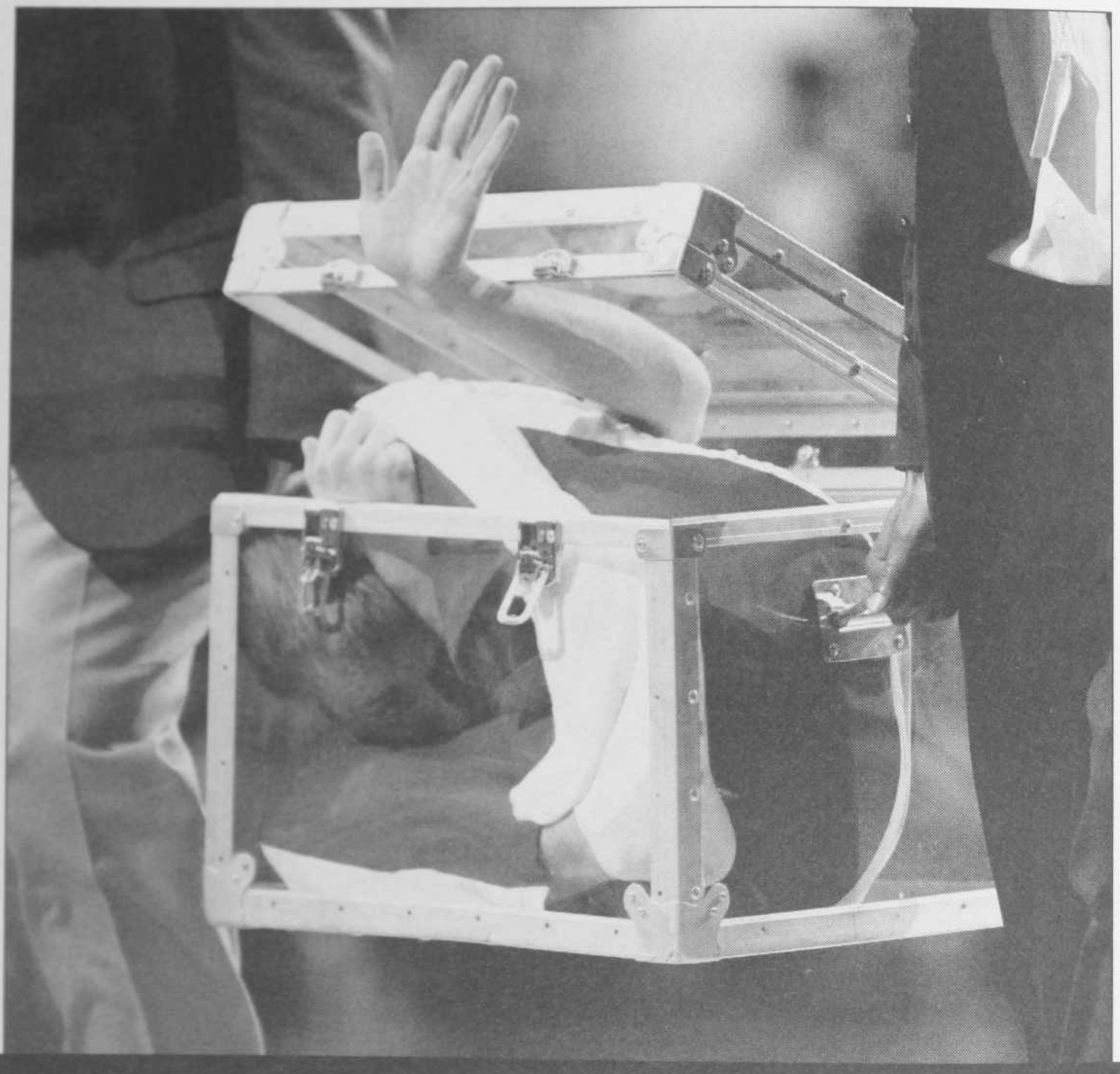
Niezniszczalne stawy – efekty!

Skręty są doskonałym kandydatem do zajęcia pozycji lidera wśród aktywnych ćwiczeń rozciągających – szczególnie na potrzeby sportów siłowych. Oto powody, z których tak jest:

- Wielu sportowców ćwiczy ciało w ruchach w górę i dół oraz w przód i tył, ale ilu trenuje ruchy obrotowe? Skręty wypełniają tę lukę większości programów treningowych, budując gibkość i siłę mięśni głębokich, które za nie odpowiadają.
- Specyficzne ułożenie panewki stawu ramiennego występujące podczas skrętów prowadzi do gruntownego rozciągania i tonowania mięśni pierścienia rotatorów, bez konieczności korzystania z ciężarów, linek czy innego sprzętu. Głęboka stymulacja rozluźnia barki i zasadniczo poprawia mobilność. Pobudza krążenie krwi, przyśpiesza procesy gojenia, leczy stare kontuzje i na dobre eliminuje natarczywy ból barków.
- Regularne wykonywanie skrętów z czasem uwolni zgromadzone w barkach złogi wapnia, a nawet wyeliminuje bolesne narośla.
- Skręty to najlepszy sposób treningu wewnętrznych mięśni skośnych brzucha, co w połączeniu z ćwiczeniami na mięśnie skośne zewnętrzne – takimi jak flaga – daje doskonały komplementarny program treningowy.
- Wielu sportowców uskarża się na bóle górnego odcinka kręgosłupa, ponieważ mięśnie znajdujące się pomiędzy łopatkami są zbyt spięte (np. z powodu wiosłowania i ugięć przedramion z dużym obciążeniem). Skręty skutecznie rozluźniają łopatki, likwidując sztywność w najgłębszych warstwach mięśni i powięzi pleców.
- Silne skręty masują narządy wewnętrzne, sprzyjając ich zdrowiu, a nawet wspomagając trawienie.
- Poprawnie wykonywane skręty likwidują sztywność i uszkodzenia bioder i pleców, spowodowane ich niewłaściwym bądź zbyt rzadkim użyciem, oraz zapobiegają kurczom bioder i bólowi pleców.
- Ponieważ skręty bioder odgrywają istotną rolę w wielu sportach (na myśl przychodzi uderzanie, kopanie, rzucanie, zamach rakietą itp.), nawet krótka seria sesji powinna poprawić wysportowanie i wyniki.

Co dalej?

Nie ma wątpliwości, iż skręty sprawiają problemy większości ludzi. Dzieje się tak, ponieważ nie należą one do typowych wzorców ruchowych. Przeciętnie wysportowana osoba miałaby kłopoty z wykonaniem pozycji pełnego skrętu, a kulturyści całkiem by przy nim polegli. Pełny skręt reprezentuje idealny zakres ruchu obrotowego; dojście do niego wymaga cierpliwości i poświęcenia.



Dzięki treningowi ludzkie ciało może nauczyć się skręcać w zdumiewającym stopniu – jak człowiek guma powyżej. Takie sztuczki robią wrażenie i trzeba oczywiście lat na ich opanowanie. Rozciągają ciało w takim stopniu, iż nawet więzadła – które powinny być niczym stalowe liny – poluzowują się. Zawodnicy sportów siłowych, chcący zbudować sobie mocne stawy, powinni unikać ich jak zarazy.

Oczywiście, idealny zakres ruchu stawu niekoniecznie stanowi zakres maksymalny. Zwiększanie gibkości poza granice ćwiczeń, które przedstawiłem, nie poprawi jednak zdrowia stawów ani wysportowania. Zwiększy jedynie podatność na kontuzje. Jeśli zależy ci na opanowaniu bardziej zaawansowanych technik skrętów, powinieneś udać się po nauki do jogina. Ale po prawdzie nie jest to do niczego potrzebne. Dochodź powoli do pełnego skrętu, a potem utrzymuj tę mobilność, trenując dwa lub trzy razy w tygodniu. To wszystko, co jest niezbędne do idealnego funkcjonowania łańcuchów bocznych.

Niechaj skręt wynika z poziomu siły

Jeszcze jedna szybka rada, zanim wyłączą światła. Skręty niosą ze sobą wiele korzyści, ale należy je poprawnie wykonywać. Najczęstszy błąd, jaki spotykam w tym przypadku, to ich wymuszanie. Ludzie szarpią się i rzucają, próbując zrobić skręt z wykorzystaniem rozpędu lub szarpnięcia ręką prowadzącą.

Unikaj tego. Pamiętaj, skręty mają być ćwiczeniem na gibkość aktywną – ma je prowadzić twoja siła. Pod tym względem nie różnią się od mostków czy pozycji L. Nie szarp, nie ciągnij i nie posługuj się rozpędem. Używaj jedynie siły mięśni. Obracaj się, wykorzystując siłę kurczliwą mięśni tułowia, a potem zatrzymaj się w krańcowej fazie ruchu. Zakres skrętu powinien być determinowany zakresem wykonywalnego ruchu obrotowego – nie odwrotnie.

Co zatem masz zrobić, jeśli nie potrafisz obrócić się i wykonać skrętu w takim stopniu, jakiego byś sobie życzył? Nie przejmować się. Niczego nie rób na siłę. Wymuszenie rozciągnięcia osiąga się jedynie za cenę utraty kontroli nad wykonywanym ruchem (rozciąganie bierne), a to sprzeczne z naszymi celami. Pozycje trifecty – wszystkie – mają za zadanie przywrócić ruchom harmonię oraz zwiększyć mobilność ciała. To nie konkurs tańca egzotycznego, w którym dostaje się punkty za wygibasy.

Światła gasną

Większość osób nigdy nie rozciąga mięśni łańcucha bocznego i rzadko wykonuje ruchy obrotowe. Wyjątek stanowią miotacze – rzut kulą, oszczepem, piłką baseballową itp. Ci sportowcy muszą odblokować moc rotacyjną torsu, ale często nawet oni są nadmiernie usztywnieni albo gorzej: są usztywnieni i asymetrycznie silni. Jeśli dotyczy to właśnie ciebie, przyda ci się ćwiczenie skrętów.

Także większość niedźwiedzi uzyska dzięki skrętom same korzyści. Zawsze powtarzałem: jeśli chcesz dodać do swojego programu treningowego tylko jeden rodzaj ćwiczenia rozciągającego, niech będą to skręty. Znacząco redukują sztywność torsu i obręczy barkowej, spowodowaną treningiem siłowym, a jednocześnie odblokowują biodra i dolną partię pleców. Dzięki temu w górną partię ciała wstąpi młodzieńczy wigor.

Poważnie, spróbuj przez miesiąc. Jedyne, co możesz stracić, to ból i rdza.

Część III

Mądrości z bloku G

Zaawansowana kalistenika to znacznie więcej niż robienie pompek. Trenowałem samotnie w swojej celi całymi latami – prawie dwie dekady. Na swoim więziennym szlaku miałem szczęście spotkać kilku wspaniałych nauczycieli, ale nikt z nas nie miał sposobności korzystania z udogodnień, którymi dzisiaj dysponują ludzie na wolności. Nie było barków z napojami i sklepów ze zdrową żywnością. Żadnych saun, masażystów i kręgarzy. Do wielu rzeczy musieliśmy dojść bolesną metodą prób i błędów. W razie kontuzji byliśmy przeważnie zdani na samych siebie. Nauczyłem się więc, jak radzić sobie ze wszystkim samemu, począwszy od zgubnych pokus życia więziennego, a skończywszy na horrorach w mojej własnej głowie.

W tej części książki staram się przekazać to, czego się nauczyłem o sferach życia sportowca, które wykraczają poza kwestie liczby serii i powtórzeń.

17. Dobrze spożytkowany czas

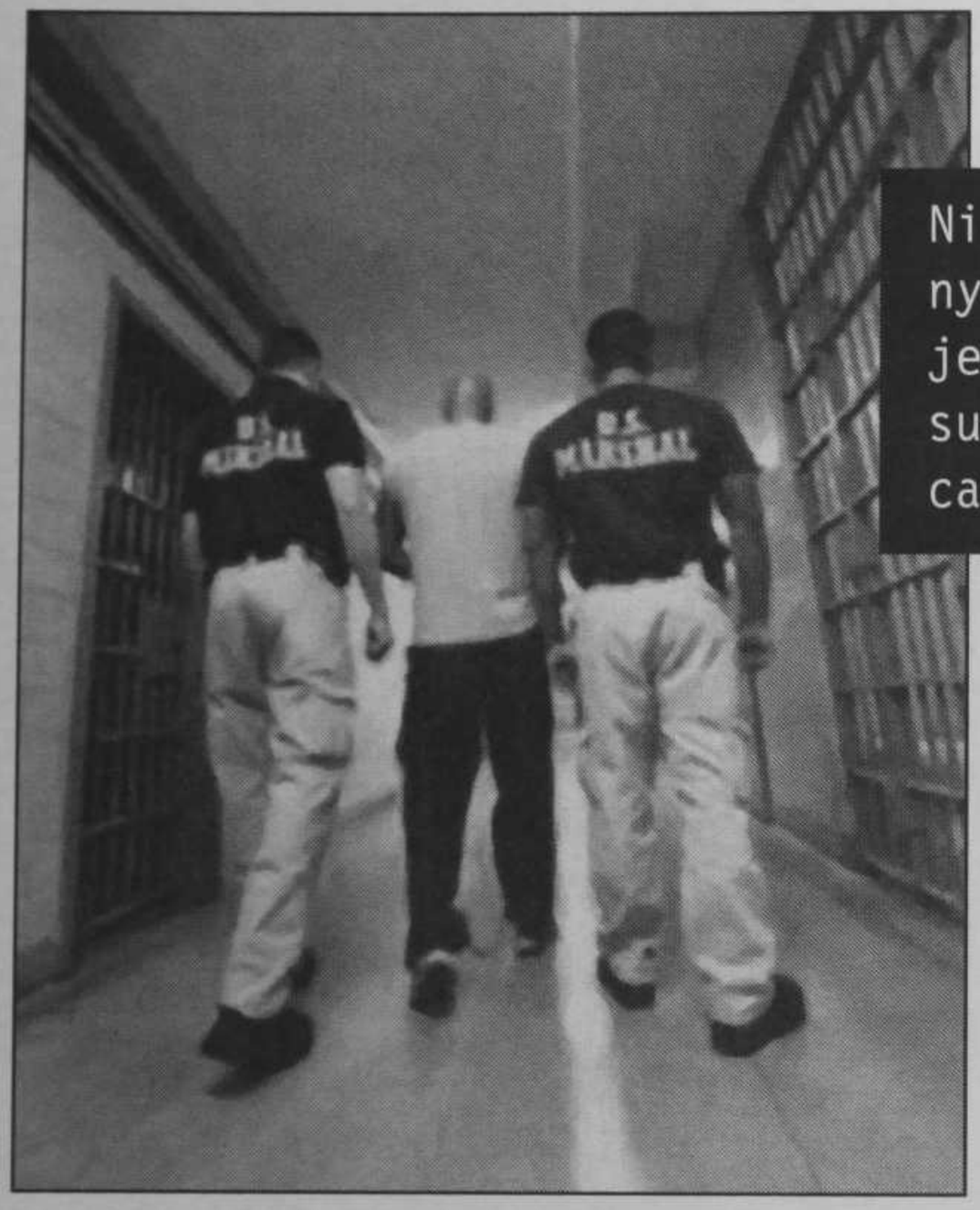
JAZDA PO PROSTEJ

W tej książce i jej pierwszym tomie rozpisywałem się na temat różnych technik treningowych. Omawiałem poprawność techniczną, pomysły na programy treningowe, a nawet zasady u podstaw produktywnych ćwiczeń prowadzących do osiągnięcia określonych celów. Są to elementy składowe wszystkich programów treningowych.

Nie twierdzę jednak, iż stawanie się większym, silniejszym, szybszym, *lepszym* jest jedynie kwestią programu treningowego, gdyż w ten sposób wprowadzałbym w błąd. W szerszym kontekście trening stanowi tylko małą część życia. Jeśli trenujesz godzinę dziennie – co jest całkowicie wystarczające dla sportowca, zakładając, iż się przykłada – daje to trochę ponad 4 procent całkowitego czasu życia. Niewiele, prawda?

Te 4 procenty są oczywiście niezmiernie istotne, ale sposób spędzania pozostałych 96 może zadecydować o tym, czy uzyskasz rezultaty fenomenalne, czy też takie sobie. Wszystko, co robisz w ciągu doby – co jesz, jak długo śpisz, czym faszerujesz ciało – może mieć wpływ na skuteczność treningu. Te efekty pojedynczo mogą wydawać się bez znaczenia, ale skumulowane na przestrzeni lat mogą stanowić o dokonywaniu się wielkich zmian. Widziałem wielu skazańców trenujących za kratkami i stwierdzam, iż głównym czynnikiem decydującym o sukcesie lub porażce tych mężczyzn był tryb prowadzonego przez nich życia. Nawet zwierzęcy trening w celi na nic się nie zda, jeśli całościowy tryb życia będzie destrukcyjny. Wielokrotnie miałem okazję obserwować, jak zawodnicy o mniejszym potencjale rozrastali się szybciej niż faceci o lepszych predyspozycjach genetycznych, tylko dlatego że prowadzili uporządkowany tryb życia również poza godzinami treningu.

Wielu facetów, wyciskając z siebie siódme poty w siłowni, ale myśli jedynie o wyjściu wieczorem z kumplami na piwo. Opracowywałem programy treningowe dla wielu swoich podopiecznych na wolności, musząc obserwować potem, jak je sabotują brakiem odpoczynku i regeneracji. Z kolei w więzieniu obserwowałem wielu zawodników o ogromnym potencjale, niszczących swój talent używkami.



Niezależnie od tego, jak brutalny jest twój trening i jak bardzo jesteś mu oddany, większość czasu w więzieniu nie jest poświęcana na trening.

Dyscyplina pozwala rozbłysnąć talentowi

Kluczem do rozwiązania tych problemów jest dyscyplina. Jeśli pobyt w zakładach karnych czegokolwiek mnie nauczył, jest tym właśnie wartość prowadzenia zdyscyplinowanego, regularnego trybu życia. W więzieniu jest pora pobudki, pora pracy, pora treningu, pora posiłków, pora na aktywność towarzyską i pora na spanie. Prawie jak w wojsku. Widziałem, jak doprowadza to nowo przychodzących do szału – szczególnie kolesi z bogatych dzielnic. Te dzieciaki są przyzwyczajone do większej swobody, niż miało jakiekolwiek pokolenie przed nimi. Wstają, o której chcą, spotykają się, z kim chcą, palą to, co lubią, i kładą się spać, o której im się podoba. Wielu z nich przez całe życie nie miało okazji poddać się wymogom jakiejkolwiek dyscypliny.

Tacy faceci odnoszą największe korzyści z życia na dźwięk dzwonka. Po początkowym szoku wielu z nich zaczyna doceniać porządek narzucony przez wzorca, pewnej formy dyscypliny i żył według planu, nigdy nie zrealizujesz swoich fitnessowych zamierzeń. Prawdę mówiąc, osiągnięcie dowolnego ważnego celu wymaga uregulowanego trybu życia.

W tym rozdziale chciałem oderwać się od chłodnej, przejrzystej wiedzy o treningu i przyjrzeć się bardziej chaotycznej i mgławej kwestii stylu życia – sposobowi spędzania czasu poza treningiem. Kontynuując wspólną drogę, którą zaczęliśmy, omówmy kilka czynników występujących poza salą treningową, które mogą decydować o skuteczności programu. Być może podstarzały recydywista nauczy cię jakiejś sztuczki, którą sam poznał metodą prób i błędów. Może nie. Zobaczymy.

Odpoczynek i sen

Sen jest najważniejszym elementem regeneracji po ciężkim treningu. Jest istotniejszy niż odżywianie, suplementy, terapie aktywne oraz inne rzeczy. W trakcie wykonywania ciężkich ćwiczeń kalistenicznych mięśnie i stawy ulegają mikrouszkodzeniom; twoje komórki mięśniowe wypełniają się toksynami; do pewnego stopnia nadwyrężasz także układy nerwowy i hormonalny. Co najważniejsze, pozbawiasz komórki mięśniowe zawartego w nich cukru (glikogenu). Twoje ciało ma możliwość naprawy tych uszkodzeń i odzyskania wewnętrznej energii mięśniowej, ale wymaga to czasu.

Długość przerwy odpoczynkowej przed następnym treningiem mięśni jest kwestią indywidualną. Zależy od zdolności regeneracji, doświadczenia sportowego, a także objętości i intensywności treningu. Niektórzy mogą trenować trzy razy w tygodniu i wciąż robić postępy. Inni powinni zaprzestać ćwiczenia określonej grupy mięśni na tydzień, w szczególności jeśli trenują ostro i regularnie.

Jedynym sposobem przekonania się, jak długo należy odpoczywać, jest eksperymentowanie z różnymi programami treningowymi. Jeśli stale nabierasz siły, dodając powtórzenia i biorąc się do coraz trudniejszych ćwiczeń, prawdopodobnie odpoczywasz wystarczająco długo. Jeżeli zaś masz problem ze zwiększaniem liczby powtórzeń albo pogarsza się jakość techniczna wykonywania zadań, być może nie odpoczywasz wystarczająco długo pomiędzy sesjami. Najlepiej jest rozplanować okresy odpoczynkowe w taki sposób, aby móc trenować jak

najczęściej, ale produktywnie. Zachowanie zdrowych proporcji w tym zakresie jest delikatną kwestią. Jedynym sposobem na wypracowanie własnej strategii postępowania w tym zakresie jest długi i uważny trening.

Sen bez wątpienia odgrywa istotną rolę w regeneracji. Kiedy pierwszy raz znalazłem się w zakładzie karnym, przez dwa tygodnie nie mogłem zmrużyć oka. Ze względu na poziom napięcia, którego wielu skazańców doświadcza w ciągu dnia, powszechne są w więzieniu koszmary nocne. W rezultacie zawsze ktoś wrzeszczy przez sen. W dodatku na bloku zazwyczaj mieszka jakiś świr, który w celu udowodnienia swoich racji drze się wniebogłosy. Te nocne hałasy przerażały mnie; kiedy byłem nowy, noc po nocy leżałem wsłuchując się w nie i czując, jak żołądek wywraca mi się na lewą stronę. Modliłem się o nadejście dnia, ale o świcie nie nadawałem się do niczego; byłem rozdygotany, przybity, wyczerpany, paranoidalny. Nie było mowy o solidnym treningu, nie mówiąc już o robieniu jakichś postępów.

Wielu skazanych wkłada do uszu gumowe zatyczki (takie jak w fabrykach z dużym natężeniem hałasu) w celu odcięcia się od nocnej kakofonii. W trzecim tygodniu odsiadki zdołałem je zdobyć, ale bolały mnie od nich uszy, co pogorszyło i tak nieciekawą sytuację. Potrzebowałem około trzech miesięcy, aby przystosować się do więziennych klimatów i przespać w nocy osiem godzin bez przerwy.

Dzisiaj mogę spać gdziekolwiek, niezależnie od tego, co się dzieje wokoło. Kiedy przywykniesz do więzienia, okazuje się ono idealnym miejscem do spania. Nie ma tam okazji do imprezowania i zarywania nocy. Prąd wyłączają o stałej porze gaszenia świateł, nie ma więc możliwości oglądania TV bądź czytania książek. Po prostu idzie się spać. W rezultacie większość osadzonych w Ameryce śpi więcej niż zapracowane sztywniaki na wolności. Kiedy w Marion był zarządzony *lockdown*,* spędzaliśmy w celi dwadzieścia trzy godziny na dobę, więc poza ośmiogodzinnym snem niektórzy zaliczali jeszcze dwie drzemki po południu. Ten dostatek snu plus wolny czas i niespożytkowana energia powodują, iż zakład karny o zaostrzonym rygorze jest idealnym miejscem na trening kalisteniczny.

Na wolności nie jest łatwo spać odpowiednią ilość czasu, w szczególności jeśli prowadzi się chaotyczny tryb życia. Najlepsza rada, jaką mogę dać, jeśli chodzi o spanie, to starać się przestrzegać regularnych pór snu. Weź przykład z tego, co się dzieje w więzieniu, i ustal sobie porę gaszenia światła co najmniej na dziewięć godzin przed porą pobudki. Jeśli będziesz przestrzegać tego rytmu, organizm przyzwyczai się i będzie wiedział, co ma robić.

---

* Oznacza to, że na mocy decyzji komendanta zakładu karnego osadzeni czasowo tracą prawo poruszania się po terenie więzienia (przyp. red. pol.).

Poziom aktywności

Nie odnieś jednak błędnego wrażenia, że aby uzyskiwać przyrost mięśni i siły, trzeba trafić do pudła i leżeć cały dzień w celi. Oczywiście, nadmiar ciężkiej pracy fizycznej poza treningiem mógłby mieć negatywny wpływ na twoje wyniki, ale nie aż tak bardzo, jak ludzie myślą. Największy siłacz Kanady Louis Cyr zbudował główne zręby swojej siły, pracując przy wyrębie lasu. Potężny Atom pracował w dokach w okresie, kiedy osiągał największe sukcesy. Słynny ciężarowiec i kulturysta John Grimek przed pójściem do siłowni pracował na wyczerpujących zmianach w stalowni. Ta lista nie ma końca.



John Grimek budował jedno z najsilniejszych i najbardziej muskularnych ciał na świecie po całodziennej harówce w hucie. Jaka jest twoja wymówka?

Nie jest też prawdą, iż wszyscy więźniowie mają lekko i przyjemnie. W niektórych więzieniach tak jest – szczególnie w instytucjach o zaostrzonym rygorze – jednak większość skazanych musi w trakcie odsiadki pracować. Kiedy przebywałem w Angola Pen, harowałem całymi dniami na farmie, a trenowałem w celi po pracy. Kiedyś kumplowałem się z osadzonym z Alabamy, który skuty łańcuchami pracował całymi dniami w strasznym upale, a mimo to miał energię do robienia pompek i przysiadów na poboczu drogi.

Jeśli od jakiegoś czasu regularnie trenujesz i nagle idziesz do pracy, w której musisz ciężko fizycznie pracować na 12-godzinnych zmianach przez pięć dni w tygodniu, z pewnością trening na tym ucierpi. Ilekroć pojawia się radykalna zmiana rozkładu dnia, potrzeba czasu na przyzwyczajenie się do nowego wymiaru wysiłku. Przekonasz się jednak, iż system energetyczny organizmu szybko dostosuje się, jeśli dostarczysz mu koniecznych dodatkowych kalorii, i robienie postępów w ciężkim treningu siłowym znów stanie się możliwe. Ciało ma większe zdolności adaptacyjne, niż wydaje się większości ludzi. Trzeba dać sobie trochę czasu.

Stres

Wszyscy mówią o stresie jako głównym czynniku wpływającym na procesy regeneracji. Ja nie kupuję tego New Age'owego bełkotu. Stres jest chyba jednym z podstawowych elementów współczesnego życia. Wszyscy są zestresowani i nie wstydzą się o tym opowiadać. Stresowi przypisuje się obżarstwo, przypisuje mu się choroby oraz bierze się z jego powodu wolne dni w pracy.

Nikt, kogo spotkałem w więzieniu, nie posługuje się takim językiem, bo wkrótce stałby się celem ataków. W więzieniu ukrywasz swój stres. Stres to słabość; powoduje, że wydajesz się bezbronny. W porównaniu z więzieniem owo „stresujące" życie na wolności nigdy nie wydawało mi się nadto stresujące. Zawsze uważałem, że ludzie, którzy do znudzenia narzekają na brak pieniędzy i kłopoty partnerskie, powinni spędzić kilka miesięcy za kratkami, narażeni na zgwałcenie pod prysznicem, przypadkowe obrażenie jakiegoś więziennego weterana albo po prostu zostanie zadźganym podczas obiadu. Dzięki temu można nabrać dystansu do stresu „współczesnego życia".

Być może moje spojrzenie jest nieco spaczone. Z powodu długich okresów, jakie spędziłem w więzieniu, moje postrzeganie świata na wolności przypomina trochę pocięty film. Za każdym razem rzeczywistość wydaje się inna, zawsze ze zmianą na gorsze. Kiedy wyszedłem ostatnim razem, Ameryka zaskoczyła mnie. Moimi idolami byli Charles Bronson, John Wayne; dzisiaj wzorcami dla młodzieży są Paris Hilton i Britney Spears. Czy to dziwne, że żyjemy w czasie obsesji na własnym punkcie? Gospodarczy dobrobyt naszego pokolenia w połączeniu z dekadenckimi, skorumpowanymi mediami zamienił nas w niedojrzałe dzieci, neurotycznie zaplątane w kłębiące się w ich głowach myśli i uczucia.

Zapomnij o swoich myślach, uczuciach, a skup się na *wykonaniu zadania*. Partyzanci walczący na wojnie nie mają czasu na stres – próbują utrzymać się przy życiu. Nomadzi w Afryce nie zastanawiają się nad poziomem swojego stresu w trakcie suszy; są zbyt zajęci poszukiwaniem wody dla swoich dzieci. Zwolnij swojego psychiatrę i weź się do robienia pompek. Zapewniam, że poczujesz się lepiej.

Do licha, Ameryko, stwardniej!

Odwiedziny małżeńskie (seks)

Oto następny tekst, w którym zaprezentuję się dość mało postępowo (zaczynam się do tego przyzwyczajać). Wiele więzień stanowych posiada tzw. *bone yard*. Jest to ustronne miejsce przeznaczone na „długie odwiedziny małżenskie"... czyli mówimy o seksie. Z kolei w więzieniach federalnych nie przewiduje się wizyt małżeńskich. Czas, jaki spędziłem w tych instytucjach, sprawiał, iż coraz częściej zastanawiałem się nad związkiem pomiędzy seksem a treningiem.

Wielu dawnych siłaczy było przekonanych, że nadmierna aktywność seksualna znacząco uszczupla zasoby siły i wytrzymałości. Przekonanie to podzielali nie tylko zawodnicy siłowi. Do lat siedemdziesiątych wielu trenerów boksu wymagało od swoich podopiecznych, aby na tydzień przed walką powstrzymywali się od aktywności w sypialni. Przeważała opinia, iż stosunek seksualny wysysa energię, która mogłaby zostać spożytkowana na osiągnięcia sportowe. „Zero seksu przed walką!" – upominali trenerzy.

Przekonanie, iż seks wysysa z ciała energię, jest bardzo stare i można je spotkać w wielu kulturach. Taoiści wierzą, że siła seksualna *jing* zamienia się w energię fizyczną *chi*. Jeśli marnujesz *jing*, tracisz też *chi*. Hinduskie praktyki seksu tantrycznego oparte są na idei zatrzymywania i magazynowania energii seksualnej w celach zdrowotnych. Jeśli się dobrze rozejrzeć wokół, na świecie istnieje wiele podobnych teorii.

Dzisiaj badacze sportu śmieją się z tych archaicznych koncepcji. Uważa się je za prymitywne przesądy. Ale nie byłbym taki pewien. Lata zamknięcia w więzieniu wiele mnie nauczyły na temat frustracji spowodowanej brakiem seksu. Jestem przekonany, iż zmusza ona do wydatkowania energii w inny sposób. U wielu gorącokrwistych skazańców to napięcie znajduje ujście w ciężkim, fizycznym treningu. Kiedy jesteś seksualnie zaspokojony, odprężasz się, jakbyś był na haju. Ostatnią rzeczą, na którą przychodzi ci ochota, jest zrobienie kilku serii pompek. Jeśli zaś nie jesteś seksualnie zaspokojony, twoje ciało staje się naładowane, naelektryzowane, nabuzowane – to idealny stan do aktywności sportowej.

Seks to jedna z najwspanialszych rzeczy w życiu, dlatego nie namawiam cię do zostania mnichem czy wykopania dziewczyny z łóżka. Ale bądź świadom swojej seksualnej aktywności i tego, jak wpływa ona na twój poziom siły. Jeśli nastawiasz się właśnie na bicie rekordu osobistego, trzymaj się z dala od seksu przez kilka dni przed próbą. Efekty mogą cię zaskoczyć.

Nikotyna

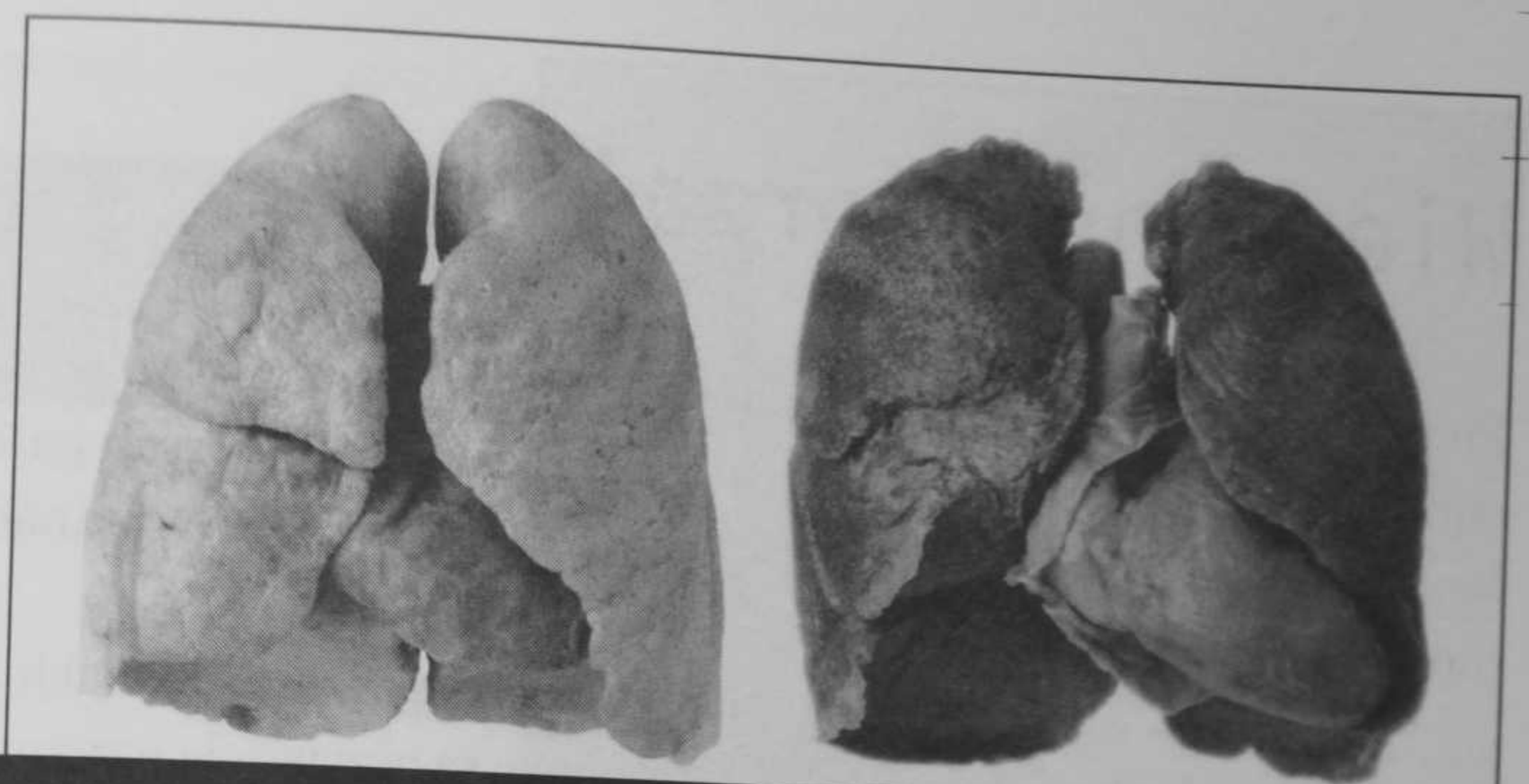
Palenie nikotyny jest czymś, co mnie po prostu rozwala. Obecnie nałóg ten jest o wiele powszechniejszy w więzieniach niż na wolności. Skazańcy mają dużo czasu do zabicia oraz poważniejsze zmartwienia na głowie niż groźba nabawienia się raka płuc za dwadzieścia lat. Przeciętny skazaniec myśli w perspektywie najbliższych miesięcy i tygodni. Rozpatrywanie życia w kategoriach dłuższych odcinków czasu mogłoby doprowadzić do szaleństwa, w szczególności jeśli ma się przed sobą wieloletnią odsiadkę.

W więzieniach, w których jest to dozwolone, papierosy stają się główną walutą wymienną. Normalne, całe papierosy – zwane w więzieniu *tailor-mades* – są rzadkością. Częściej można spotykać toczone ręcznie skręty, określane *skin dips*, *rollies* lub *paper waffles*. Nawet one są jednak zazdrośnie strzeżonym skarbem. Nigdy nie wchodź pomiędzy kolesia i jego *skin dips*, to pewne. Kiedy palacze nie mają jak zdobyć bibułki do skrętów, stają się kreatywni. Widziałem, jak używano czego bądź, począwszy od papieru toaletowego, a skończywszy na więziennych egzemplarzach Biblii. Słyszałem, że palenie uzależnia w takim samym stopniu jak heroina, i po tym, co obserwowałem przez lata w więzieniu, wydaje się to prawda.

Chyba mam fart, bo nigdy nie przyszła mi ochota na skręty. Posmakowałem papierosa w dzieciństwie – wszystkie dzieci próbują – i zaraz zwymiotowałem. Cieszę się, że nigdy nie powróciłem do tych rakotwórczych patyczków. Palenie nie tylko nie ułatwia odsiadki, ale powoduje, iż przebrnięcie przez nią staje się jeszcze trudniejsze. Kiedy skazańcy mają tytoń, desperacko próbują jak najdłużej mieć go w posiadaniu, a jednocześnie kompulsywnie go wypalają. Bez tytoniu czują się do bani i myślą jedynie o papierosie. To błędne koło. Palacze są bez wątpienia w gorszej sytuacji niż niepalący.

Niezależnie od tego, co słyszałeś, można uprawiać sport, paląc jednocześnie papierosy. Spotkałem wielu palących więziennych zawodników; kilku z nich było niezłych w swojej działce treningowej. Joe di Maggio lubił rozkoszować się papierosem, podobnie Jesse Owens i Babe Ruth. Ci faceci byli naprawdę wielcy, ale gdyby nie palili, byliby jeszcze lepsi.

Kiedy ostro trenujesz – siłę, kondycję czy cokolwiek innego – wdychasz ogromne ilości powietrza. Tlen, który jest w nim zawarty, przechodzi przez płuca, a następnie jest rozprowadzany wraz z krwią do mięśni. Jest on składnikiem niezbędnym do wytwarzania energii u wszystkich żyjących istot. Im większe zapotrzebowanie energetyczne organizmu – tak jak w treningu fizycznym – tym więcej tlenu mu potrzeba, a ludzie mogą go pozyskać jedynie przez oddychanie.



Na przestrzeni lat próbowałem wszystkiego, co mogłem połknąć lub sobie wstrzyknąć – od grzybków do kraku, LSD, DMT i metamfetaminy domowej roboty. Postępowałem jak głupek, dlatego też nie spodziewam się, iż ktoś posłucha mojej dobrej rady odnośnie palenia. Zamiast tego, jeśli kurzysz, spójrz na te dwa zdjęcia płuc: po stronie lewej osoby niepalącej, po prawej nałogowego palacza.

Każdy, kto trenuje kalistenikę lub wykonuje jakieś ćwiczenia z tej książki, przekona się o tym natychmiast. Dobra kondycja jest całkowicie zależna od relacji tlen–oddychanie. Paląc papierosy, robisz najskuteczniejszą rzecz, żeby ją zniszczyć. Dym tytoniowy zawiera wiele toksyn, które niszczą pęcherzyki płucne i naczynia włosowate, niezbędne do wymiany tlenowej. Już pierwsze zaciągnięcie się rozpoczyna proces niszczenia, ale z czasem sytuacja pogarsza się, gdyż palenie powoduje osadzanie się w drogach oddechowych lepkiej smoły. Stanowi ona nieprzepuszczalną barierę pomiędzy tkanką płucną a wdychanym powietrzem, dlatego nałogowi palacze często miewają zadyszkę.

Ponadto nawet gdy powietrze dostanie się do organizmu, palenie zaburza dalszy proces oddechowy. Do organizmu przenika też tlenek węgla, składnik dymu tytoniowego, który łączy się z hemoglobiną transportującą tlen. W rezultacie dochodzi do uszczuplenia zasobów sprawnej hemoglobiny i krew ma mniejszą zdolność rozprowadzania tlenu do komórek (włączając w to serce), które najbardziej go potrzebują. Wprowadzanie tytoniu do organizmu – również przez żucie – przyśpiesza akcję serca, co niekorzystnie wpływa na wytrzymałość. Palenie przyczynia się do powstawania takich chorób jak przewlekłe zapalenie oskrzeli, rozedma płuc, choroba wieńcowa serca i różne odmiany raka. Wszystkie te czynniki mają niszczący wpływ na trening. Mogą cię też zabić.

Jeśli palisz, a chciałbyś zwiększyć swój potencjał fizyczny, rzuć albo przynajmniej ogranicz papierosy. Jeśli nie palisz, nawet nie zastanawiaj się, czy zacząć.

Więzienna gorzała

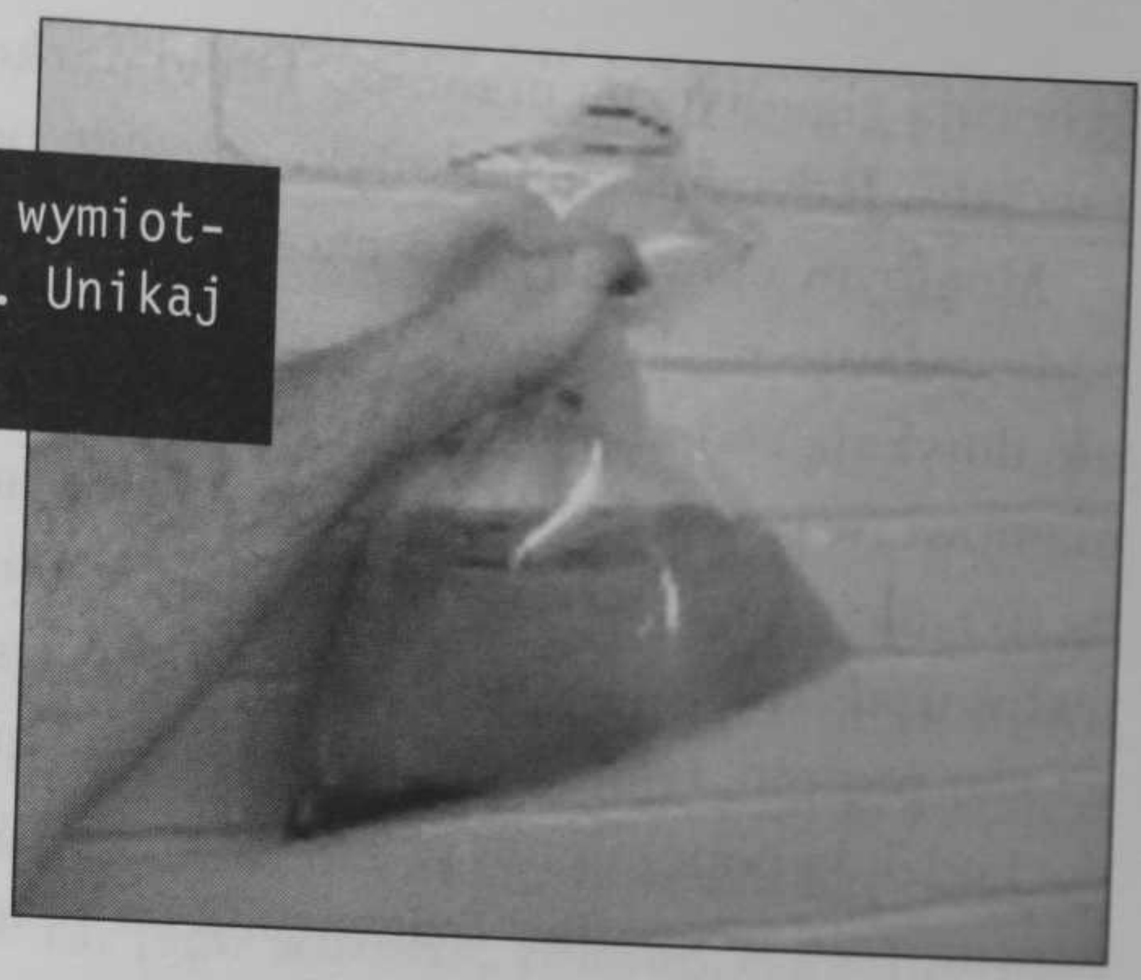
Picie to rzadkie zjawisko w więzieniu. Przeciwieństwo papierosów. Na wolności coraz mniej ludzi pali, natomiast w więzieniach, w których palenie jest dozwolone, skazańcy kurzą jak ogłupiali. Z kolei istniejąca w Stanach kultura picia omija więzienia.

Wszystko to wynika z dostępności. Tytoń w wielu zakładach karnych nie jest zabroniony, alkohol – tak (środki odurzające są oczywiście przemycane, ale łatwiej przeszmuglować narkotyki, np. w jamach ciała, niż butelkę bourbona). Istnieje ku temu dobry powód. Nic nie działa na ludzi równie ogłupiająco jak alkohol.

Nie chcę przez to powiedzieć, iż skazańcy w ogóle obywają się bez alkoholu. Wielu pijusów w pudle pędzi swój własny eliksir, powszechnie nazywany *prison hooch* („więzienną gorzałą"), *raisin jack* („rodzynkówką") lub *pruno* („śliwą"). Różni więźniowie mają swoje patenty na ten cuchnący zajzajer. Standardowa procedura polega na zmieszaniu w worku na śmieci wody i owoców – zwykle rodzynek, jabłek, winogron, kompotu. Dawniej do produkcji tego wybornego trunku najczęściej szły śliwki, stąd nazwa *pruno*. Powstającą gęstą miksturę nazywa się *motor* („silnik"). Następnie ten zawiesisty, gęsty *motor* jest trzymany przez jakiś tydzień w ciepłym miejscu – w pojemniku z ciepłą wodą lub przy rurze grzewczej. Czasami dodaje się do tej mikstury czerstwy chleb lub ketchup w przekonaniu, iż drożdże i cukier z tych produktów przyśpieszą fermentację. Jednak samo nazywanie tego „fermentacją" to określenie zdecydowanie na wyrost. Precyzyjniej byłoby nazwać to „procesem gnilnym". Kiedy lepka ciecz jest już gotowa, przecedza się ją i pije. Jest niemal tak mocna jak alkohol metylowy. Jednym workiem *pruno* może się sponiewierać cały blok.

Miałem ten zaszczyt(?), iż kilkakrotnie oferowano mi *pruno*, ale za każdym razem odmawiałem, gdyż śmierdział wymiocinami. Nie przesadzam – mówiono mi, że picie *pruno* to jak picie zimnych rzygowin. Nawet starzy wyjadacze zatykają sobie nos, żeby nie zwymiotować, kiedy piją ten specyfik.

A jak wygląda sprawa z alkoholem na wolności? Państwowe instytucje służby zdrowia mówią nam, iż umiarkowane spożycie alkoholu może być korzystne dla zdrowia. Być może, ale jeśli o mnie chodzi, alkohol nie przynosi mi korzyści pod względem sportowym. Piwo, wino i wódki powodują jedynie tycie i rozleniwienie – dokładne przeciwieństwo celów, które przyświecają więziennemu zawodnikowi. Jeśli w chwili obecnej pijesz zbyt dużo i chciałbyś przystopować, spróbuj wyprodukować własne *pruno*. Wystarczy kilka łyków i odstawisz to paskudztwo na lata.



Breja o właściwościach wymiotnych, znana jako *pruno*. Unikaj za wszelką cenę!

Hasz, hera, marycha

Popełniłem w życiu wiele błędów, ale przyznaję bez bicia, że największym było eksperymentowanie z narkotykami, kiedy byłem nastolatkiem. W krótkim czasie z marihuany przerzuciłem się na amfetaminę, a ostatecznie zacząłem brać kokainę i heroinę. Gdyby nie te zabójcze substancje, nigdy nie trafiłbym do więzienia. Swoje uzależnienie zabrałem za mury San Quentin; lata, które tam spędziłem, zamieniło ono w istne piekło. Teraz kiedy o tym piszę, od dwunastu lat jestem czysty.

Skala wpływu narkotyków na życie więzienne jest wręcz niewiarygodna. Nikt na wolności nie rozumie do końca powagi tej sytuacji – ani policja, ani masmedia, a już na pewno nie politycy. Handel narkotykami to ogromny więzienny biznes. Zakazane substancje są szmuglowane przez personel, odwiedzających, członków rodzin, oraz przez „muły" i „keister bunnies" (kolesi pakujących sobie narkotyki do tyłka). Paczuszki z narkotykami są też przejmowane przez skazańców w trakcie pracy poza obrębem więzienia. W niektórych miejscach narkotyki po prostu przerzuca się ponad murami. W rezultacie twarde narkotyki są powszechnie dostępne. W więzieniu jest równie łatwo je dostać jak na wolności, a w niektórych instytucjach nawet łatwiej. Wspomniałem wcześniej, iż dla więziennych zawodników życie w odosobnieniu niesie pewne korzyści – dyscyplinę, rutynę, uregulowany tryb życia. To prawda, ale nie wszystko jest tak jednoznaczne. W więzieniu czyhają także pułapki, z których największą są narkotyki.

Cena, jaką sami więźniowie płacą za tę truciznę, jest nie do uwierzenia. Narkotyki cementują dynamikę gangów, związanych m.in. z potyczkami na ulicach. Prawa popytu i podaży w połączeniu z konkurencją i walką o strefy wpływów

generują gigantyczną przemoc. Długi narkotykowe prowadzą do pobić, a nawet zabójstw. Jedynym, co narkotyki po sobie pozostawiają, jest ból.

Mógłbym opowiedzieć o chorobach i dolegliwościach wywoływanych przez nadużywanie narkotyków, ale ludzie, którzy międlą o tym w nieskończoność, nie dotykają sedna problemu. Oczywiście narkotyki wyrządzają krzywdę organizmowi (w pewnych dawkach i połączeniach mogą zabić szybciej niż rozpędzony tir), ale przede wszystkim cierpi umysł i to znacznie bardziej niż ciało. Kiedy jesteś uzależniony, jedynym, co się liczy, jest następna działka. Jeśli stoczysz się na ten poziom, twoje postępowanie i zachowanie uwstecznią się. Niechybnie dochodzi do popełnienia przestępstwa. Powiedziałbym, że narkotyki odgrywają istotną rolę w upadku dziewięciu na dziesięć osób, które trafiają do więzienia. Ich działanie ma wyjątkowo podstępny charakter i sięga znacznie głębiej, niż jesteś sobie w stanie wyobrazić. Pomimo iż fizycznie uwolniłem się od nich dawno temu, one nie chciały opuścić mnie. Długo po tym jak się oczyściłem, nie byłem w stanie zerwać kontaktów w pewnych kręgach, w których tkwiłem, prowadząc taki, a nie inny tryb życia, co prowadziło do ciągnących się latami destrukcyjnych zachowań.

Obserwowałem to błędne koło u siebie i wielu moich przyjaciół. Teraz jest to dla mnie ewidentne, ale kiedyś takie nie było. Nigdy nie jest. Nikt nie zaczyna brać narkotyków po to, aby stać się obrzydliwym, wychudłym, żałosnym wrakiem bez przyszłości. Nikt nie wstrzykuje sobie heroiny z zamiarem uzależnienia się od niej. Nikt nie sięga pierwszy raz po krak, żeby zamienić się w zionącego przemocą, paranoidalnego socjopatę. Ludzie robią te rzeczy, bo są ekstrawaganckie, bo są *cool*. Jest to część iluzji, jaką mamią narkotyki. Ma ona wielką moc, dlatego też tłumaczenie młodym, aby trzymali się z daleka od używek, często jest bezcelowe. Ci, którzy są wystarczająco bystrzy, aby dostrzec zagrożenie, pozostaną bezpieczni. Pozostali nie zdołają zatrzymać narastających problemów – aż będzie zbyt późno.

Z czasem uwolniłem się od narkotyków. Nie było to łatwe, przede wszystkim dlatego, iż mam naturę nałogowca. Dziękuję Bogu, iż odkryłem ćwiczenia fizyczne, gdyż one stały się moim narkotykiem. Zdaję sobie sprawę, że wtedy nie myślałem o tym w ten sposób. Ale gdyby nie kalistenika, pewnie byłbym już martwy. Obecnie jestem zdrowszy i mam lepszą kondycję niż kiedykolwiek dawniej, a siła aż mnie rozsadza. Mam nadzieję, iż uda mi się pozostać w takiej formie do późnej starości.

Koksowanie – steroidy anaboliczne

Większość ludzi – nawet najbardziej zakute łby – rozumieją, iż wóda, papierosy i środki odurzające mają negatywny wpływ na kondycję fizyczną. Jednak steroidy i środki stymulujące o podobnym działaniu to w przekonaniu opinii publicznej całkiem inna bajka. Mimo iż człowiek może rozumieć, iż w dłuższym czasie steroidy mogą mieć niszczący wpływ na jego zdrowie, prawdopodobnie roześmieje się na myśl, iż mogłyby one źle wpływać na kondycję fizyczną. W końcu są to środki służące właśnie poprawie formy. Prawdopodobnie większość sportowców w USA jest na steroidach. Wystarczy spojrzeć na rozrośniętych kulturystów; każdy wie, że są naszprycowani ogromnymi dawkami tych środków. Jak więc miałyby one negatywnie oddziaływać na trening? Coś tu nie gra.

Tak właśnie opinia publiczna postrzega steroidy i podobne środki. Jest jednak w błędzie. Widzi tylko połowę prawdy.

Steroidy anaboliczne – substancje takie jak Dianabol, Winstrol i Nadrolone – imitują wytwarzany przez ciało hormon, zwany testosteronem. Naturalny testosteron jest wytwarzany przez jądra. To właśnie on wkracza do akcji w okresie dojrzewania i przyczynia się do nagłego wysypu dorodnych mięśni. Podobny proces zachodzi, kiedy bierzesz steroidy, tylko że na o wiele większą skalę. Zaczynasz niejako drugą turę dojrzewania (z zachwianiami nastroju i mutacją głosu włącznie), która prowadzi do gwałtownego przyrostu masy mięśniowej.



Zakazane środki są szeroko dostępne za kratkami. Steroidy nie są tu wyjątkiem. Oto zestaw ampułek testosteronu zarekwirowanych przez agentów federalnych.

Brzmi to fantastycznie i w pewnym sensie takie jest. Przynajmniej przez krótką chwilę. Istnieje jednak ciemna strona. Kiedy wpompowujesz do swojego ciała cały ten sztuczny testosteron, twoje własne jądra dochodzą do wniosku, iż są zbędne. Poddają się. Ostatecznie organizm steroidowców przestaje wytwarzać testosteron. (W konsekwencji mają oni skurczone jądra. Sorry, chłopaki, ale wiecie, że tak jest.) Podobnie jak w przypadku większości leków efekty przyjmowania steroidów zaczynają zmniejszać się w miarę nabierania przez organizm tolerancji. W rezultacie steroidowcy zmuszeni są do przyjmowania tych środków w systemie cyklicznym, co jest medycznym określeniem konieczności robienia przerw w ich braniu, po to aby były odzyskały skuteczność na późniejszym etapie.

I właśnie w tym momencie wszystko się komplikuje. Jak myślisz, co się dzieje, kiedy przestajesz brać steroidy? Siła, kondycja i masa mięśniowa wracają do poziomu sprzed brania steroidów? Nie. Te parametry są w dużym stopniu zależne od poziomu hormonów, w szczególności testosteronu. Kiedy koksiarze brali go w formie pigułek i zastrzyków, ich wewnętrzna wytwórnia tego hormonu (jądra) zamknęła interes. W rezultacie, kiedy przestają przyjmować testosteron, jego poziom w organizmie jest bardzo niski, o wiele niższy niż u przeciętnego mężczyzny. Skutkiem tego jest zanik mięśni i pojawienie się sflaczałej skóry. Przez długi czas steroidowiec będzie miał mniej mięśni i siły, niż zanim zaczął brać steroidy. Przeczytałeś poprawnie: steroidy pozbawiają cię siły i mięśni. Jeśli spyta się o to napakowanych steroidowców, mówią często, że widzą pogłębianie się tego efektu niemal za każdym razem, gdy spojrzą w lustro.

O ile fizyczne efekty tego procesu są ogromne, o tyle jego psychiczne oddziaływanie na wielkich facetów jest po prostu druzgoczące. Wyobraź sobie, iż byłeś największym, najbardziej napakowanym kolesiem na bloku i nagle zaczynasz wyglądać nie jak Hulk Hogan, ale bardziej jak Pee-wee Herman. Twoja agresja i wiara w siebie zbierają solidne baty. Oczywiście po przerwie możesz ponownie sięgnąć po steroidy, ale ciału i umysłowi już została wyrządzona szkoda. W tym momencie liczy się jedynie rosnące poczucie uzależnienia od tego sztucznego syfu.

Wszyscy wiemy, iż wielu sportowców z czołówki jedzie na środkach stymulujących, ale taki spadek formy nie stanowi dla nich zmartwienia – muszą być w doskonałej kondycji jedynie w krótkim okresie zawodów. To wtedy zbijają kasę. Przez resztę roku nie muszą być na steroidach i nawet jeśli cierpi na tym ich forma, to co? Wielu więźniów uświadomiło sobie, iż środki te nie pozwalają na zbudowanie wspaniałej muskulatury na cały rok. Kiedy jedziesz na nich, efekty są wspaniałe (jeśli godzisz się na obwisłe piersi, wypadanie włosów i skurczone jądra), ale kiedy musisz je odstawić, zarówno fizyczne, jak i psychiczne

doły, których się doświadcza, mają niszczycielską moc. W więzieniu ustawia cię to na bardzo ryzykownej pozycji.

Jeśli dążysz do siły, wysportowania i wspaniałej sylwetki na 365 dni w roku, zapomnij o steroidach. Zamiast tego zaaplikuj sobie w tyłek trochę silnej woli. Obiecuję, iż to zadziała.

Światła gasną

W wielu więzieniach USA *straight edge* (dosł. prosta krawędź) jest określeniem na pewien styl życia w więzieniu. Aby jakoś przetrwać, większość skazańców wchodzi do gangów, handlu narkotykami i różnych destrukcyjnych zachowań, które nieuchronnie się z tym wiążą. Facet typu *straight edge* jest inny. Odsiaduje swój wyrok samotnie, jest zdyscyplinowany; coś jak mnich z klasztoru wojowników. Patrzy pod nogi, pilnuje swoich spraw, pozostaje czysty i skupiony. Nie zatruwa ciała alkoholem, nikotyną czy narkotykami. Kontroluje swoje zachowanie.

Jest to filozofia, która bardzo mi zaimponowała, kiedy trafiłem za kratki. Większość poważnych zawodników podchodziła do swojej odsiadki właśnie w ten sposób. Uświadomiłem sobie, że im rygorystyczniej staram się trzymać tej filozofii, tym więcej korzyści daje mi trening. Kiedy tylko poluzowałem, rezultaty były słabsze.

Aby być wyznawcą takiej filozofii, nie trzeba siedzieć w więzieniu. Na wolności też czyha wiele pokus i niezdrowych czynników. Jeśli zaczynasz trenować na poważnie, zastosuj się do rad z tego rozdziału.

Jedź po prostej.



18. Więzienna dieta

ŻYWIENIE I UTRATA TŁUSZCZU ZA KRATKAMI

W USA nie ma jednego powszechnie stosowanego zapisu prawnego w kwestii więziennej diety, z wyjątkiem szeroko rozumianej ósmej poprawki i przepisów wykonawczych, regulujących wymogi żywienia zbiorowego. W rezultacie zakłady karne realizują swoją własną politykę żywieniową wobec osadzonych. Jedynym ogólnym nakazem jest podawanie trzech pełnych posiłków dziennie, ale z doświadczenia wiem, że ich skład bywa różny.

Na początku odsiadki wielu kulturystów bardzo stara się zachować „czystość" odżywiania. Z tego, co dostają na tacy w kantynie wybierają tylko zdrowe produkty – jajka, mięso, warzywa – a omijają frytki, pudding itp. Czasami próbują wymieniać swoje śmieciowe żarcie z innymi więźniami na bardziej wartościowe produkty. Na ogół około trzeciego tygodnia odsiadki cały ten wysiłek kończy się fiaskiem. Głód kalorii szybko staje się silniejszy niż chęć zdrowego odżywiania, w wyniku czego zaczynają oni jeść jak najwięcej, nawet jeśli kłóci się to ze stylem życia, który prowadzili przed odsiadką.

Ja mam szybką przemianę materii i na początku ciężko mi było w pełni zaspokoić głód. Sytuację pogarszał fakt, iż przez wiele lat mojej odsiadki ostro trenowałem w celi, czasami codziennie, wykonując wielopowtórzeniowe serie ciężkich ćwiczeń z masą ciała. Mimo to dawałem radę i nauczyłem się egzystować na więziennym wikcie. Pewnie, że więzienny jadłospis przeważnie nie jest wspaniały, ale dla większości osadzonych nie są to racje głodowe.

Pod pewnymi względami więzienia nie różnią się od świata zewnętrznego – wielu osadzonych to ludzie otyli. W niektórych miejscach (nie wszystkich) można czasami dokupić sobie jedzenie na swoją kartę identyfikacyjną. W mniej bezpiecznych miejscach jedzenie przysyłane przez rodzinę staje się kolejną walutą wymienną. Ponadto – wierzcie albo nie – niektórzy więźniowie gotują

w swoich celach. Nie spotkałem się z zakładem karnym zezwalającym na posiadanie kuchenki mikrofalowej lub piekarnika, ale czasami można mieć grzałkę elektryczną, maksymalnie taką, żeby zagotować wodę na jeden kubek kawy. Nazywa się je *stingers* (dosł. żądła). Niektórzy skazani, którzy mają dodatkowe jedzenie, robią sobie z pomocą grzałki zupę lub makaron instant.

Tam, gdzie takie luksusy są zabronione, dożywotni skazańcy będący siłaczami i kulturystami starają się o pracę w kuchni. Tym sposobem, pod warunkiem, że są ostrożni, uzyskują dostęp do dodatkowych produktów. Z kolei wielu weteranów przyciska słabszych bądź nowy narybek, żeby oddawali im swoje jedzenie. Zdarza się to dość często. Istnieje też przemyt – suplementy, witaminy i odżywki białkowe szmugluje się podobnie jak heroinę i steroidy.

Nigdy nie uciekałem się do żadnej z tych praktyk; być może byłem zbyt leniwy. Zadowalałem się tym, co znajdowałem na tacy. Dla wielu facetów trzy posiłki dziennie to prawdziwy szok, ponieważ dawniej mogli jeść, ile i kiedy chcieli. Na wolności można kupić kubełek KFC w środku nocy bądź przekąsić coś pomiędzy posiłkami. W więzieniu tak nie jest. Ciało potrzebuje czasu, żeby dostosować się do sytuacji, w której dyktuje mu się, co ma jeść i o jakich porach. Po kilku tygodniach poziom cukru we krwi dostosowuje się do tej rutyny. Teraz nawet na wolności jem trzy posiłki dziennie. Może zabrzmi to dziwnie, ale przywykłem do takiego rytmu. Kiedy nie odżywiam się w ten sposób, mój żołądek myśli, że coś jest nie tak. Jeśli masz chaotyczną dietę, polecam taki sposób jedzenia.

Jedzenie za kratkami

Ponieważ poszczególne więzienia same ustalają swoje normy dietetyczne, niemożliwe jest zaprezentowanie standardowego jadłospisu. Jedzenie różni się także w zależności od pory roku i położenia geograficznego. Mogę jednak z grubsza pokazać, co jadają więźniowie. Obok podane jest przykładowe menu z dwóch dni, a na następnych stronach zamieściłem oficjalny trzytygodniowy jadłospis ustalony przez Federalne Biuro Więzienne.

Dieta ta jest tak różna od tego, co obecnie uważa się za zdrowy styl żywienia, że wiele osób uważa, iż nikt nie byłby w stanie zbudować na niej siły i masy. Niemniej tysiącom zawodników, niektórym wybitnym, udaje się to osiągnąć pomimo pozostawania na podobnym wikcie całymi latami.

Przykład jadłospisu więziennego

Menu 1

ŚNIADANIE:
- Płatki kukurydziane z mlekiem
- Tost z dżemem
- Pomarańcza
- Kubek kawy

OBIAD:
- Spagetti z pulpetami
- Sałatka serowa
- Dwa pączki
- Szklanka mleka

KOLACJA:
- Pieczeń mielona w sobie cebulowym
- Gotowany ryż
- Zielona fasola
- Trzy herbatniki
- Szklanka coca coli

Menu 2

ŚNIADANIE:
- Płatki owsiane z mlekiem
- Tost z dżemem
- Dwa jabłka
- Kubek kawy

OBIAD:
- Skrzydełka kurczaka
- Mieszanka warzywna
- Babeczka
- Szklanka mleka

KOLACJA:
- Kotlet mielony
- Ziemniaki purée
- Pieczywo kukurydziane
- Galaretka
- Szklanka wody

Federalne Biuro Więziennictwa. Jadłospis - tydzień 1

Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Jabłko Płatki pszenne 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka Kubek kawy 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny	Pamrańcza Owsianka 3 kromki chleba 2 kubki chudego chudego mleka 2 porcje margaryny 2 porcje galaretki	Jabłko 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny	Pomarancza płatki pszenne 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny	Banan Owsianka 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny	Pomarańcza Kasza manna 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny	Pomarańcza Płatki pszenne 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka Kubek kawy 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny
Świeże jabłko Hiszpański omlet Ziemniaki kremowe Kasza 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny Napój koszerny	Fasolka po bretońsku Ziemniaki 2 porcje musztardy 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeże jabłko Napój koszerny	Puszka sardynek Paczka chipsów 1 sok jarzynowy 3 kromki chleba 2 dresingi do sałaty 2 porcje musztardy Świeża pomarańcza Napój koszerny	Pieczeń z wołowiny Ciemny sos Ziemniaki purée Sałatka warzywna 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świezy banan Napój koszerny	1 opakowanie sosu bolońskiego Frytki 3 kromki chleba 2 porcje musztardy Pomarańcza Napoj koszerny	Skrzydełka z kurczaka Sos Ziemniaki purée Słodki groszek 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeże jabłko Napój koszerny	Puszka tuńczyka Paczka chipsów Sok warzywny 3 kromki chleba 2 sosy do sałaty 2 porcje musztardy Świeże jabłko Napój koszerny
Spaghetti Klopsy Sos pomidorowy Słodki groszek 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Napoj koszerny	Filet z ryby Sos pomidorowy Biały ryż Fasola limeńska 2 sosy tatrskie 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeże jabłko Napój koszerny	Kotlet z indyka Sos Ziemniaki purée Sałatka warzywna 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Pomarańcza Napój koszerny	Kurczak cacciatore Sos pomidorowy Grzyby makaron Marchewka 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeże jabłko Napój koszerny	Chili wege-tariańskie Biały ryż Mieszanka warzyw 3 kromki chleba 2 porcje margaryny pomarańcza napój koszerny	Stek Ciemny sos Ziemniaki purée Fasola limeńska 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeże jabłko Napój koszerny	Masło orzechowe 4 galaretki Frytki Sok warzywny 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeże jabłko Napój koszerny

Federalne Biuro Więziennictwa. Jadłospis - tydzień 2

Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Świeże jabłko Płatki pszenne 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka kubek kawy galaretka 2 porcje margaryny	Świeża pomarańcza Owsianka 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny	Świeże jabłko Kasza 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny	Świeża pomarańcza Płatki pszenne 3 kromki chleba 2 szklanki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny	Świeży banan Owsianka 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny	Świeże jabłko Kasza 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny	Świeża pomarańcza Płatki pszenne 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny
Świeże jabłko Omlet serowy Ziemniaki Kasza manna 3 kromki chleba 2 szklanki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny Napój koszerny	Sos boloński Frytki Sok warzywny 3 kromki chleba 2 sosy do sałaty 2 porcje musztardy Świeże jabłko Napój koszerny	Kotlet mielony z kurczaka Sos Ziemniaki purée Mieszanka warzywna 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeża pomarańcza Napój koszerny	Puszka sardynek Paczka chipsów Sok warzywny 3 kromki chleba 2 sosy do sałaty 2 porcje musztardy Banan Napój koszerny	Stek Ciemny sos Ziemniaki purée Fasola limeńska 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeża pomarańcza Napój koszerny	Fasolka po bretońsku Ziemniaki 2 porcje musztardy 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeże jabłko Napój koszerny	Puszka tuńczyka Paczka chipsów 1 napój warzywny 3 kromki chleba 2 sosy do sałaty 2 porcje musztardy Świeże jabłko Napój koszerny
Filet z ryby Sos pomidorowy Biały ryż Fasola limeńska 2 sosy tatarskie 3 kromki chleba Świeże jabłko Napój koszerny	Gołąbki wegetariańskie Sos pomidorowy Ziemniaki z tymiankiem Mieszanka warzywna 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeże jabłko Napój koszerny	Kotlety mielone wołowe Ciemny sos Ziemniaki purée Sałatka z warzyw 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeża pomarańcza Napój koszerny	Chow Mein Duszony kurczak Zielona fasola Biały ryż Groszek z marchewką 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeże jabłko Napój koszerny	Kotlet wegetariański Sos grzybowy Ryż biały 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeża pomarańcza Napój koszerny	Spaghetti Klopsy Sos pomidorowy Słodki groszek 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeże jabłko Napój koszerny	Masło orzechowe Galaretka Paczka chipsów 1 sok warzywny 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeże jabłko Napój koszerny

Federalne Biuro Więziennictwa. Jadłospis - tydzień 3

Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Świeże jabłko Płatki pszenne 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka Kubek kawy Galaretka 2 porcje margaryny	Świeża pomarańcza Owsianka 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny	Świeże jabłko Kasza 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny	Świeża pomarańcza Płatki pszenne 3 kromki chleba 2 szklanki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny	Świeży banan Owsianka 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny	Świeże jabłko Kasza 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny	Świeża pomarańcza Płatki pszenne 3 kromki chleba 2 kubki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny
Świeże jabłko Omlet hiszpański Ziemniaki Kasza manna 3 kromki chleba 2 szklanki chudego mleka 2 porcje galaretki 2 porcje margaryny Napój koszerny	Skrzydełka kurczęce Sos Ziemniaki purée 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeże jabłko Napój koszerny	Sos boloński Frytki Sok warzywny 3 kromki chleba 2 sosy do sałaty 2 porcje musztardy Świeże jabłko Napój koszerny	Fasolka z parówkami Ziemniaki 3 kromki chleba 2 porcje margaryny 2 porcje musztardy Świeży banan Napój koszerny	Tuńczyk Frytki Sok warzywny 3 kromki chleba 2 porcje margaryny 2 porcje musztardy Świeża pomarańcza Napój koszerny	Kotlet mielony z kurczaka Sos Ziemniaki purée Mieszanka warzywna 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeża pomarańcza Napój koszerny	Puszka sardynek Paczka chipsów Sok warzywny 3 kromki chleba 2 sosy do sałaty 2 porcje musztardy Banan Napój koszerny
Filet z ryby Sos pomidorowy Biały ryż Fasola limeńska 2 sosy tatarskie 3 kromki chleba Świeże jabłko Napój koszerny	Stek Ciemny sos Ziemniaki purée Fasola limeńska 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeże jabłko Napój koszerny	Kotlet z indyka Sos Ziemniaki purée Sałatka z warzyw 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeża pomarańcza Napój koszerny	Spaghetti Klopsy Sos pomidorowy Słodki groszek 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeże jabłko Napój koszerny	Chow Mein Duszony kurczak Zielona fasola Biały ryż Groszek z marchewką 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeże jabłko Napój koszerny	Kotlety mielone wołowe Ciemny sos Ziemniaki purée Sałatka z warzyw 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeża pomarańcza Napój koszerny	Masło orzechowe Galaretka Paczka chipsów 1 sok warzywny 3 kromki chleba 2 porcje margaryny Świeże jabłko Napój koszerny

Zanim nadto skomplikujesz swoje praktyki żywieniowe, weź przykład z diety więziennej i zastosuj kilka podstawowych zasad.

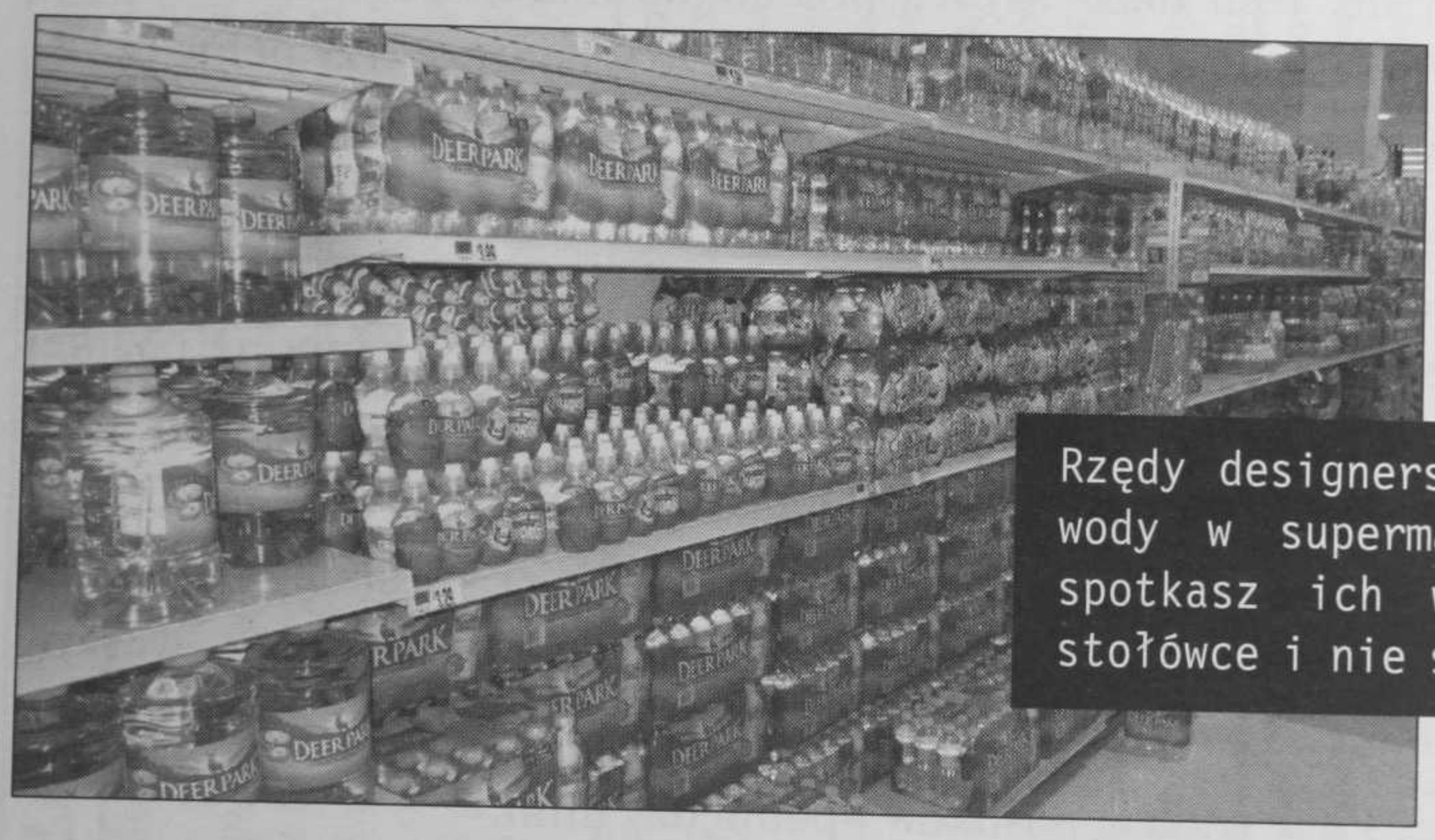
- Dla sportowca ważna jest regularność. Staraj się jeść o tych samych porach każdego dnia, tak aby organizm spodziewał się, kiedy otrzyma pożywienie.
- Upewnij się, iż dostarczasz organizmowi odpowiednią liczbę kalorii, która pozwoli na kontynuowanie treningu. Jeśli ćwiczysz ostro, nie musisz wystrzegać się śmieciowego jedzenia, takiego jak ciasto, galaretki czy słodycze, pod warunkiem że zachowasz umiar.
- Nie przejadaj się. Jeśli masz szybką przemianę materii, możesz dorzucić dwie lub trzy przekąski dziennie, ale zasadniczo wystarczą trzy pełne posiłki. Nawet jeśli jesteś masywnie zbudowany, nie masz potrzeby jeść częściej, tylko proporcjonalnie więcej.
- Nie głódź się. Kiedy już siadasz do stołu, staraj się porządnie zjeść, nawet jeśli nie jesteś specjalnie głodny. Omijanie posiłków powoduje, iż później czujesz głód i zmęczenie. Ostatecznie organizm zorientuje się, kiedy nadchodzi pora posiłków, i będzie ci wtedy dopisywał apetyt.
- Stosuj zbilansowaną dietę, przestrzegając wielkości dziennego spożycia mięsa, płatków i wyrobów mącznych, nabiału (mleko, ser, jajka), warzyw i owoców. Jeśli jesteś wegetarianinem, połóż większy nacisk na nabiał.
- Nawadniaj się. Pij w trakcie posiłków i pomiędzy nimi.

Spróbuj przestrzegać tych zasad, zanim zaczniesz wyrzucać ciężko zarobione pieniądze na odżywki proteinowe, batony energetyzujące i suplementy. Może okazać się, iż twój trening będzie przebiegał lepiej niż poprzednio i nie będziesz potrzebował żadnej wyszukanej diety. Założę się, że spodobają ci się rezultaty.

Przyjmowanie płynów

Najistotniejszą substancją potrzebną człowiekowi jest tlen pobierany z otaczającego nas powietrza. W drugiej kolejności znajduje się woda, a jedzenie zajmuje dopiero dalekie trzecie miejsce. Bez jedzenia można przeżyć kilka tygodni, bez wody kilka dni, a bez powietrza zaledwie kilka minut. Tymczasem z tego, jak producenci suplementów wciskają swoje produkty, wydawałoby się, że jest odwrotnie!

Przyjmowanie płynów to następny przekombinowany obszar we współczesnym świecie. Aby organizm utrzymał się przy życiu, potrzebuje dużo płynu. Źródło jego pochodzenia nie ma większego znaczenia, zakładając, iż nie jest on toksyczny (jak alkohol) ani nie ma właściwości wymiotnych (jak woda morska). Dobrym przykładem jest zła prasa jaką ostatnio zbiera kawa. Wiele osób uważa, iż skoro kawa jest moczopędna, to odwadnia organizm. Nieprawda. Kawa lekko pobudza nerki, przez co powoduje wzmożone oddawanie moczu, ale więcej wody wypitej wraz z kawą pozostaje w organizmie, niż zostaje potem wydalone, więc kawa jednak nawadnia.



Rzędy designerskich butelek wody w supermarkecie. Nie spotkasz ich w więziennej stołówce i nie są potrzebne.

Poczciwa woda kranowa jest kolejną ofiarą współczesnej marketingowej propagandy. Kiedy ostatnim razem wyszedłem z więzienia, zauważyłem, że wiele osób nosi przy sobie butelki z wodą mineralną. Niczego takiego nie widziałem w więzieniach, w których przebywałem. Jeśli potrzeba było wody, piło się kranówkę albo pozostawało się spragnionym. Nie było dostępu do wody z alpejskich lodowców.

Wiele osób martwi się zawartymi w kranowej wodzie zanieczyszczeniami. Wszystkie płyny je zawierają, nawet sterylizowane napoje butelkowane. Zawsze tak było i zawsze tak będzie. Ludzie robią z tego problem, który tak naprawdę nie istnieje. Na przestrzeni milionów lat organizm ludzki ewoluował i przez większość tego czasu piliśmy wodę pochodzącą z bagien, rzek, strumieni, kałuż, a także krew naszych ofiar. Twoje ciało jest silne, ma zdolność filtrowania tego, co mu potrzebne, i w rezultacie nabierania siły. Woda kranowa w Ameryce jest jedną z najczystszych, najbezpieczniejszych wód na świecie* i jej galon kosztuje ułamek centa. Korzystaj z niej.

---

* To istotna uwaga! Pamiętajmy, że woda kranowa w większości miejscowości w Polsce nadaje się do picia dopiero po przegotowaniu (przyp. red. pol.).

Nie komplikuj, złotko!

Jak się pewnie zorientowałeś, dochodząc do tego miejsca w rozdziale, nie jestem wielkim zwolennikiem nowych teorii żywieniowych, takich jak koncepcja spożywania przez zawodnika pięciu lub sześciu posiłków dziennie i dużych ilości białka. Prowadzi to do przeciążenia układu pokarmowego i w konsekwencji nabierania wagi w formie odkładającego się tłuszczu.

Nauka o żywieniu stała się tak zaawansowana, iż świat sportu zagubił się i zaczął kłaść nadmierny nacisk na mniej istotne aspekty, takie jak mikroelementy, zawartość enzymów i indeks glikemiczny.

Duża liczba fanatyków fitnessu ma obsesję na punkcie witamin i minerałów. Być może jest to po części przypadłość amerykańska. W latach pięćdziesiątych, kiedy sportowcy bloku wschodniego wygrywali w zawodach ze sportowcami amerykańskimi, rosyjscy trenerzy śmiali się, widząc ilości witamin przyjmowanych przez tych drugich. Na Wschodzie naukowcy zajmujący się sportem zrozumieli dużo wcześniej, iż wszystkie potrzebne organizmowi witaminy znajdują się w normalnej, zbilansowanej diecie. Ich nadmiar jest wydalany z organizmu wraz z moczem. Krążył wtedy w Rosji dowcip, że amerykańscy konkurenci muszą mieć najdroższe siki świata.



Unikaj przekombinowania diety przez stosowanie podejrzanych współczesnych teorii i podążanie za chwilowymi modami. Ludzie zapominają, iż najważniejszym składnikiem dostarczanym sportowcowi wraz z pożywieniem nie są białko i witaminy, ale kalorie – energia niezbędna do wykonywania ćwiczeń kalistenicznych. Co prawda kalorie stały się słowem o nieciekawym zabarwieniu, niemalże przeklętym, ale tylko dlatego, że żyjemy w społeczeństwie, które się obżera. Kiedy po raz pierwszy wylądowałem w San Quentin, byłem wysoki, chudy i miałem metabolizm niczym bomba atomowa, więc aby nie być głodnym, szybko nauczyłem się pałaszować wszystko, co miałem na talerzu. Doradzam skorzystanie z tego przykładu i jedzenie trzech zbilansowanych posiłków dziennie o regularnych porach. Jeśli możesz tak robić, niepotrzebne są duże dawki aminokwasów ani specjalne odżywki w celu nabrania siły i masy. Dawni więźniowie, doskonalący techniki, które stały się podstawą tej książki, mieli najwyraźniej wystarczająco dużo pożywienia, żeby przeżyć.

Białko – wielka ściema!

Białko jest doskonałym przykładem. Większość guru kulturystyki utrzymuje, iż aby budować mięśnie, potrzeba dwóch gramów białka na kilogram masy ciała. Zgodnie z tym zaleceniem kulturysta ważący sto kilogramów powinien zjadać około dwustu gramów białka dziennie. To o wiele za dużo. Nie trzeba mieć doktoratu z dietetyki, żeby to policzyć.

Weźmy przykład: stukilogramowy mężczyzna pomiędzy dziewiętnastym a siedemdziesiątym rokiem życia potrzebuje około 56 gramów białka, aby utrzymać masę ciała. To nie są liczby zasłyszane od kumpla lub trenera osobistego czy wzięte z komiksu – są to oficjalne dane z *Dietary Reference Intake* (zaleceń dietetycznych), które wykorzystywane są przez wiele instytucji karnych w USA i które zostały ustalone przez Amerykańską Akademię Nauk i Krajowy Instytut Nauki i Medycyny. Te szanowane i bezstronne instytucje utrzymują, iż stukilogramowy facet potrzebuje 56 gramów białka dziennie. Nie ma przy tym znaczenia, czy jest on sportowcem, czy nie, ponieważ energia, którą wykorzystujemy, pochodzi z kalorii, nie z białka. Jeśli spożywasz dużo węglowodanów i tłuszczów, twoje dzienne zapotrzebowanie energetyczne nie zostanie pobrane z białka, tak więc nie będziesz potrzebował go więcej niż przeciętny kanapowiec. Ale kolorowe pisma o fitnessie wmawiają naszemu pakerowi, że jeśli chce zostać kimś, potrzebuje 200 gramów dziennie, nie 56 – więc co się dzieje z tymi dodatkowymi 134 gramami?

Guru będą argumentować, iż to białko idzie na budowę mięśni. Wielkie ramiona i klata. Brzmi nieźle, co? Ale nie wierzcie w ten reklamowy bajer. Liczba inteligentnych ludzi, którzy dali się nabrać na to, że mięśnie składają się z białka, jest zdumiewająca. W rzeczywistości mięsień nie jest jednak w stu procentach zbudowany z białka. Nawet nie w jednej trzeciej. Ponad 70 procent zdrowego mięśnia stanowi woda. W kilogramie mięśni jest ledwie 160 gramów białka, a z pewnością nie więcej niż 200. Gdyby te dodatkowe 134 gramy białka, zalecane przez współczesnych autorów, rzeczywiście zostały dodane do wody i zamienione w mięśnie, facet spożywający tyle białka zyskałby ponad 300 kilogramów czystych mięśni w ciągu roku. Innymi słowy, miałby na sobie pięciokrotnie albo sześciokrotnie więcej mięśni niż Arnold Schwarzeneger, kiedy zdobywał tytuł Mr. Olympia – zaledwie po dwunastu miesiącach treningów. Nawet gdyby w jakiś sposób utracił więcej niż trzy czwarte tego białka w formie energii, w trakcie trawienia bądź procesu budowy tkanki, nasz stukilogramowy kulturysta wciąż pozostawałby najbardziej umięśnionym człowiekiem na Ziemi, gdyby to dodatkowe białko zamieniało się w mięśnie.

Nadmiar białka

Jeśli wciąż nie jesteś przekonany, że dieta wysokobiałkowa nie jest konieczna, weźmy kilka przykładów z przyrody.

Niemowlęta potrzebują proporcjonalnie więcej materiału budulcowego niż nawet najwięksi kulturyści. W ciągu pierwszych pięciu miesięcy życia dziecko podwaja swoją wagę (żaden kulturysta, niezależnie od potencjału i przyjmowanych środków stymulujących, nie byłby w stanie podwoić swojej masy w ciągu pięciu miesięcy). Można by więc przypuszczać, iż dziecko, aby rosnąć, potrzebuje diety wysokobiałkowej. Otóż nie, mleko matki zawiera mniej niż 5 procent białka.

Zastanów się przez chwilę. W okresie, w którym człowiek *naprawdę ma rosnąć*, natura oferuje nam mniej niż 5 procent białka. Tyle potrzebuje dziecko, aby nastąpił ten proces.

Porównajmy to z mlekiem krowim. W przeciwieństwie do ludzkiego, zawiera ono około 15 procent białka. Dlaczego tyle więcej? Ponieważ podczas gdy niemowlę podwaja swoją masę w ciągu pięciu miesięcy, cielęta dokonują tego samego w ciągu czterdziestu pięciu dni. Rosną bardzo szybko. Zdrowi mężczyźni rozwijają się średnio do osiągnięcia wagi 95 kilogramów, ale byki osiągają wagę 1200 kilogramów i więcej.* Co z tego wynika? Mleko krowie zawiera więcej białka i materiału budulcowego, niż potrzeba człowiekowi.



Byk rośnie na starym, poczciwym mleku, nie na odżywkach białkowych.

* Dla fanów protein warto dodać, że byki – podobnie jak goryle, słonie i większość pozostałych naprawdę masywnych ssaków – są *roślinożerne*. Z łatwością utrzymują swoją masę mięśniową na diecie niskobiałkowej.

A co każe się robić kulturystom z mlekiem krowim? Dodawać do niego sproszkowane białko. Dodawanie białka do mleka jest śmieszne. To jak dosładzanie cukru.

Co gorsze, producenci suplementów wciąż próbują prześcigać się w liczbach. Wiele dostępnych na rynku odżywek białkowych po sporządzeniu zawiera więcej niż 50 procent białka w porcji. Niemowlęta, które podwajają wagę w okresie pięciu miesięcy, potrzebują mniej niż 5 procent. Ale wielu współczesnych sportowców jest na diecie zawierającej 40 procent białka i więcej. Dlaczego? Przecież organizm nie jest w stanie wykorzystać tego nadmiaru. Niemniej ta ogromna dawka musi zostać zmetabolizowana, a to znacznie obciąża nerki.

Nie zrozumcie mnie źle. Nie zalecam diety niskobiałkowej. Należy codziennie korzystać z mleka, jajek, serów, owoców morza lub steków. Uwielbiam takie jedzenie i stanowi ono część zdrowej diety. Ale szaleństwo na punkcie białka wymknęło się spod kontroli. Spożywanie mięśni (białka) w celu zbudowania mięśni nie sprawdzi się. To nie jest myślenie naukowe – to myślenie przez analogię. Taki sam proces myślowy przebiega w głowie dzikusa, kiedy zjada on serce przeciwnika, aby przejąć jego odwagę.

Aby budować mięśnie, nie potrzeba dużych ilości białka – wystarczy tyle, ile zawiera przeciętna dieta.

Dlaczego więc te idiotyczne koncepcje mnożą się na stronach wszystkich magazynów i stron internetowych o fitnessie? Odpowiedź, przyjacielu, jest taka, iż w dziewięciu na dziesięć przypadków gdzieś po drodze sprzedają one suplementy białkowe.

Nie wierz w to, co czytasz, jeśli zostało napisane przez kogoś, kto próbuje ci coś sprzedać. Jeśli chcesz zbudować mięśnie i siłę, możesz tego dokonać przestrzegając diety więziennej – trzy pełne posiłki dziennie.

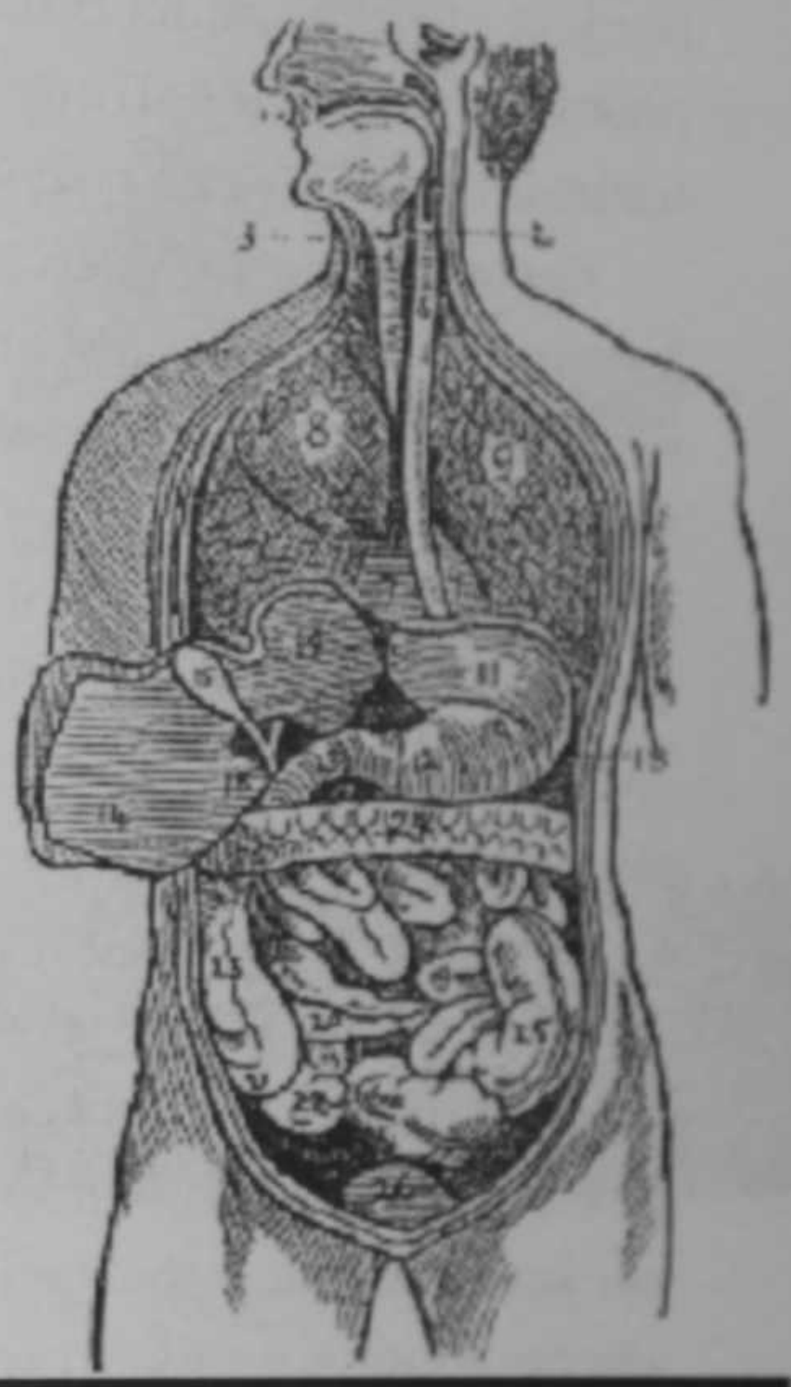
„Mało i często" – czy na pewno?

Następną świętą krową współczesnego fitnessu jest idea spożywania co najmniej sześciu posiłków dziennie – chociaż niektórzy autorzy zalecają ich jeszcze więcej. Do cholery, niektórzy z nich chcieliby zainstalować taśmę montażową, wrzucającą ci żarcie do ust dwadzieścia cztery godziny na dobę przez siedem dni w tygodniu – podczas gdy ty siedziałbyś tylko na kiblu.

Główny argument jest taki, iż częste spożywanie niewielkich porcji jedzenia ma powodować lepsze przyswajanie składników odżywczych. W rzeczywistości

jest odwrotnie. Z powodu częstych posiłków układ pokarmowy jest ciągle obciążony pokarmem. To przeciążenie źle wpływa na przyswajanie środków odżywczych. Jeśli rzeczywiście chcesz zwiększyć przyswajalność środków odżywczych zawartych w posiłku, jedz umiarkowanie trzy razy dziennie i rób co najmniej *cztery godziny przerwy pomiędzy posiłkami*. Jeśli tak postąpisz, kiedy zasiądziesz do uczty, żołądek będzie opróżniony ze zbędnych produktów i zasilony enzymami oraz sokami, które służą do trawienia i przyswajania witamin, minerałów oraz pozostałych środków odżywczych. Dzięki temu twoje żywienie przyniesie więcej korzyści.

W więzieniu niewielu osadzonych je późnym wieczorem. Ostatni posiłek jest około szóstej lub siódmej, a potem kiszki powoli opróżniają się przez sześć czy siedem godzin przed porą zasypiania. Brzmi to koszmarnie dla przeciętnego kulturysty, który boi się, że ręce i nogi oklapną mu, jeśli nie będzie jadł co dwie albo trzy godziny. Ja jednak jestem szczerym zwolennikiem takiego sposobu jedzenia. Jestem przekonany, iż działa jak zawór bezpieczeństwa przed otyłością. Kiedyś Amerykanie tak jadali – zanim tak bardzo się roztyliśmy. Pomyśl o tym. Jeśli stale dostarczasz organizmowi pokarmu, to kiedy ma on spalić tłuszcz?



Jelita i inne narządy układu pokarmowego potrzebują wypoczynku tak samo jak każda inna część organizmu. Rozumieli to już starożytni.

W rzeczywistości odczuwanie lekkiego głodu przed pójściem spać nie jest takie złe. W tak krótkim odcinku czasu ciało będzie wolało spalić jako paliwo tłuszcz, a nie mięśnie, tak więc nie ubędzie ci ciężko wypracowanego mięcha. Jeśli naprawdę zgłodniejesz, weź przekąskę – lub wypij trochę kawy albo jakiś napój (często to, co bierzemy, za wieczorny głód, jest tylko pragnieniem). Pusty żołądek przed pójściem do łóżka pozwala na odpoczynek i regenerację układu pokarmowego, oczyszcza krew, zwiększa nocne spalanie tłuszczu i poprawia sen. Dzięki temu rano nie ma problemów z apetytem, na którego brak często uskarżają się osoby otyłe.

Kładzenie się spać z pustym brzuchem może wydawać się jakimś rewolucyjnym pomysłem, ale tak zostało to zaplanowane przez naturę. Myślisz, że jaskiniowcy spożywali sześć lub osiem posiłków dziennie? Nie. Polując przez cały dzień, spalali tłuszcz, a potem zjadali to, co upolowali. Dzięki temu zachowywali doskonałą kondycję.

Zapewne niemal każdy tzw. ekspert zaneguje wszystko, co napisałem w tym rozdziale, ale co z tego? Nie musisz słuchać ani mnie, ani nikogo innego. Kontynuuj trening. Jeśli będzie ci stale przybywało siły przy trzech posiłkach dziennie, oznacza to, iż budujesz mięśnie. Nie musisz wzbogacać diety, bo tylko utyjesz.

Nadwaga

Tłuszcz prowadzi mnie zgrabnie do omówienia następnego tematu – czegoś, co nie jest obce dwóm na trzech Amerykanów: nadwagi. U podłoża powstania tego problemu z jednej strony leży zachłanność naszego społeczeństwa, z drugiej nadmiar dostępnego pożywienia.

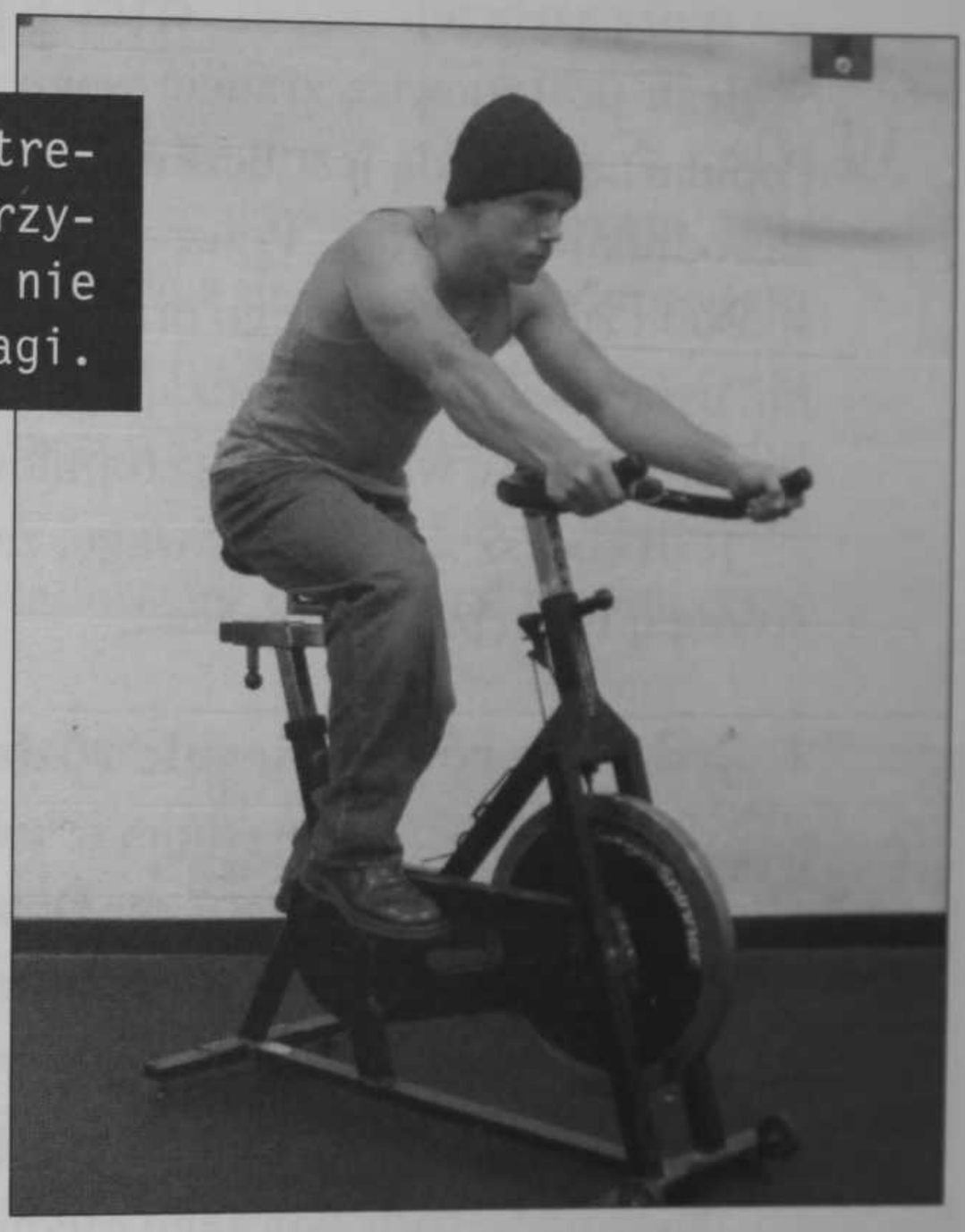
Zastanów się raz jeszcze, jeśli wydaje ci się, że problem otyłości nie dotyczy kulturystów. Tylko mały procent z nich ma „wyżyłowane" mięśnie – chociaż to ich widzisz właśnie w telewizji i czasopismach. Zdecydowana większość współczesnych pakerów, a nawet trenerów sportów siłowych jest otyła. Pod wieloma względami jest to skutek nadmiernego akcentowania przez branżę spożywczą kwestii spożycia białka i w ogóle żywienia. Wcześniej wspomniałem, że guru kulturystyki zalecają zdecydowanie za dużo białka, tak jakby jego pochłanianie przyczyniało się w jakiś sposób do przyrostu mięśni. To idiotyczna koncepcja. Mięśnie składają się głównie z wody, nie z białka, niemniej od codziennego picia jej litrami nie przybędzie na ciele tona mięsa. Jedynym efektem będzie wzmożone oddawanie moczu. Jeśli wlewasz do żołądka zbędną wodę, zostaje ona jedynie przefiltrowana przez pęcherz. Gdy wprowadzisz do organizmu nadmiar białka, dostanie się ono do krwioobiegu w postaci aminokwasów, które w następnej kolejności zostaną przemienione w cukry proste i kwasy tłuszczowe. Zgadza się: ciało przekształca cały ten nadmiar białka w cukier i tłuszcze. Zamienia się to w sadło, upakowane pomiędzy narządami wewnętrznymi i trzęsące się na brzuchu.

Bywa, że paker dźwiga wielki, gruby kałdun. Może jeździć do siłowni, brnąć przez ćwiczenia i nawet przekonać samego siebie, że centymetry smalcu na jego ramionach, nogach i torsie to masa mięśniowa. Ale dla zawodnika starej szkoły kalisteniki nadmiar tłuszczu stanowi problem. Ponieważ jako opór wykorzystywane jest własne ciało, każdy dodatkowy kilogram stanowi przeszkodę, utrudniającą ćwiczenia i robienie postępów. Im jesteś grubszy, tym ciężej będzie przebrnąć przez dziesięć etapów ćwiczeń „wielkiej szóstki". Trochę dodatkowego ciałka to inna sprawa, ale jeśli masz duży, zwisający kałdun, możesz zapomnieć o odnoszeniu sukcesów w kalistenice, dopóki nie pozbędziesz się balastu.

Spalanie kalorii

Wiele osób chcących zrzucić wagę nadmiernie skupia się na ćwiczeniach fizycznych. To błąd; mimo, iż aktywność fizyczna odgrywa rolę w zwiększaniu lub zmniejszaniu pokładów tłuszczu, jest to rola mniejsza w porównaniu z dietą. Ta niewielka ilość wolnego czasu, jaką większość osób może poświęcić na aktywność ruchową, naprawdę nie będzie miała zasadniczego wpływu na wagę ciała.

Pedałujesz? Maszyny do treningu kardio są źródłem przychodów dla siłowni, ale nie rozwiązują problemu nadwagi.



Wiele reklam fitnessowych sugeruje, iż można łatwo zrzucić wagę, zwiększając poziom aktywności, na przykład spacerując w przerwie na lunch. Ale czy to prawda?

Wyobraź sobie, iż masz pięć kilogramów nadwagi i decydujesz się zrzucić je, dodając do swojego rozkładu dnia codzienny półgodzinny spacer. Jak szybko to nastąpi? Większość ludzi chodzi z prędkością około pięciu kilometrów na godzinę. Przekłada się to na pokonanie odległości dwóch i pół kilometra w pół godziny. Na tym dystansie organizm spali około 150 kalorii. Pół kilograma ludzkiego tłuszczu zawiera około 3500 kalorii. Zatem zakładając, że poświęcamy dziennie pół godziny na spacer, zrzucenie tych pięciu kilogramów zajęłoby około 230 dni. To prawie osiem miesięcy oraz 116 godzin marszu! Niezbyt dobra stopa zwrotu z inwestycji. Co gorsze, ruch pobudza apetyt, tak więc ludzie, często nawet nie zdając sobie z tego sprawy, jeszcze tego samego dnia przyjmują taką samą albo większą porcję kalorii. Łatwo to zrobić, bo 150 kalorii to niedużo – wystarczą dwie kromki chleba, małe opakowanie chipsów lub szklanka mleka. Z tych powodów zrzucenie pięciu kilogramów dzięki ruchowi mogłoby potrwać dużo dłużej niż osiem miesięcy. Mogłoby ciągnąć się latami, jeśli w ogóle kiedykolwiek by nastąpiło.

Aby zrzucić wagę, skup się na odżywianiu

Jeśli naprawdę chcesz zrzucić wagę, skup się na odżywianiu, nie na ćwiczeniach. Przez stopniowe zmniejszanie liczby przyjmowanych kalorii możesz w bezpieczny i łatwy sposób pozbyć się pięciu kilogramów w przeciągu trzech tygodni – a może szybciej.

Jeśli postanowisz zrzucić wagę dzięki diecie, istnieje na to kilka sposobów. Popularną metodą jest liczenie kalorii, ale w rzeczywistości niewielu szczupłych zawodników tak robi. Przez regularne i konsekwentne stosowanie określonego sposobu żywienia, którego przebieg kontrolują tygodniami, miesiącami czy latami, ustanawiają swego rodzaju punkt odniesienia. Wychodząc od niego, mogą łatwo zmniejszyć wagę ciała, stopniowo ograniczając ilość spożywanego jedzenia.

Jeśli chcesz zmniejszyć wagę, zastosuj się do wzorca diety więziennej i przestrzegaj następujących zasad:

1. **Jedz trzy równomiernie rozłożone w czasie posiłki dziennie.** Zjadanie więcej posiłków powoduje, iż ciało, mając przez cały dzień dostęp do łatwej energii, nie spala tłuszczu. Dobrze jest jadać co cztery godziny. Należy unikać jedzenia późnym wieczorem.
2. **Jedz o regularnych porach.** Dzięki temu stabilizuje się poziom cukru we krwi. Gdy ciało wie, że o określonym czasie otrzyma pokarm, rzadziej zdarzają się napady wilczego głodu.
3. **Miej zrównoważony jadłospis.** Na ile to możliwe każdego dnia staraj się łączyć ze sobą główne grupy produktów pokarmowych: mięso, nabiał, kasze, warzywa i owoce. Skorzystaj z przykładowych jadłospisów, które podałem wcześniej. Pij podczas posiłku oraz ilekroć poczujesz pragnienie. Bardziej skup się na *ilości* niż na *typie* pokarmu – pamiętaj, że nawet czyste białko ostatecznie zamienia się w cukier i tłuszcz, jeśli jest spożywane w nadmiarze.

Gdy jedząc regularnie w ten sposób ustanowisz swoją rutynę, stawaj przez tydzień czy dwa na wadze, aby przekonać się, czy masa ciała jest stabilna. Kiedy uda ci się odnaleźć tę równowagę, zrzucanie wagi będzie łatwe – trzeba po prostu ograniczyć trochę dzienne porcje, aż zacznie ona spadać.

Jednak, jak ze wszystkim, ciału trzeba dać trochę czasu. Wymuszanie utraty masy ciała prowadzi także do zaniku tkanki mięśniowej. Jeśli będziesz cier-

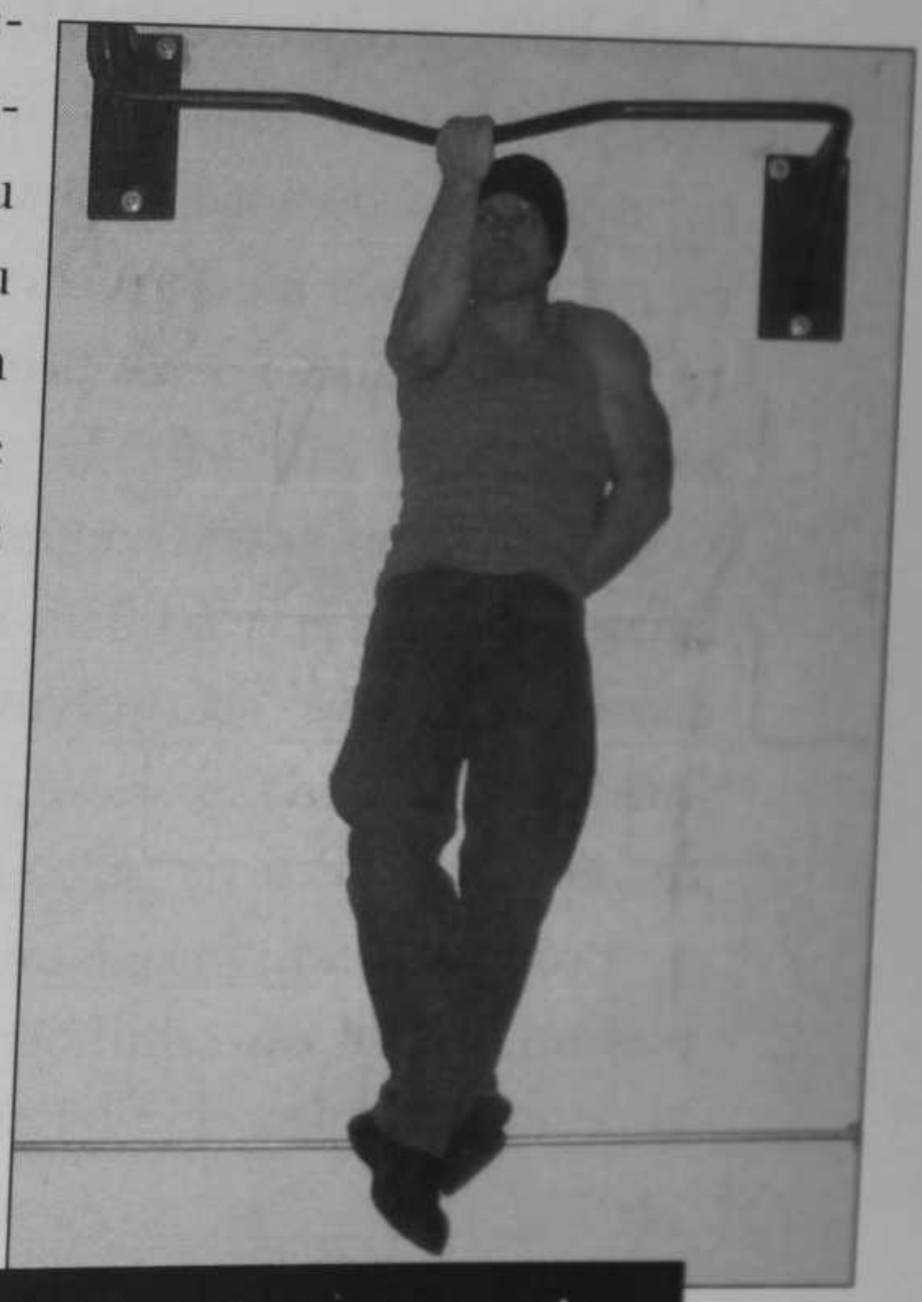
pliwy, nie ma powodu, aby ci się to zdarzyło. Nawet jeśli masz ogromną pięćdziesięciokilogramową nadwagę, możesz zrzucić ją w ciągu roku, tracąc niecały kilogram tygodniowo. Przestrzegając dyscypliny i odżywiając się regularnie, możesz w krótkim czasie osiągnąć idealną wagę do treningu.

„Efekt podświadomy" – sekretna broń w walce z sadłem

Skoro jesteśmy już przy temacie utraty wagi, muszę wspomnieć o jeszcze jednej sprawie – niezwykłej zalecie kalisteniki w walce z nadwagą. Wspomniałem o tym pobieżnie w pierwszym tomie książki. Wielu otyłych adeptów kalisteniki odkrywa, że z czasem spada im tkanka tłuszczowa, nawet jeśli przybywa im masy mięśniowej i jeśli wcale nie starają się zrzucić wagi. Nie ma to nic wspólnego ze spalaniem kalorii. Wynika z podświadomego efektu, jaki towarzyszy treningowi z masą ciała.

Trening z ciężarami przyczynia się do przejedzenia. Załóżmy, że tydzień temu wycisnąłeś na ławeczce sześć razy po 100 kilogramów, a w tym tygodniu twoim celem jest zrobienie tego samego w siedmiu powtórzeniach. Im bardziej się skupiasz na tym zadaniu, tym więcej jesz – chcesz zapewnić sobie przyjęcie wystarczająco dużo pokarmu, aby nabrać masy, zregenerować się i mieć energię do realizacji celu. Niestety, zawodnicy nieuchronnie z tym przesadzają. Dlatego większość kulturystów robi się dość krąglutkich, przynajmniej poza sezonem.

Trening z masą ciała przynosi odwrotny skutek w zakresie nawyków żywieniowych. Załóżmy, że w zeszłym tygodniu zrobiłeś sześć pompek na jednej ręce, a w tym tygodniu twoim celem jest siedem. Podświadomość orientuje się, że ponieważ unosisz ciężar własnego ciała, objadanie się jest ostatnią rzeczą, jaką powinieneś robić (im więcej jesz, tym bardziej przybierasz na wadze



Utrata wagi i trening z masą ciała idą ramię w ramię. Jeśli nie jest się szczupłym, wykonywanie bardziej zaawansowanych podciągnięć na drążku jest niemożliwe.

i tym trudniejsze będzie robienie pompek). Podobnie z przysiadami, mostkami, podciągnięciami i wszystkimi głównymi ćwiczeniami kalistenicznymi. W rezultacie głębsze struktury psychiki dostrzegają związek pomiędzy mniejszą ilością jedzenia a sukcesem – lub przynajmniej mniejszym cierpieniem podczas treningu. Ciało wie, co robić, żeby przetrwać. Pozbywa się zbędnego bagażu.

Nie wierzysz w efekt podświadomy? Zawsze powtarzam, że nie oczekuję, aby ktoś mi wierzył. Spróbuj. Przekonasz się, że to działa.

Światła gasną

Wiele osób wzdraga się na samą myśl o więziennym żywieniu. Dla większości ludzi jedzenie jest wyrazem swobody i indywidualności. Nie podoba im się, że ktoś mógłby im dyktować, co i kiedy mają zjeść. Współcześni faceci i dziewczyny dostają drgawek na myśl o regularnych trzech posiłkach dziennie.

Ja – podobnie jak wielu zawodników – odkryłem, iż dieta więzienna może być bardzo wartościowa. Oczywiście na wolności ludzie mają ogromny wybór produktów spożywczych. Ale ponieważ aż 70 procent Amerykanów jest otyłych, a 40 procent nie ma energii, żeby regularnie ćwiczyć, nadszedł czas, by zadać pytanie o stosowność „indywidualizmu" i „swobody" jako wyznaczników dietetycznych. W więzieniu z zasady mniej osób wpada w otyłość. Prawdą też jest, że za kratkami większy procent mężczyzn ćwiczy. Musi mieć to jakiś związek z więziennym wiktem.

Im bardziej przestrzegasz podstawowych, rozsądnych nawyków regularnego żywienia, tym jesteś bliżej osiągnięcia celu. Niepotrzebny jest doktorat z biochemii, żeby być szczupłym i mieć parę do treningu. W przypadku większości facetów im bardziej skomplikowana dieta, tym większe prawdopodobieństwo, że w praktyce coś się pokręci.

Proste zasady przedstawione w tym rozdziale sprawdziły się w przypadku moim i innych zawodników za kratkami. Podobnie będzie z tobą. Jest tu wszystko, czego będziesz kiedykolwiek potrzebował.

8 PRAW POWROTU DO ZDROWIA

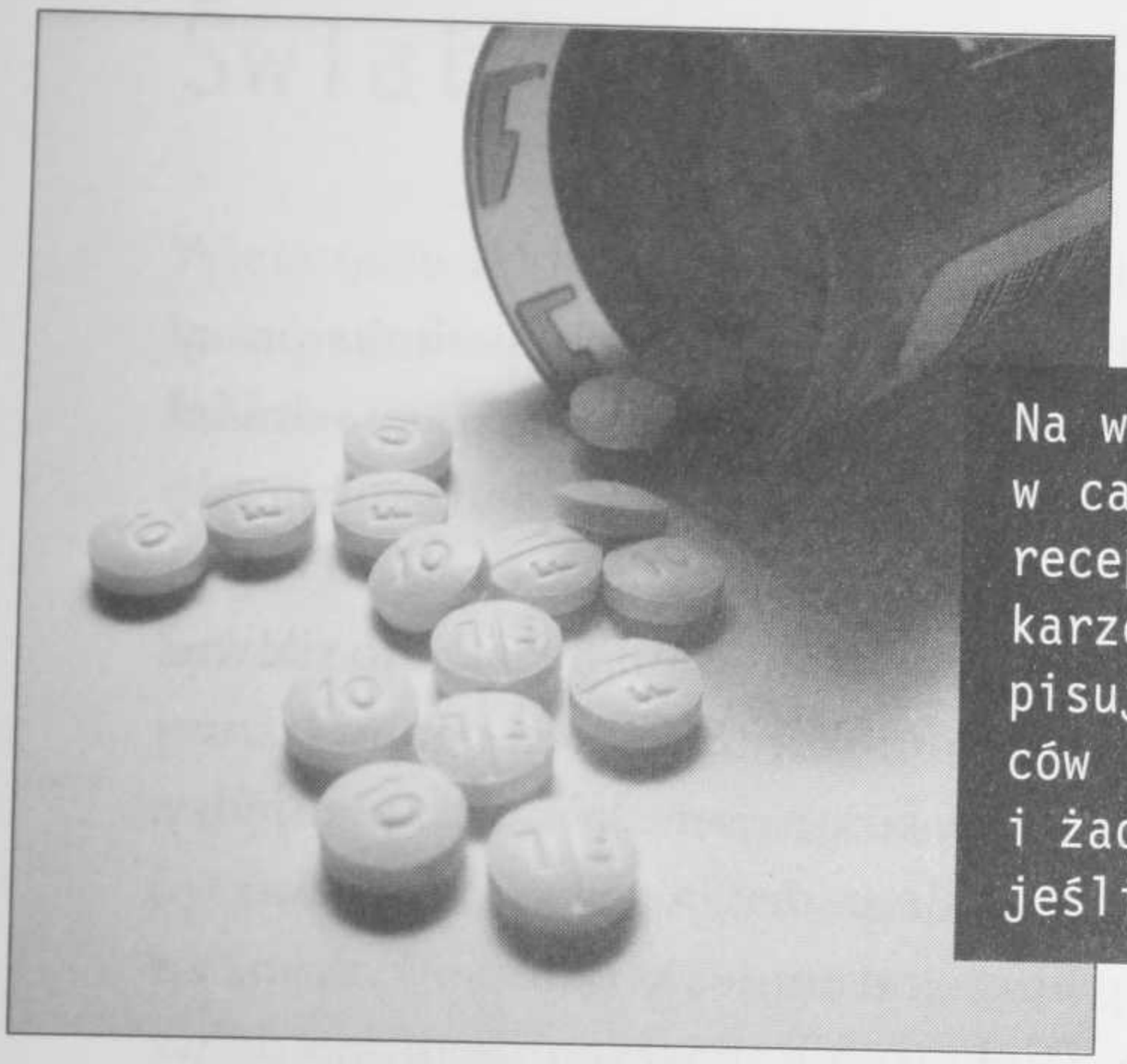
Przez lata w więzieniu doznałem wielu obrażeń – w bójkach, podczas pracy i wskutek głupich wypadków – ale zabawne, że nie pamiętam, abym odniósł jakąś poważną kontuzję w wyniku treningu, mimo iż ćwiczyłem naprawdę ostro, czasami siedem dni w tygodniu. W dużym stopniu zawdzięczam to starej szkole kalisteniki. Jest to bardzo bezpieczny sposób trenowania. Pójdź do siłowni i przyjrzyj się kolesiom, którzy mocują się z ciężkimi hantlami, sztangami i dziwnymi maszynami, a zobaczysz, że ciągle ulegają kontuzjom. W walce pomiędzy kruchym mięsem a nieustępliwą stalą ostatecznie ta druga zawsze wygrywa.

Jednak niezależnie od tego, jak bezpiecznie trenujesz, istnieje ryzyko, że będziesz musiał się zmierzyć z kontuzją. Ciało to nie maszyna. Jest ono dziwnym, stale przekształcającym się bytem, który jest trudny do przewidzenia i okiełznania. Kiedyś znałem ciężarowca, który bez problemu wyciskał około czterystu kilogramów w martwym ciągu, a doznał kontuzji pleców, kiedy podniósł swoją córeczkę, ważącą niecałe dwadzieścia kilogramów. Można bez bólu wykonywać podciągnięcia na jednej ręce, a potem wybić sobie bark podczas mycia zębów. Ciało czasami dziwnie się zachowuje. Zresztą taka jest chyba natura całego ludzkiego życia.

W trakcie długich odsiadek w więzieniu dwa razy złamałem nos, straciłem trzy zęby, naciągnąłem lewy biceps, miałem poparzenie trzeciego stopnia prawego przedramienia, złamałem kilka żeber, skręciłem prawe kolano, zerwałem więzadło krzyżowo-biodrowe, rozerwałem mięsień w pachwinie i złamałem nogę w kostce. Nie skarżę się – wielu facetów oberwało mocniej niż ja. Więzienie może nieźle dać popalić, to pewne.

Takie kontuzje są przeszkodą w treningu, a problem jest tym większy, że pomoc medyczna w więzieniu nie jest na takim poziomie jak na wolności. Klawisze

i lekarze więzienni są bardzo podejrzliwi wobec skazańców szukających pomocy medycznej; zazwyczaj jest to wymówka, aby wymigać się od pracy, lub szukanie dojścia do leków przeciwbólowych (albo dowolnych leków). Często więźniowie z niegroźnymi obrażeniami wysyłani są z powrotem do celi, żeby tam sami wydobrzeli. Zawsze miałem obsesję na punkcie podnoszenia swojej kondycji fizycznej – jedyna rzecz, która chroniła mnie przed obłędem – więc w ogóle nie brałem pod uwagę możliwości, aby coś tak błahego jak kontuzja miało mi kiedykolwiek stanąć na drodze. W rezultacie często trenowałem zbyt dużo; ale nauczyłem się też, jak trenujący facet powinien obchodzić się z urazami.



Na wolności można kupić lekarstwa w całodobowej aptece albo dostać receptę od lekarza rodzinnego. Lekarze więzienni mniej chętnie wypisują recepty. Większość skazańców nadużywa różnych substancji i żadnemu z nich nie można zaufać, jeśli chodzi o branie leków.

Z pewnością daleko mi do bycia ekspertem medycznym. Na wolności, jeśli ulegniesz urazowi, szukasz pomocy profesjonalisty. Z doświadczenia wiem jednak, iż lekarze nie rozumieją, czego dokładnie oczekuje kontuzjowany sportowiec. Najlepiej spytać właśnie sportowca – kogoś, kto trenował latami, wiele razy odnosił kontuzje i musiał sobie z nimi radzić bez interwencji chirurgicznej, leków, terapii i wsparcia. Jak powiedziałem, nie jestem lekarzem, ale pasuję do tego drugiego opisu.

Aby być możliwie pomocnym, większość z tego, czego się nauczyłem, przedstawię w formie ogólnych spostrzeżeń, które składają się na osiem praw powrotu do zdrowia. Starsi zawodnicy rozpoznają wiele z tego, o czym zaraz będę mówił, a młodziaki oszczędzą sobie wiele bólu i kłopotów, stosując się do tych zasad już na wczesnym etapie kariery sportowej.

Gotowi? No to ruszamy!

1. Zabezpieczaj się

Najlepsze lekarstwo na kontuzję to nie dopuścić do jej powstania. Brzmi to trochę mało odkrywczo, ale tak jest. Większość bolesnych kontuzji to głupie drobnostki, które w ogóle nie powinny się były przytrafić. Największymi winowajcami bywają tu nastolatkowie (szczególnie pokolenie *Jackass*). W okresie dojrzewania dzieciaki (w zasadzie głównie chłopców) rozpiera nowo nabyte poczucie fizyczności. Podnieca ich dreszcz, jaki daje robienie niebezpiecznych rzeczy – bójka, szybka jazda, ryzykowanie zdrowiem.

Po kilku zadrapaniach zaczynasz zdawać sobie sprawę, iż ciało nie jest niezniszczalne – nie jesteś nieśmiertelny. Kiedy złamiesz palec lub żebro, już nigdy potem nie są one takie same. Jeśli na dobre zerwiesz ścięgno, to po nim; nigdy się nie zrośnie. Jeśli wybijesz bark, staje się luźny na resztę życia i następnym razem o wiele łatwiej będzie go wybić nawet przy niewielkim obciążeniu (dodajmy, że właśnie wybity bark zakończył karierę kulturystyczną Steve'a Reevesa). Z czasem kontuzje kumulują się, nawet małe, drobne naderwania i skręcenia, aż w końcu zaczynają cię stale nękać bóle, strzykania i ograniczona sprawność. Twardziele, którzy dwadzieścia lat temu rzucali się po boisku futbolowym, wciąż to odczuwają.

Można by pomyśleć, że w świecie sportów siłowych i fitnessu ludzie o wiele bardziej dbają o swoje ciało. Niestety, prawda wydaje się odwrotna. W celu przyszpanowania lub zaznaczeniu swego ego kolesie na siłowni wciąż robią różne głupoty, z powodu których z pewnością kiedyś zostaną kalekami. Nakładają miażdżące ciężary w niebezpiecznych ćwiczeniach, takich jak wyciskanie na ławeczce czy zza karku, obijając gryf o żebra czy kręgosłup. Niszczą stawy, wykonując latami tydzień po tygodniu ćwiczenia, które rujnują im tkankę łączną i więzadła. Zażywają i wstrzykują sobie wszelkiej maści świństwa, po to żeby wyglądać lepiej niż facet obok.

Z kolei w pudle nikt się o ciebie nie troszczy. Słowo. Może ci się wydawać, że ochrania cię twój gang, ale w rzeczywistości członkowie gangów są najczęściej atakowani przez innych z ich własnej ekipy. Wojna *pomiędzy* gangami to duża sprawa i rzadko ma miejsce.

W więzieniu odniesienie kontuzji nie powoduje, iż uchodzisz za *macho* jak na wolności, tylko osłabia cię, tak więc powinno się stosować podejście akcentujące ochronę siebie, które pozwala przetrwać. Jest to ten sam rodzaj myślenia, który powinien ci towarzyszyć, jeśli chcesz czerpać maksymalne korzyści z treningu i unikać piętrzenia się kontuzji, które dokuczają ciału i marnują możliwość produktywnego ćwiczenia. Bądź przewidujący. Dostrzegaj niebezpieczeństwo,

zanim ono nadejdzie. Unikaj głupich, ryzykownych sytuacji i bądź dobry dla swojego ciała.

Odnosi się to zarówno do treningu, jak i różnych decyzji, które podejmujesz w życiu. Bądź ostrożny w trakcie treningu. Zwracaj uwagę na następujące czynniki:

- Upewnij się, że otoczenie treningowe jest bezpieczne. Sprawdź np., czy na podłodze nie ma przedmiotów, o które mógłbyś się potknąć.
- Jeśli do treningu wykorzystujesz sprzęty, zadbaj o to, by były stabilne i sprawne technicznie.
- Jeśli uważasz, że dane ćwiczenie naraża cię na niebezpieczeństwo (upadku, urazu głowy), nie wykonuj go. Znajdź sposób, aby stało się bezpieczniejsze, bądź odstąp od niego.
- Zadbanie o swoje bezpieczeństwo dotyczy także *techniki wykonywania ćwiczenia*. Jeśli ćwiczenie staje się bolesne – mówię o bólu wynikającym z kontuzji, nie o dyskomforcie wysiłku – przerwij je. Zmień je w taki sposób, aby ból nie występował, albo znajdź jakieś alternatywne.

Zasada ochrony siebie obowiązuje również po ewentualnym zaistnieniu kontuzji. Natychmiast po doznaniu urazu należy się zorientować, co się stało, i odsunąć od siebie czynniki dalszego zagrożenia. Znów wydaje się to oczywiste, ale nie zawsze takie jest. Znałem faceta na moim osiedlu, któremu podczas podciągania poluzował się zamontowany nad głową drążek. W konsekwencji gość spadł, uderzając o beton, i odłupał sobie odłamek kości w łokciu. Zamiast dać sobie spokój, kontynuował jednak ćwiczenie do skończenia serii i jeszcze bardziej uszkodził sobie łokieć. To jest głupie podejście *macho* – w dłuższej perspektywie cię osłabia. Bądź silny, ale też inteligentny.

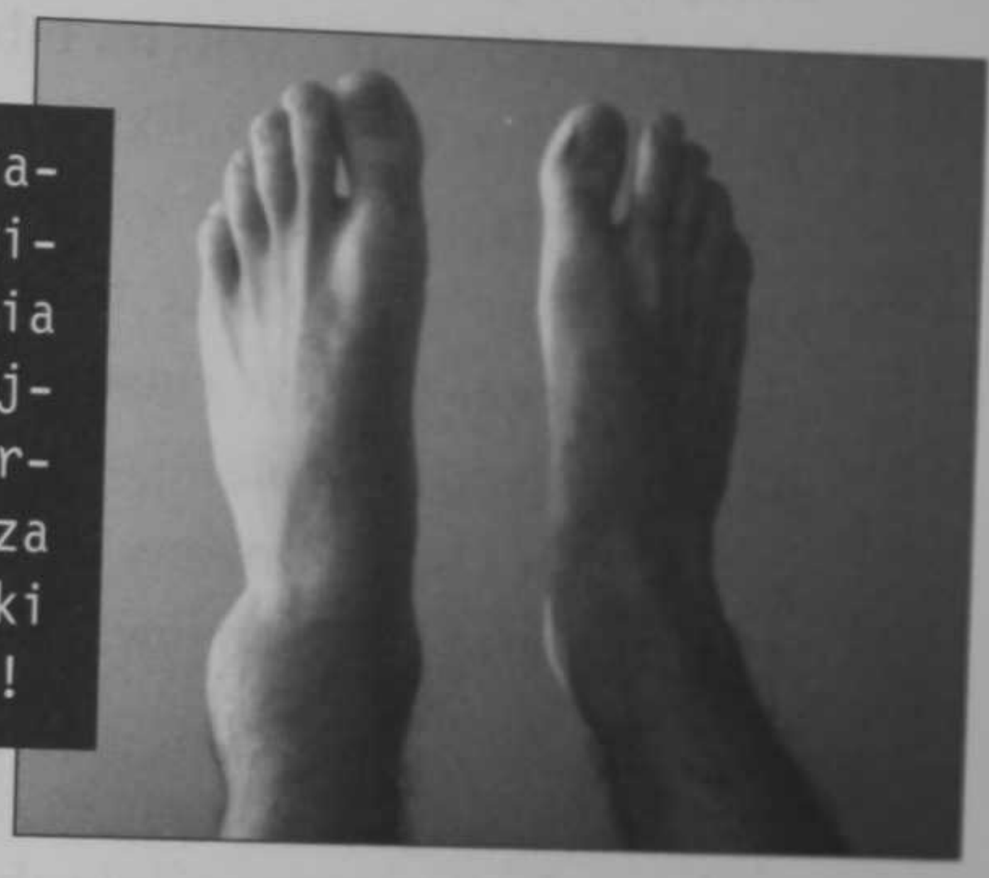
Choroba zakłóca trening podobnie jak kontuzja. Dbaj o ciało, dobrze się odżywiając i prowadząc zdrowy tryb życia. Unikaj ludzi, którzy mają infekcje wirusowe lub są przeziębieni. Ciężkie przeziębienie może cofnąć cię w treningu o trzy tygodnie.

Prawo 2. Terapia natychmiastowa

Kiedy nadejdzie taka chwila, że odniesiesz kontuzję – a prawdopodobnie nadejdzie – powinieneś natychmiast podjąć kroki w celu przyśpieszenia procesów regeneracyjnych.

Zmorą sportowców są ostre urazy stawów. Większość uszkodzeń tkanek miękkich przybiera formę zwichnięcia albo naciągnięcia. Zwichnięcie polega na rozciągnięciu więzadła otaczającego stawy, podczas gdy naciągnięcie dotyczy nadmiernego rozciągnięcia tkanki mięśniowej. W przypadku naciągnięć i zwichnięć kontuzjowany obszar ciała przestawia się na tryb ochronny i zaczyna puchnąć, gdyż organizm pompuje w to miejsce dodatkowy płyn, mający pełnić rolę poduszki i amortyzować wstrząsy. Niestety, czasami organizm nie wie, kiedy przestać pompować ten płyn, i nadmierna opuchlizna może zakłócać procesy gojenia.

Auaj! Zwichnięcie kostki jest klasycznym przykładem zwichnięcia. Gdy pod wpływem ciężaru nieprawidłowo przekręcasz stopę, dochodzi do naciągnięcia więzadeł. Organizmu reaguje, pompując w to miejsce płyn. Doskonale sprawdza się on w celu amortyzowania wstrząsów, ale długofalowo przeszkadza w procesie gojenia. Leczenie zwichnięcia kostki trwa niekiedy dłużej niż leczenie złamania nogi!



Jeśli już doznałeś kontuzji, najlepszym, co można zrobić, jest ograniczenie opuchlizny, tak aby szybciej uruchomiły się mechanizmy odpowiedzialne za gojenie. Najlepiej dokonać tego przez podjęcie kilku następujących działań:

Ochrona – wynika z pierwszego prawa. Jeżeli masz jakiś uraz, nie dopuść do powstawania kolejnych lub powiększenia się istniejącego. Jeśli odniosłeś kontuzję w wyniku wykonywanego ćwiczenia, przestań ćwiczyć. Jeśli zraniłeś się o jakiś przedmiot – taki jak element maszyny – odsuń się od przyczyny obrażenia. Chroń się jak najszybciej, rozpoznając przyczynę i izolując się od niej.

Spokój. Im więcej poruszasz kontuzjowanym obszarem, tym bardziej będzie puchł. Dlatego powinieneś dać mu odpocząć. Jeśli w trakcie ćwiczenia naderwiesz mięsień, chwilowo musisz przestać go używać. Jeśli upadając uszkodzisz nogę, nie próbuj na niej stawać. To wszystko zdrowy rozsądek. Paradoksalnie, w dłuższej perspektywie aktywność przyspiesza proces gojenia, ale zaraz po odniesieniu kontuzji potrzebny jest odpoczynek.

Lód obkurcza tkanki, co zapobiega dalszej opuchliźnie. Schładzaj kontuzjowany obszar torebką z lodem lub mrożonką. Zadbaj jednak, aby pomiędzy

ciałem a lodem znajdowała się jakaś warstwa ochronna, np. ręcznik, tak by zapobiec odmrożeniu skóry. Pomocne może być również zanurzanie danej części ciała w kąpieli z kostek lodu. Schładzaj kontuzjowany obszar nie dłużej niż przez 15–20 minut co dwie, trzy godziny przez pierwsze dwa dni po kontuzji.

NLPZ – to niesteroidowe leki przeciwzapalne. Lekarstwa te zmniejszają opuchliznę w kontuzjowanych obszarach przez zahamowanie procesu chemicznego, który wywołuje ją na poziomie komórkowym. Mając ograniczony dostęp do takich leków w więzieniu, mogę stwierdzić, że gdy zastosowałem je już na wolności, działały cuda. Często po kontuzji zawodnicy sięgają po leki przeciwbólowe, takie jak paracetamol. To błąd. Jeśli masz dostęp do środków przeciwzapalnych takich jak aspiryna lub ibuprofen, korzystaj z nich, gdyż przyśpieszają one gojenie, a nie tylko likwidują ból.

Ucisk jest jednym z podstawowych i najskuteczniejszych sposobów na zmniejszenie opuchlizny tkanek. Owiń kontuzjowany obszar bandażem, tak aby przylegał niezbyt ciasno i nie zatrzymywał krążenia krwi. Zacznij owijać od strony położonej dalej od serca i poluzuj opatrunek, jeśli sprawia ci ból bądź jeśli obszar ciała położony poniżej bandaża zacznie drętwieć.

Uniesienie kontuzjowanego obszaru ponad poziom serca usuwa nadmiar płynu za sprawą siły ciążenia. Znajdź jakiś bezpieczny sposób, aby oprzeć kontuzjowaną kończynę w górze, i pozostaw ją tak na jakiś czas – co najmniej pół godziny. Jest to szczególnie dobry sposób na zmniejszenie opuchlizny w nocy, kiedy w trakcie snu nie będziesz mógł przykładać sobie lodu.

Po odniesieniu ostrej kontuzji stawów należy przeprowadzić opisaną wyżej terapię natychmiastową, kontynuując ją przez kilka dni do tygodnia. Gdy tylko ból i opuchlizna ustąpią, można zastosować prawo 3.

Prawo 3. Trenuj obszary nieobjęte kontuzją

Po kontuzji zawodnicy często instynktownie fundują sobie przerwę w treningach. Jest to nie tylko niepotrzebne, ale wręcz spowalnia procesy gojenia. Po kontuzji powinieneś w miarę możliwości jak najszybciej rozpocząć trenować zdrowe części ciała.

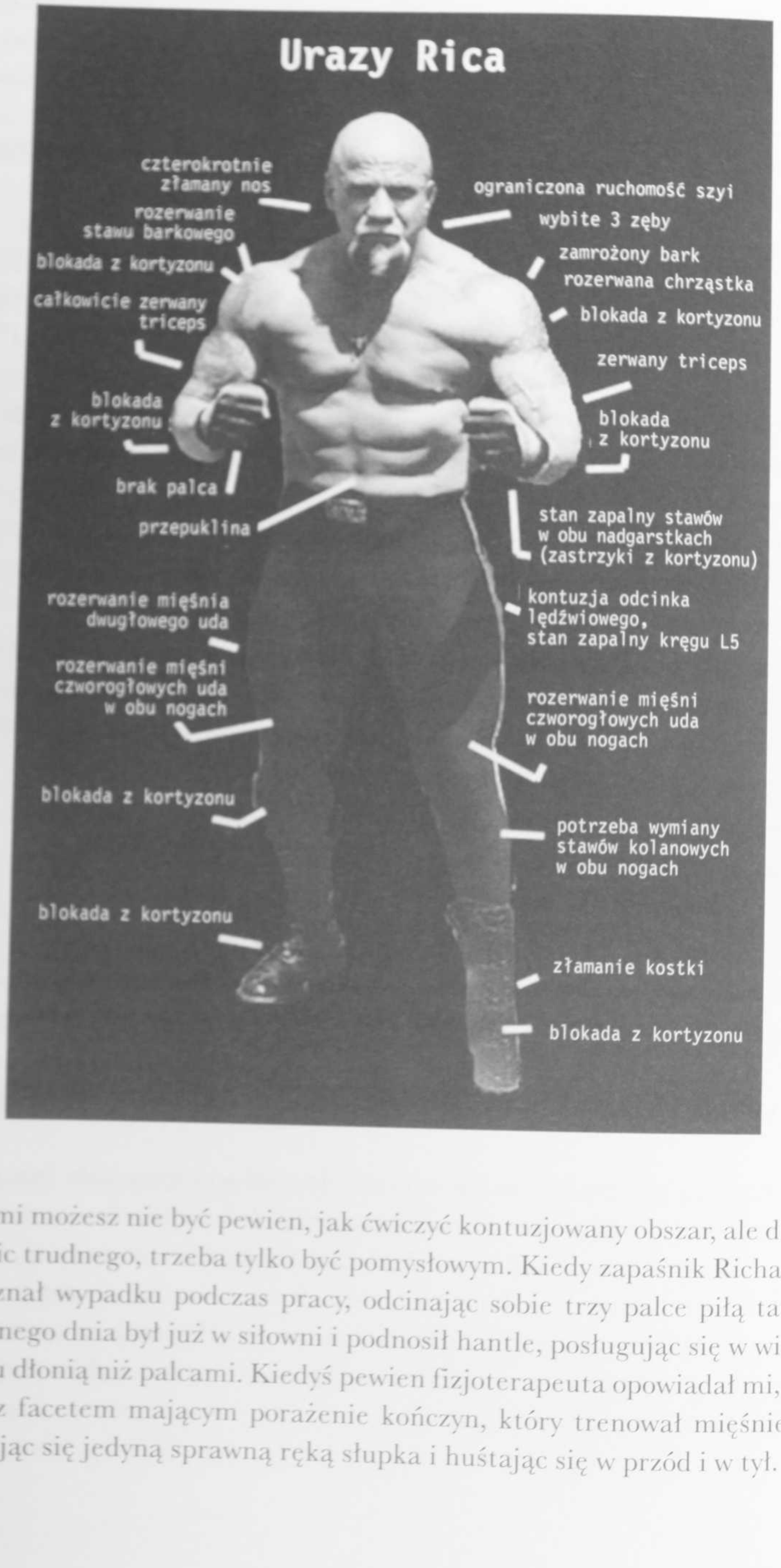
Załóżmy, że złamałeś lewe ramię. Wciąż możesz trenować prawe, można też ćwiczyć sekcję środkową ciała oraz nogi. Jeśli połamiesz nogi, możesz znaleźć sposób na trenowanie torsu oraz rąk. Jeśli nadwyrężysz odcinek lędźwiowy, możesz nadal trenować kończyny. Generalna zasada jest taka, że jeśli możliwa

jest bezpieczna kontynuacja treningu jakiejś części ciała, powinno się to robić. Nawet jeżeli w przypadku poważnej kontuzji jesteś w stanie trenować tylko jedną część czy funkcję ciała (np. chwyt, korzystając z dynamicznego napinania w „orlich szponach"), powinieneś to robić.

W zamian za takie podejście otrzymujemy liczne nagrody. Oto ich pobieżna lista:

- **Psychika**. Trening podwyższa samoocenę i poprawia nadwątlone kontuzją samopoczucie psychiczne. Motywuje i pomaga odzyskać kontrolę, dając poczucie, iż podczas dochodzenia do formy robi się coś produktywnego i proaktywnego.
- **Rutyna**. Przerwa po kontuzji kłóci się z ustalonym harmonogramem sesji i poczuciem obowiązku. Szybki powrót do treningu zmniejsza ryzyko porzucenia sportowego stylu życia.
- **Efekt przeniesienia**. Ciało funkcjonuje jak system. Trening jednej grupy mięśni automatycznie przenosi siłę do innej grupy, nawet jeśli pozornie nie ma między nimi związku.
- **Utrzymanie kondycji**. Wszystkie parametry sportowe opierają się na podstawowych atrybutach kondycji, takich jak wydolność sercowo-naczyniowa, komunikacja interneuronalna, zdrowie na poziomie komórkowym. Kontynuowanie treningu podtrzymuje te parametry.
- **Równowaga hormonalna**. Trening sportowy powoduje wydzielanie hormonów, które budują masę mięśniową i spalają tłuszcz, takich jak testosteron. Jeśli z powodu kontuzji nie jest kontynuowany, poziom tych hormonów spada.
- **Krążenie krwi i ukrwienie tkanek**. Trening mięśni poprawia krążenie w całym ciele. Tym samym przyśpiesza procesy gojenia (patrz prawo 5).
- **Redukcja stresu**. Związki stresowe, takie jak noradrenalina i kortyzol, mogą mieć niszczący wpływ na organizm. Trening pozwala kontrolować poziom tych hormonów w organizmie, zastępując je przeciwbólowymi endorfinami.

Niektórzy mogą argumentować, iż trening tylko jednej części ciała (np. prawej ręki podczas unieruchomienia lewej) doprowadzi do zachwiania równowagi siłowej. Częściowo może się tak zdarzyć, ale, jak wspomniałem powyżej, istnieje także efekt przeniesienia, w którego rezultacie niećwiczony obszar pozostaje silniejszy, niż gdyby całkowicie zaniechać treningu. Ponadto po powrocie do treningu obustronnego „pamięć mięśniowa" pozwoli bardzo szybko przywrócić symetrię siłową.



Czasami możesz nie być pewien, jak ćwiczyć kontuzjowany obszar, ale dla chcącego nic trudnego, trzeba tylko być pomysłowym. Kiedy zapaśnik Richard Drasin doznał wypadku podczas pracy, odcinając sobie trzy palce piłą tarczową, następnego dnia był już w siłowni i podnosił hantle, posługując się w większym stopniu dłonią niż palcami. Kiedyś pewien fizjoterapeuta opowiadał mi, że pracował z facetem mającym porażenie kończyn, który trenował mięśnie torsu, trzymając się jedyną sprawną ręką słupka i huśtając się w przód i w tył.

Pamiętaj, trenując kontuzjowany obszar, nie musisz bić rekordów – trzeba jedynie zadbać o skupienie i robić to, co jesteś w stanie wykonać, uważając, aby nie dopuścić do dalszego uszkodzenia ciała. Pojawia się też czasem pewna inna korzyść. Często zawodnicy uświadamiają sobie, iż w trakcie wychodzenia z kontuzji bardziej rozwiniętych obszarów ciała łatwiej jest im skutecznie ćwiczyć i budować zaniedbane mięśnie, ponieważ organizm inwestuje w nie więcej energii psychicznej i fizycznej. Tak na przykład kontuzja ręki jest wspaniałą okazją do wzmocnienia nóg. Przekonaj się sam.

Prawo 4. Roztrenuj kontuzje

Jak wyjaśniłem w prawie 2, początkową reakcją organizmu na kontuzję jest opuchlizna i zaczerwienienie. Aby rozpoczął się proces gojenia, opuchliznę należy zmniejszyć. Kiedy się wchłonie, a uszkodzone tkanki miękkie zaczną się odbudowywać, należy pomyśleć o ponownym trenowaniu tego obszaru. Długość przerwy w treningu zależy od rodzaju kontuzji. Może ona trwać od tygodnia do miesiąca, a nawet dłużej.

Po upływie takiego czasu wielu początkujących popełnia jednak błąd. Kiedy ulegną kontuzji – kolana, barku czy nadgarstka – w ogóle przestają trenować uszkodzony obszar, chcąc umożliwić mu gojenie. Niestety w konsekwencji po sześciu miesiącach, roku, dwóch latach odkrywają, że ostry uraz zmienił się w nawracający przewlekły ból. Tak naprawdę uraz nigdy się w pełni nie zagoił. Jeśli przestaje się trenować kontuzjowany obszar aż do momentu uzyskania stuprocentowej poprawy, kontuzja zostaje z nami na zawsze.

Dzieje się tak dlatego, że znaczne nagromadzenie tkanki łącznej zmniejsza ukrwienie tego obszaru w porównaniu z głównymi mięśniami. Trening nie tylko pobudza krążenie, ale uruchamia proces synergicznego wzrostu i adaptacji tkanek, związanego z wydzielaniem silnych czynników gojących na poziomie



Rozciąganie bierne może poprawić krążenie i dobrze oddziałuje leczniczo, gdy ciało nie może sprostać jeszcze wymogom rozciągania aktywnego czy kalisteniki.

komórkowym. Starzy wyjadacze to rozumieli. Doradzali atletom, aby „roztrenowywać" kontuzje. Pomysł ten może wydawać się dziwny większości osób przyzwyczajonych do odpoczynku w celu wyleczenia kontuzji, ale metoda ta działa.

Jest jednak pewien haczyk. Roztrenowanie kontuzji wymaga umiejętnego podejścia oraz kierowania się mądrością ciała. Nie jest to pretekst do wykonywania od razu najtrudniejszych ćwiczeń, na jakie cię stać. Prowadziłoby to tylko do dalszych urazów. Po pierwsze, trzeba zaczekać, aż w kontuzjowanym obszarze zejdzie opuchlizna, co wskazuje na rozpoczęcie procesu gojenia. Następnie należy znaleźć ćwiczenie niewywołujące bólu, w którym uczestniczy uszkodzony staw lub mięsień.

Wielu terapeutów wyszkolonych w zakresie treningu siłowego zaleca użycie lekkich ciężarków i takiej linii ruchu, która pompuje krew do danych mięśni bez wywoływania bólu. Ponieważ ja wywodzę się ze szkoły kalisteniki, zalecam jak najszybszy powrót do ćwiczeń całego ciała. Ćwiczenia te trenują nie tylko wybrane mięśnie, ale rozwijają także równowagę, koordynację, siłę bazową i ruchy funkcjonalne, tak więc w okresie dochodzenia do zdrowia należy zawsze przedkładać je nad pracę z hantlami. Niemniej pompki czy podciągnięcia generalnie są zbyt ciężkie do celów rehabilitacyjnych, tak więc lepiej jest wybierać łatwiejsze. Wszystkie zestawy ćwiczeń zawarte w kalistenicznym systemie zaprawy więziennej rozpoczynają się od „sekwencji rehabilitacyjnej", na którą składają się trzy pierwsze kroki. Jeśli chcesz więc trenować mięśnie wykorzystując łagodne techniki z masą ciała, zajrzyj do pierwszego tomu książki. Te łagodniejsze ćwiczenia są stopniowo utrudniane i doskonale nadają się do celów rehabilitacji oraz terapii przed powrotem do dawnej szczytowej formy – i pójściem dalej.

Jeśli odkryłeś, iż możesz wykonywać jakieś ćwiczenie bez jednoczesnego podrażniania kontuzjowanego obszaru, postaraj się **zwiększać w nim liczbę powtórzeń**. Pobudzi to krążenie bardziej niż cięższy trening z małą liczbą powtórzeń, przyśpieszając w ten sposób procesy gojenia. Nawet prosta czynność polegająca na napinaniu gojącego się mięśnia rozciąga tkankę bliznowatą i zmniejsza prawdopodobieństwo jej rozrastania się. W trakcie rehabilitacji zaczynaj od krótszego, „pompującego" zakresu ruchu, powoli dochodząc do ćwiczenia w pełniejszym zakresie.

Prawo 5. Działanie ciepła

Od kiedy już będziesz w stanie poruszać stawem, dodatkowa krew pompowana w kontuzjowane miejsce dzięki ćwiczeniom przyśpieszy proces powrotu do for-

my. W czasie wolnym od treningu efekt ten można spotęgować, stosując terapię termiczną.

Przykładanie ciepłych okładów do miejsca urazu jest pradawną techniką leczniczą. Istnieją świadectwa stosowania tej metody przez starożytnych Egipcjan, a sama praktyka stosowania ciepłych okładów i kompresów wywodzi się z czasów, zanim pojawiły się pierwsze pisemne wzmianki Greków i Rzymian na ten temat. Współcześni więźniowie nagminnie stosują terapię ciepłem, w dużym stopniu dlatego, iż lekarze więzienni są tak podejrzliwi w kwestii przepisywania leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Kiedy doznawałem urazu – albo po prostu bolał mnie staw – podgrzewałem wodę grzałką i wlewałem ją do małego gumowego termofora. Przekonałem się, iż trzymanie go na kontuzjowanym obszarze przez dwadzieścia minut rozluźniało napięte tkanki i przyśpieszało proces gojenia. Zmniejszał się także ból.

Gdy ogrzewa się kontuzjowany obszar, okoliczne naczynia włosowate rozszerzą się, w wyniku czego trafia tam więcej krwi. Bogata w tlen i składniki odżywcze krew jest bodaj najważniejszym czynnikiem procesu gojenia, dlatego też ciepło przyśpiesza go. Ta dodatkowa krew rozluźnia też napięte tkanki i delikatnie stopuje wysyłanie sygnałów bólowych do mózgu. Ulgę czuje się często już po kilku minutach. Terapia ciepłem to prawdziwy cud.

Aby radzić sobie z ostrymi oraz chronicznymi kontuzjami, zaopatrz się więc w sprzęt do okładów rozgrzewających. Ja korzystam z butelki wypełnionej płynem, ale na rynku dostępnych jest kilka opcji, np. okłady wypełnione żelem, które podgrzewa się w mikrofalówce, lub woreczki z gorczycą. W sklepach są też poduszki elektryczne. Okład należy dobrze rozgrzać – tak, by był gorący, ale nie parzył – i przykładać na kontuzjowany obszar na dwadzieścia minut co godzinę. Dobrą alternatywą tej terapii jest naprzemienne oddziaływanie na kontuzjowany obszar gorącem i zimnem (używa się zimnej i gorącej wody, okładów itp.). Fazy zimne sprawiają, iż w trakcie sesji terapeutycznej ciało nie ma czasu na przyzwyczajenie się do wysokiej temperatury, w wyniku czego metoda jest wyjątkowo skuteczna. Można wykorzystać w tym celu kąpiel bądź prysznic, jeśli możliwe jest uzyskanie odpowiedniej temperatury. Należy tu jednak zachować ostrożność, gdyż zimno może spowodować chwilowe zdrętwienie skóry, tak więc potem można łatwo poparzyć się gorącą wodą.

Ponieważ wykorzystanie ciepła pobudza krążenie w danym obszarze, *nigdy* nie powinno się stosować tej terapii na miejsca opuchnięte i zaczerwienione zapalnie – ciepło tylko powiększy opuchliznę, a to przeciwieństwo tego, o co chodzi. Stosuj ciepło na kontuzjowany obszar dopiero po ustąpieniu opuchlizny, najlepiej wtedy, kiedy możesz już go delikatnie trenować (patrz prawo 4). Ponadto po intensywnym treningu może nasilić się proces zapalny w mięśniu

i tkance łącznej, tak więc nie ogrzewaj ich bezpośrednio po ćwiczeniu. W tych dwóch szczególnych przypadkach lepiej sprawdza się lód.

Prawo 6. Nie spiesz się

Załóżmy, że od chwili urazu minęło już trochę czasu i z powodzeniem zacząłeś już trenować kontuzjowany obszar (prawo 4). Nadejdzie moment, kiedy zapragniesz z powrotem dojść do swojej formy szczytowej. Jednakże zauważ, że „dojść" nie znaczy „dobiec". Ciało wspaniale radzi sobie z gojeniem ran, ale potrzebuje na to czasu. Należy dać mu go tyle, ile potrzebuje. W trakcie powrotu do poprzedniej formy lepiej popełnić błąd polegający na przyjęciu zbyt wolnego tempa niż zbyt szybkiego, gdyż pośpiech może doprowadzić do odnowienia kontuzji i ostatecznie rehabilitacja potrwa dłużej. W kwestiach powrotu do zdrowia wygrywa filozofia „wolno i stabilnie".

Jeśli jesteś już w stanie wykonywać dane ćwiczenie w sporym zakresie ruchu, nie odczuwając bólu, możesz stopniowo zwiększać opór, przechodząc do trudniejszych kroków z pierwszego tomu książki. Rób to jednak powoli i z wyczuciem. Nie przeskakuj po kilka stopni naraz. Maksymalnie skup się na każdym kroku. Możesz przechodzić przez nie szybciej niż za pierwszym razem, ale staraj się nie pominąć żadnego szczebla, dając się prowadzić intuicji i wewnętrznemu rozsądkowi. Nie można dać tutaj ścisłych wskazówek, gdyż to, jak szybko powrócisz do formy, zależy od tempa gojenia oraz rodzaju kontuzji, ale nawet jeśli uraz nie był poważny, nigdy nie przechodź od razu do najcięższej wersji treningu sprzed kontuzji. Dochodź do tego stopniowo. Zbierz w sobie parę, a wkrótce będziesz kruszył mury.

Prawo 7. Miej wiarę

Wielu zawodników szczyci się swoimi umiejętnościami fizycznymi, opierając poczucie własnej wartości na tym, co potrafią uczynić z ciałem. Kiedy w wyniku kontuzji umiejętności te zostają ograniczone – choćby chwilowo – stanowi to dla nich silny cios. Popadają w depresję, przygnębienie, czasami mają nawet myśli samobójcze. Dobrze pamiętam przypadek japońskiego maratończyka i medalisty olimpijskiego Kokichi Tsuburayi, który popełnił samobójstwo przed olimpiadą w Meksyku, ponieważ kontuzja pleców skomplikowała mu trening.

Uraz wywołuje stres, który może doprowadzić do czarnowidztwa. Jeśli uznamy, że już nigdy nie odzyskamy formy, możemy stracić motywację do rehabilitacji, w rezultacie czego gojenie będzie przebiegało bardzo powoli. To z kolei jeszcze bardziej pogłębia stres i koła się zamyka. Jest to typowa samospełniająca się przepowiednia. Jeśli nie wierzysz, że będzie z tobą lepiej, zapewne nie będzie.

Na szczęście dobre rezultaty przynosi postawa odwrotna. Uwierz w siebie, a szanse na wyzdrowienie wzrosną niebotycznie. Bez względu na powagę kontuzji po prostu nie skupiaj się na jej negatywnych aspektach. Na ogół nasz umysł ma skłonność do wyolbrzymiania odniesionych obrażeń. Ludzkie ciało jest cudem natury; znane są przypadki ludzi, którzy wychodzą z bardzo ciężkich obrażeń. Świat sportu jest pełen zawodników, którzy osiągali sukcesy po wyleczeniu kontuzji, które powinny były pogrzebać ich karierę. Annały historii medycyny pękają od opowieści o ludziach, którzy podnieśli się i zaczęli chodzić, mimo iż mówiono im, że to nigdy się nie stanie. Miej wiarę w swoją przyszłość, a szybciej dojdziesz do siebie.

Skup się na zauważaniu robionych codziennie postępów i nade wszystko kultywuj *pozytywną postawę*. Takie nastawienie uwalnia serotoninę, neuroprzekaźnik, który odpręża i dostarcza energii; doskonałe paliwo o właściwościach leczniczych. Pozytywne nastawienie pobudza układ odpornościowy i uwalnia beta-endorfiny, które łagodzą ból. Ostatnie badania dowodzą nawet, iż dobry nastrój może zwiększyć wydzielanie hormonu wzrostu, będącego jednym z najpotężniejszych anabolicznych czynników uzdrawiających w organizmie.

Biologiczne mechanizmy wiary to nie bajka. Podłącz się do nich!

Prawo 8. Odzyskiwanie formy to dla nas lekcja

Prawo to wynika z poprzedniego i ma wiele wspólnego z pozytywnym podejściem w trakcie leczenia kontuzji. Doznanie obrażeń jest przez nas postrzegane jako doświadczenie absolutnie niepożądane, ale nie jest takie do końca. Z jin i jang życia wynika, że żadne doświadczenie nie jest całkowicie negatywne.

Jeśli postrzegasz kontuzję jedynie w aspekcie negatywnym, umyka ci pewien niuans. Trenuję już od dziesięcioleci i mogę powiedzieć, że dowiaduję się o swoim ciele czegoś naprawdę nowego właśnie wtedy tylko, kiedy ulegam kontuzji. Kontuzja zmusza do przyjrzenia się, jak pracuje jakaś część ciała, oraz skłania do opanowania nowych sposobów ruchu i metod treningu. Jeśli będziesz uważny, te cenne spostrzeżenia pozostaną z tobą po odzyskaniu zdrowia, stanowiąc najwartościowsze zyski we wspinaczce na coraz wyższe poziomy sprawności sportowej.

Ponadto kontuzja bezsprzecznie posyła też *głębszy sygnał*. Zmusza nas, wielkich, napakowanych kolesi, do zatrzymania się i rozejrzenia po polu toczonej bitwy. Daje szansę na uświadomienie sobie, dlaczego zaczęliśmy trenować i czemu to ma służyć. Jasno uświadamia nam też kruchość oraz ogromną wartość ciała. W dawnych kulturach procesom zdrowienia przypisywano boską naturę, widziano w nich coś świętego. Może właśnie z tego powodu.

Nie zrozum mnie źle. Nie twierdzę, iż powinieneś starać się o kontuzje, aby uzyskać te głębokie życiowe lekcje. Zawsze przestrzegaj prawa 1 i na ile to możliwe, ochraniaj się. Urazy dopadają nas same, nie musimy się o nie prosić. Ale z biegiem lat nauczyłem się, iż kontuzja – podobnie jak więzienie – nie musi oznaczać końca świata. Zawsze można wyciągnąć jakąś korzyść ze złego okresu, jeśli szuka się jej wystarczająco wytrwale.

Osiem praw zdrowienia

Prawo 1. Zabezpieczaj się

Unikaj kontuzji, mając podejście oparte na uważności i dbałości o siebie. Dbaj o ciało, nie podejmuj ryzyka i ćwicz w bezpiecznym otoczeniu.

Prawo 2. Terapia natychmiastowa

Zaraz po odniesieniu urazu tkanek miękkich podejmij następujące działania:

Ochrona – zadbaj o to, by nie wyrządzić sobie dalszych szkód.

Spokój – chwilowo przestań używać kontuzjowanej części ciała.

Lód – zastosuj odpowiednią terapię chłodem, aby zmniejszyć stan zapalny.

NLPZ – pomocne mogą okazać się leki przeciwzapalne.

Ucisk – ciasny opatrunek powstrzyma gromadzenie się płynu.

Uniesienie kontuzjowanego obszaru ponad poziom serca zmniejszy opuchliznę.

Prawo 3. Trenuj obszary nieobjęte kontuzją

W miarę możliwości należy jak najszybciej powrócić do sali treningowej, aby ćwiczyć zdrowe części ciała. Przyśpieszy to gojenie, wzmocni dyscyplinę i podtrzyma formę.

Prawo 4. Roztrenuj kontuzję
Pozostawione bez ćwiczenia bolące i kontuzjowane stawy ulegają często „zastaniu" z powodu niedostatecznego ukrwienia. Tak szybko jak to możliwe należy więc rozpocząć trening kontuzjowanych obszarów, wykorzystując lagodniejsze ćwiczenia i dochodząc w nich do dużej liczby powtórzeń. Przyśpieszy to gojenie.

Prawo 5. Działanie ciepła
Więzienni zawodnicy często stosują ciepło jako substytut leków. Po wchłonięciu się opuchlizny wokół kontuzjowanego obszaru zastosuj terapię termiczną, przykładając ciepłe okłady.

Prawo 6. Nie spiesz się
W miarę ustępowania bólu wracaj do regularnych treningów stopniowo. Stawiaj krok po kroku.

Prawo 7. Miej wiarę
Nie wpadaj w czarnowidztwo z powodu kontuzji. W powrocie do formy pomaga pozytywne nastawienie.

Prawo 8. Odzyskiwanie formy to dla nas lekcja
Wykorzystaj kontuzję jako szansę na zyskanie szerszej perspektywy i dowiedzenie się czegoś nowego o swoim ciele.

Urazy. Doświadczenie więzienne

Kiedy miałem naście czy dwadzieścia kilka lat, nie zastanawiałem się wiele nad tym, co należy robić w przypadku odniesienia kontuzji. Były to problemy trapiące futbolistów czy osoby starsze. Kiedy jednak skończyłem dwadzieścia pięć lat, wydarzyło się coś, co całkowicie zmieniło mój sposób myślenia.

Było to podczas słynnych zamieszek w San Quentin w 1982 roku. Uczestniczyło w nich ponad tysiąc skazanych i wielu z nich odniosło poważne obrażenia. Przyczyny tych zajść są nieznane. Istnieje wiele oficjalnych teorii, ale my wiedzieliśmy, że wszystko to są bzdury. Rzeczywiście w grę wchodziły kwestie rasowe oraz porachunki gangów, ale nie one przesądziły o sprawie.

Zamieszki rozpoczęły się na dużym spacerniaku. W tamtym czasie media mówiły o „zorganizowanej przemocy grupowej", ale znowu to były bzdury. Sama liczba osadzonych znajdujących się na powietrzu oraz tempo eskalacji przemocy uniemożliwiały „organizację" czegokolwiek. Panował totalny chaos. Atmosfera była przerażająca. Czuć było adrenalinę. Zdawało się, jakby chmura gniewu i strachu – która, prawdę mówiąc, zbierała się już od tygodni – opadła na całe więzienie. Kuksańce zamieniły się w popychanie i wywiązały się drobne bójki. Szybko do incydentów tych włączali się ziomale zaangażowanych oraz członkowie ich gangów i już wkrótce cały spacerniak roił się od awantur. Ostatecznie te drobne utarczki dały iskrę, która wznieciła pożar, i w ciągu jakichś piętnastu minut całe więzienie opanował totalny chaos. To było szaleństwo.



San Quentin, widok z lotu ptaka. Nawet z tej wysokości widać, jak gromadzą się grupy więźniów na wewnętrznym dziedzińcu. Szykują się problemy.

Nie miałem nic wspólnego z zapoczątkowaniem tych zamieszek i nie interesowały mnie one. Ale podobnie jak wielu innych zostałem w nie wciągnięty, gdyż kiedy wszystko się zaczęło, znajdowałem się na zewnątrz na wybiegu. Wielu facetów odniosło w bójkach rany. Od lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych zaostrzyły się kontrole, dlatego kosy, zwykłe noże oraz szpikulce robione z długopisów i szczoteczek do zębów były częściej spotykane kiedyś niż teraz. Dla niektórych zamieszki były doskonałą okazją do osobistych aktów zemsty, do której szykowali się od lat. Jednemu gościowi, którego znałem, trwale poszerzono uśmiech. Trzymało go dwóch masywnych członków gangu, a trzeci przejechał

mu krótkim sztychem od ucha do ucha – rana zadana żyletką przymocowaną do rozszczepionego ołówka.

Na szczęście mnie takiej rany nie zadano. Ale odniosłem inne obrażenia. W pewnym momencie najgorętszej części zamieszek przyszło mi do głowy, iż niektórzy z moich kumpli mogą znajdować się w północnej części spacerniaka, gdzie na ogół odpoczywali podczas przerw. Podjąłem głupią decyzję, aby do nich dotrzeć, i zacząłem przebijać się przez tłum ubranych na pomarańczowo zadymiarzy. Trwało to dobrych kilka minut. Ale nagle tłum zrobił się tak gęsty, że znalazłem się w samym ogniu podsycanej paniką, wszechobecnej bitwy. Zacząłem się denerwować, gdyż popychały i uderzały mnie miotające się wokół ciała. Wiedziałem, że decyzja o opuszczeniu peryferii placu, gdzie znajdowałem się początkowo, była błędem. Ogarnął mnie dziki strach – oczami wyobraźni widziałem siebie zadeptanego lub zgniecionego przez tłum w razie niepomyślnego obrotu spraw. Pragnąłem wydostać się z tej zadymy, ale nie miałem pojęcia, gdzie się znajduję.

W tym momencie wpadło na mnie paru kolesi. Z perspektywy czasu jest oczywiste, że nie zrobili tego specjalnie. Myślę, że znajdowali się w ogonie tłumu, który silnie na nich napierał. Wtedy ważyłem jakieś piętnaście kilogramów mniej niż teraz i wyfrunąwszy z impetem, uderzyłem w klatkę piersiową skazańca, który stał kilkadziesiąt centymetrów za mną. Nie spodobało mu się to i silnie walnął mnie w łopatki, w wyniku czego gwałtownie poleciałem do przodu. W tym momencie krew pulsowała mi już w skroniach i popełniłem błąd, odwracając się i uderzając go prawym prostym w szczękę. Nie wiem, czy upadł, czy nie, bo w ułamek sekundy później duży facet – prawdopodobnie kumpel tamtego – uderzył mnie pięścią z lewej strony. Byłem na tyle szybki, że zdążyłem go złapać i okręcić, więc własnym rozpędem zaczął lądować na betonie. W tym jednak momencie złapał mnie za drelich i pociągnął za sobą. Przerzuciłem nad nim lewą nogę, próbując znaleźć oparcie, by wstać, ale jednocześnie stało się coś bardzo niedobrego.

Domyślam się, że wokół nas było więcej przepychanek, ponieważ nagle nie wiadomo skąd jakiś wielki, gruby łysy skurczybyk potknął się do tyłu i wylądował na nas obu. Nie zrobił tego umyślnie, tylko upadł bezwładnie na plecy, ale musiał ważyć chyba ze sto pięćdziesiąt kilogramów, więc przygniótł nas jak czołg. Kiedy na mnie spadł, byłem niefortunnie przekręcony i pomimo panującego wokoło hałasu usłyszałem głośny trzask. Wrzasnąłem, a moją nogę przeszył ostry ból. Przez ułamek sekundy wydawało mi się, że cały otaczający nas tłum traci równowagę i zginiemy pogrzebani pod nim, ale na szczęście już nikt więcej na nas nie upadł. Wyczołgałem się spod King Konga i pokuśtykałem.

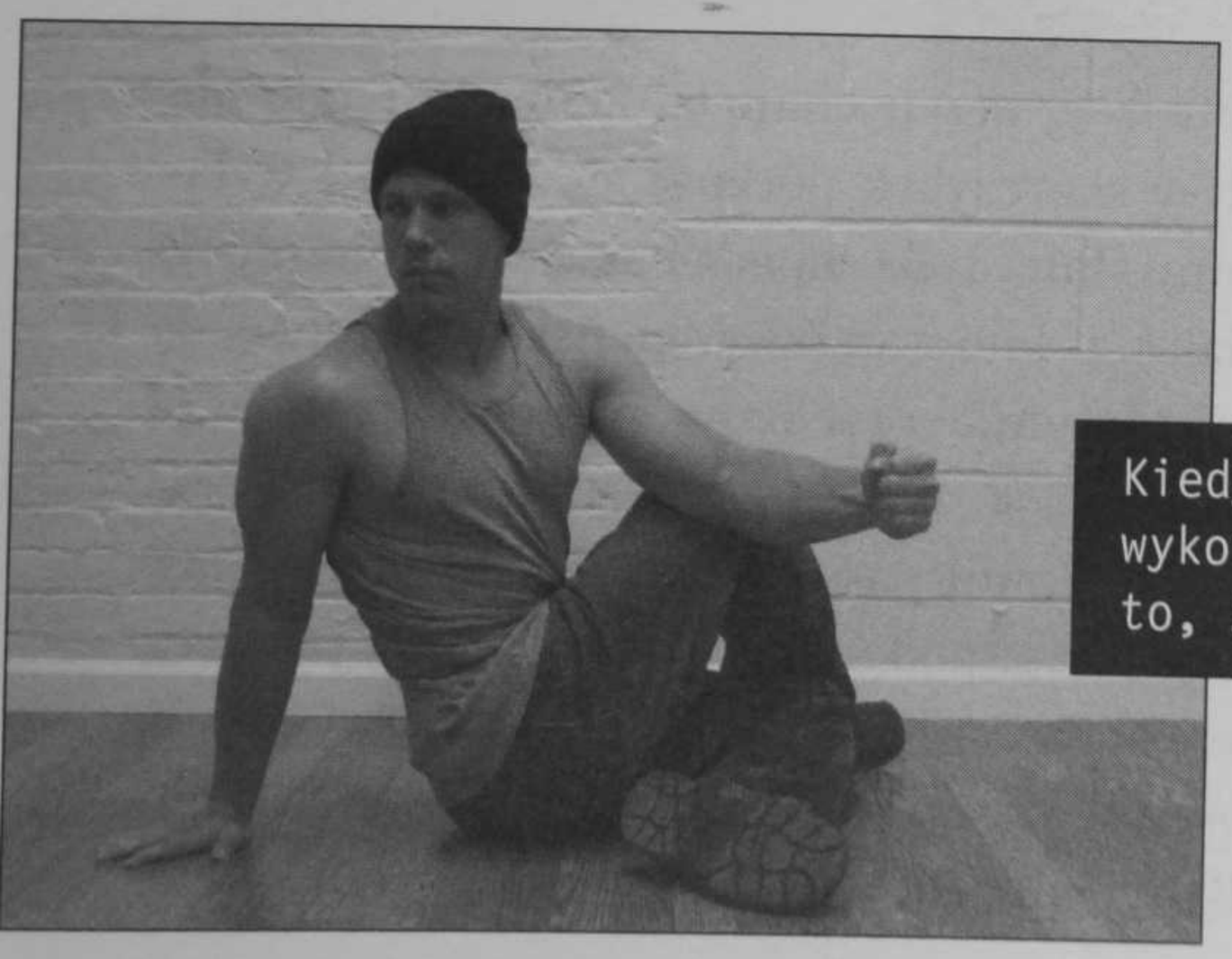
Za chwilę byłem już w innej części placu, ale wiedziałem, że jestem ranny. Nie miałem czucia w lewej nodze. Była jak bezużyteczna kłoda drewna.

Ranny w San Quentin

Zamieszki zdawały się nie mieć końca, ale na szczęście przeżyłem. Jednak nocą – kiedy przestały działać adrenalina i endorfiny – zaczęło boleć. Uświadomiłem sobie, że zrobiłem sobie coś naprawdę poważnego. Miałem wrażenie, jakby ktoś oderwał mi mięśnie z tyłu uda od kości, potraktował palnikiem, a potem z powrotem je wszył. Próbowałem to jakoś w głupi sposób rozchodzić, ale ból był nie do zniesienia. Następnego dnia napuchł cały obszar lędźwiowy. Ledwo mogłem stanąć, a chodzenie nawet z pomocą było praktycznie niemożliwe. Bałem się, że złamałem kręgosłup, i ten lęk skłonił mnie do rozmowy z klawiszem.

Strażnicy widzieli, że nieźle oberwałem, i wysłali mnie do więziennego szpitala. W wyniku zamieszek w więzieniu roiło się od rannych. Wlokłem się, kulejąc i podpierając się rękami o ściany. Pamiętam, jak pomyślałem, że przypomina to *M*A*S*H*. Było aż tak źle. Jak się okazało, zamieszki z 1982 roku ustanowiły niechlubny rekord największych i najgwałtowniejszych w historii San Quentin. Spokojnie można przyjąć, że w szpitalu nigdy wcześniej ani nigdy potem nie było tyle pracy co wtedy.

Ostatecznie obejrzało mnie kilku lekarzy, którzy – choć kompetentni – mieli do czynienia z sytuacją przerastającą ich możliwości organizacyjne. Opisałem im zaistniałe zdarzenie, po czym zostałem dokładnie obmacany i przez jakieś piętnaście minut wyginano i poruszano moją nogą w różne strony. Było to potworne i poczułem ogromną ulgę, kiedy badanie wreszcie się skończyło. Zlany potem leżałem na noszach, na których mnie umieszczono. Po konsultacji z kolegą starszy lekarz podszedł do mnie i powiedział z południowym akcentem:



Kiedy będziesz już w stanie bez bólu wykonywać pozycje trifecty, oznacza to, że wkrótce dojdziesz do siebie.

– Cóż, wiemy już, o pan sobie zrobił. – W ciszy oczekiwałem werdyktu. – Zerwał pan więzadło w biodrze, prawdopodobnie krzyżowo-biodrowe. Sądząc po wielkości opuchlizny, pewnie całkowicie.

– Kiedy to się zagoi? – spytałem.

Lekarz uniósł brwi i spojrzał na mnie wymownie.

– Zerwane więzadła nie goją się. Jak się zerwą, to na amen. Naprawdę niewiele możemy zrobić. Podpiszę pańską kartę i dopilnuję, aby na długi czas zwolniono pana z pracy.

Następnie obrócił się na pięcie i podszedł do następnego pacjenta w kolejce.

Ku mojemu przerażeniu dano mi aluminiowe kule, żebym zdołał dostać się z powrotem do bloku. Widziałem przeszywający mnie wzrok współwięźniów, kiedy wolno wlokłem się w kierunku celi. Już wcześniej doświadczałem uczucia przerażenia i słabości w więzieniu – każdy tak się czasami czuje, niezależnie od tego, co mówi. Ale wtedy chyba po raz pierwszy w kiciu poczułem się tak, jak musi się czuć ofiara, na której zawiesza wzrok drapieżnik. Mój kulawy przemarsz pośród członków gangów zdawał się ciągnąć w nieskończoność. Z każdym krokiem ogarniały mnie coraz bardziej ponure myśli. Czy ten uraz pozostanie mi na całe życie? Lekarz powiedział, że zerwane więzadło nie odrasta. Czy będę już zawsze kuśtykał ze sztywną nogą?

Myśl o niepełnosprawności w takim piekle jak San Quentin przepełniła mnie grozą. Wiedziałem, że będę musiał postarać się o szybki powrót do formy albo uznają mnie za cherlaka, co oznaczałoby dla mnie wielkie pasmo problemów, gdyż wciąż czekała mnie jeszcze długa odsiadka.

Nie byłem idiotą. Wiedziałem, że wyleczenie takiego urazu będzie wymagało intensywnej fizjoterapii. Wiedziałem także, iż szanse na kontakt z terapeutą za murami San Quentin są praktycznie żadne. Musiałem zająć się tym sam.

Leczenie gibkością

Z wyjątkiem posiłków resztę tygodnia spędziłem w pozycji leżącej na pryczy. Jestem zapalonym czytelnikiem – to cenne hobby w więzieniu – i kiedy tylko nadarzyła się okazja, udałem się chwiejnym krokiem do więziennej biblioteki, poszukać książek na temat rehabilitacji. Znalazłem dwie. Obie podkreślały tę samą kwestię w odniesieniu do kontuzji tkanek miękkich: to nie sama rana ogranicza ruchomość po zagojeniu, ale powstająca *tkanka bliznowata*. Jest ona nieuniknionym następstwem każdej kontuzji i pod wieloma względami jest ko-

rzystna; ponownie scala uszkodzone struktury anatomiczne, przejmuje utracone funkcje, a nawet chroni przed wdarciem się infekcji. Zazwyczaj jest silniejsza niż normalna tkanka, ale ta siła ma też wadę – blizna jest mniej elastyczna. Ten brak elastyczności usztywnia kontuzjowane obszary. Tkanka bliznowata naciąga mięśnie, z którymi się styka, zmniejszając tym samym ich kurczliwość i sprawność oraz wywołuje ból stawu. Jedynym sposobem uelastycznienia tkanki bliznowatej są – jak pewnie zgadliście – ćwiczenia rozciągające.

Wkrótce zdołałem wykonywać kilka ćwiczeń rozciągających niewywołujących bólu, starając się je robić codziennie przez godzinę. Świetnie wpłynęło to na moje plecy i uda, tak że w ciągu kilku tygodni byłem już w stanie wykonywać niektóre ćwiczenia kalisteniczne górnej partii ciała. Po miesiącu normalnie chodziłem, a po sześciu tygodniach zacząłem ćwiczyć nogi. Dzięki temu proces gojenia nabrał rozpędu. Dopływ świeżej krwi i stymulacja tkanek spowodowały tak skuteczną dostawę składników odżywczych bezpośrednio do kontuzjowanego obszaru, iż czułem, jak z każdym dniem nabieram siły. Rozciągałem ten obszar oraz dużo czytałem podczas rekonwalescencji, pochłaniając wszystkie dostępne książki o rozciąganiu i jodze. Po trzech miesiącach moje biodro wróciło do normy i od tamtej pory nigdy nie miałem z nim żadnych problemów; w rzeczywistości jest teraz silniejsze, niż kiedy miałem dwadzieścia lat. Z pewnością w procesie gojenia pomogło mi też uprawianie kalisteniki przed wypadkiem; mięśnie miałem zdrowe i silne, a dzięki temu szybszy i sprawniejszy był także mój metabolizm. Jednak bez wątpienia najistotniejszą rolę w powrocie do zdrowia odegrało regularne rozciąganie kontuzjowanego biodra.

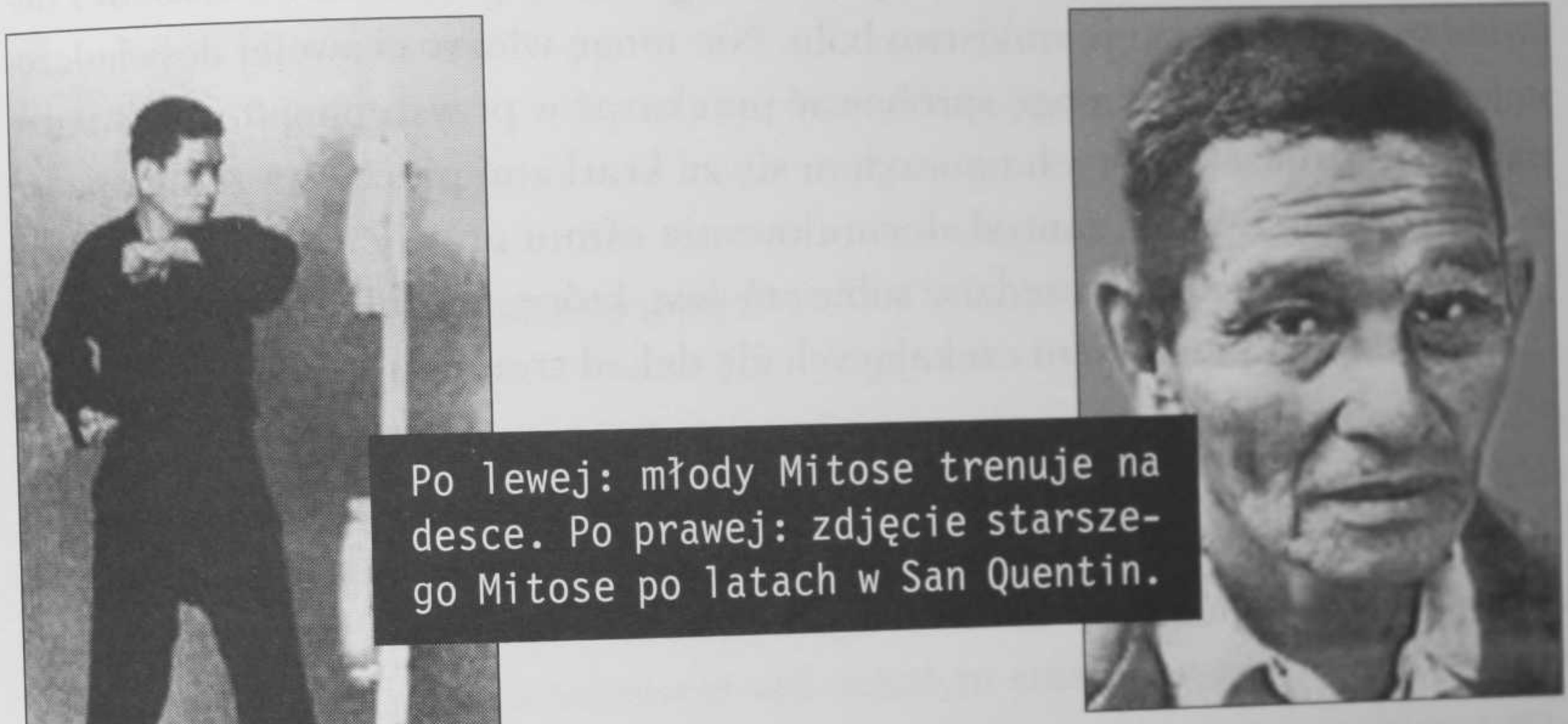
Jak już wspomniałem, jedynie kontuzje uczą nas czegoś nowego o naszym ciele. Kiedy wszystko idzie gładko, nie przykładamy wagi do pewnych spraw. W tamtym okresie doznanie urazu w więzieniu odbierałem jako straszne, ale teraz postrzegam je jako dar. Od niego rozpoczęła się moja przygoda z gibkością.

Więzienni mistrzowie

Po tym incydencie na poważnie zainteresowałem się ćwiczeniami rozciągającymi i zacząłem szukać facetów, którzy mogliby nauczyć mnie bardziej zaawansowanych technik. Trudno spotkać jakichś więziennych zawodników, którzy uprawiają stretching, a jeśli już, to czerpią ćwiczenia zza murów. Ostatecznie spiknąłen się z kilkoma zapaśnikami, którzy dużo się rozciągali, i paroma kolesiami od jogi (jeśli brzmi to nieprawdopodobnie, to pamiętajcie, że San Quen-

tin znajduje się w Kalifornii), ale na początku rozmawiałem głównie z adeptami sztuk walki.

Znałem w więzieniu kilku zawodników, z których większość trenowała kenpo – hybrydową sztukę walki podobną do karate, która w owym czasie była bardzo popularna na Zachodnim Wybrzeżu USA. Mało znany jest fakt, iż James Mitose, facet, który sprowadził kenpo do USA, został uwięziony w Folsom w 1974 roku po oskarżeniu o morderstwo. Po latach przeniesiono go zaś do San Quentin. Kiedy ja tam wylądowałem, James jeszcze tam był, ale wkrótce umarł. Niestety, nie miałem szansy poznać go osobiście; zmarł w kilka miesięcy po moim przybyciu. Przez ładnych parę lat po jego śmierci w ogóle nie zdawałem sobie sprawy, iż był tam osadzony.



Po lewej: młody Mitose trenuje na desce. Po prawej: zdjęcie starszego Mitose po latach w San Quentin.

Jak na ironię, po wznowieniu ćwiczeń kalistenicznych dalej wykonywałem rozciąganie bierne (zobacz rozdział 12) i zgadnijcie, co się stało. Odkryłem, że doznaję więcej kontuzji, kiedy rozciągam się w ten sposób. Nie ma potrzeby trwałego stosowania tej metody – tylko w celach rehabilitacyjnych, aż ciało się rozluźni, zagoi i dojdzie do etapu, w którym ponownie będzie można będzie rozciągać je aktywnie. Gdy nadejdzie ta pora, z uśmiechem na twarzy odpuść sobie techniki bierne. Wróć do rozciągania aktywnego i dojdź do ćwiczeń kalistenicznych, aby budować siłę giętką i pobudzać krążenie w stawach. W maksymalnym stopniu przyśpieszy to gojenie.

Światła gasną

Rozprawianie o zdrowiu nie jest specjalnie podniecające, niemniej stan zdrowia jest absolutnie kluczowym elementem w doświadczeniu każdego sportowca. Nabieranie masy, siły, gibkości – czegokolwiek chcesz – wymaga wiele treningu. Może trwać długo. Możliwe jest tylko wtedy, gdy twoje ciało funkcjonuje w należyty sposób. Pewnie nawet nie zdajesz sobie sprawy, ilu sportowców rezygnuje z treningu z powodu bólu i dolegliwości. Tymczasem paradoksalnie na ogół wcale nie jest to konieczne. Jeśli dysponujesz odpowiednią wiedzą, po kontuzji możesz stać się silniejszy i sprawniejszy niż przed nią.

Niestety, znajomość procesów powrotu do formy przychodzi z czasem i doświadczeniem i kosztuje mnóstwo bólu. Nie mogę włożyć ci swojej doświadczonej głowy na kark, ale mogę spróbować przekazać w przystępnej formie wiedzę na temat sztuczek, których nauczyłem się za kratkami przez lata zmagania się z kontuzjami. Taki był zamysł sformułowania ośmiu praw. Zapamiętaj je i weź je sobie do serca, a zaoszczędzisz sobie *całe lata*, które inaczej zabrałoby ci leczenie kontuzji na przestrzeni czekających cię dekad treningu.

21. Umysł

Jak wyrwać się z prawdziwego więzienia

W ciemności wszyscy jesteśmy sami.

O ile mnie pamięć nie myli, były to ostatnie słowa wypowiedziane do mnie przez dziadka, zanim zmarł. Miałem wtedy dziesięć lat. Dziadek – owdowiały od ponad trzydziestu – mieszkał samotnie w małym, starym, brudnym domu w Clayton, skąd pochodzi moja rodzina. Miał ponad osiemdziesiąt lat, ale nie był szczególnie zdrowym ani wesołym staruszkiem. Odwiedzaliśmy go z mamą dwa, trzy razy w tygodniu i pomagaliśmy mu załatwiać różne sprawy. To znaczy mama je załatwiała, a ja zostawałem z nim i słuchałem jego opowieści. Kiedy ludzie osiągają pewien wiek, lubią, gdy się ich słucha.

Ostatni raz kiedy go widziałem, w okolicy dokonano serii włamań, więc mama postanowiła przypomnieć mu, żeby przed pójściem spać koniecznie zamykał drzwi na klucz. Kiedy wychodziliśmy, spytałem go, czy boi się być sam w domu całą noc, i właśnie wtedy wypowiedział te słowa: *W ciemności wszyscy jesteśmy sami*. Nigdy wcześniej nie słyszałem tej sentencji i pozostała ona ze mną na długo. Dobrze pamiętam, jak rozmyślałem nad znaczeniem tego, co powiedział, podczas pogrzebu, kiedy spuszczano jego trumnę. Dlaczego mielibyśmy być sami w ciemności? A jeśli w domu jest mama, żona czy choćby pies? W dzieciństwie nie rozumiałem tego zdania. W końcu całkiem wypadło mi z głowy.

Przypomniałem je sobie gorzko po latach, kiedy spędzałem swoją pierwszą noc po zgaszeniu świateł w San Quentin. Chyba wcale wtedy nie spałem, a mimo że w celi był ze mną współwięzień, czułem się bardziej sam niż kie-

dykolwiek wcześniej. Otoczony przerażającymi krzykami i wrzaskami innych osadzonych, dobrze zrozumiałem, co miał na myśli mój dziadek.

Czasami kiedy nie mogłem usnąć w pierwszych miesiącach więzienia, myślałem o dziadku i różnych rzeczach, które mi opowiadał. Za kratkami po zgaszeniu świateł nadchodzi pora na wspomnienia o rodzinie i lepszych czasach. W młodości mój dziadek był kimś w rodzaju kaznodziei. Był bardzo surowym, tradycjonalistycznym luteraninem; tchnął kazaniami o ogniu piekielnym. Kiedy byłem mały i zostawaliśmy sami w pokoju, nieraz opowiadał mi historie, które napawały mnie lękiem. Gdy mama była w pobliżu, nigdy tego nie robił – zganiłaby go za to. Wiele razy powtarzał, że jeśli będę niegrzeczny, na pewno spotka mnie za to kara, kiedy nie będę się jej spodziewał. Nie z jego strony, ale ze strony samego Diabła. (Dla luteranów Diabeł jest podobny do jakiejś złej czarownicy, przynajmniej taki był dla mojego dziadka.) Już wtedy byłem łatwowiernym naiwniakiem, spytałem go więc z szeroko otwartymi oczami i przyśpieszonym oddechem, skąd Diabeł będzie wiedział, że zrobiłem coś złego. Odpowiedź dziadka zmroziła mi krew i jeszcze tygodniami chodziły mi ciarki po plecach. Pochylił się nade mną i z poważnym wyrazem na postarzałej twarzy wyjawił, że nad każdym człowiekiem unoszą się bezszelestnie całe hordy niewidzialnych demonów, czekających tylko na jego potknięcie, żeby zabrać go prosto do piekła.

Czarnowidztwo

Teraz tak: nie wiem, czy to jest prawda w sensie dosłownym; może tak, może nie. Nigdy nie miałem specjalnej smykałki do religii. Gdyby było inaczej, moje życie z pewnością potoczyłoby się innym torem. Niemniej po spędzeniu tysięcy nocy, zatrzaśnięty za murami różnych betonowych fortec sam na sam z własnymi myślami, zrozumiałem, że to, co dziadek chciał mi powiedzieć – i o czym uczyli wszyscy prorocy przed nim – jest prawdą *w sensie symbolicznym*. Ewidentnie krąży wokół nas cała armia niewidzialnych negatywnych sił, stale czatujących na obrzeżach naszego życia i gotowych dać o sobie znać, gdy tylko opuścimy gardę.

Te negatywne siły, które są w stanie zepchnąć nas na samo dno, to jednak nie skrzydlate diabły z widłami. Są to nasze wewnętrzne głosy, wewnętrzna krytyka, stawiane sobie psychiczne bariery, wątpliwości, destrukcyjne myśli oraz najgorsze z najgorszych emocji. Są to te wszystkie rzeczy w głębi nas, które

ściągają nas w dół, a nie wynoszą na wyżyny. Mogą brać się w całości z naszej własnej głowy, ale uwierz, tak jak demony dziadka, zawsze są w pogotowiu i czekają. Jeśli tylko im pozwolimy, zdominują nas i przytłoczą. Nie mam co do tego żadnych wątpliwości.

Więzienie daje aż nadto okazji, żeby łapać się za bary z własnymi demonami. Na wolności zawsze znajdzie się coś, co nas oderwie i zagłuszy te wewnętrzne głosy. Można włączyć telewizor, pójść na spacer, obejrzeć film w kinie, zadzwonić do kumpla. Ale kiedy jest się samemu w nocy, odciętym od świata, wtedy wyraźnie i głośno słychać demony. Dlatego też większość prób samobójczych w więzieniu ma miejsce nocą. Pewnie dlatego też tak wielu skazańców podczas pobytu w więzieniu zwraca się ku religii. Nagle demony stają się rzeczywiste.

Noc zawsze była czasem, w którym wyłaniały się nasze demony. Kiedy po raz pierwszy zobaczyłem obraz Henry'ego Fusiliego *Koszmar*, od razu utożsamiłem się z przekazem artysty. Za dnia potrafimy schować swoje dziwaczne wewnętrzne demony za cywilizowanymi, aksamitnymi zasłonami, ale wraz z nadejściem nocy – i gdy jesteśmy sami – odwiedzają nas potwory.

Sześć demonów treningowych

Takie „demony" – czyli nasze negatywne stany wewnętrzne – towarzyszą nam zawsze. Są wytworem naszego sposobu myślenia, więc nie możemy przed nimi uciec, tak jak nie możemy uciec od własnego umysłu. Są z nami wtedy, kiedy jemy, kiedy przebywamy wśród ludzi, kiedy pracujemy, kiedy się bawimy. Towarzyszą nam, nawet kiedy śpimy, przejawiając się w postaci koszmarów, snów przesyconych niepokojem i nocnych lęków. Skoro zaś cały czas są z nami, logiczne jest, by oczekiwać, że mają wpływ na wszystko, co robimy. Trening sportowy nie jest tutaj wyjątkiem.

Umysł sprawuje kontrolę nad ciałem. Bez względu na to, jak dobra jest nasza forma fizyczna czy jak wielkie korzyści powinien nam przynieść systematyczny trening, jeśli psychika nie współpracuje we właściwy sposób, trening idzie na marne. W końcu jakie znaczenie ma siła twoich *mięśni?* Jeśli masz słaby, podkopywany negatywnym wewnętrznym monologiem *umysł*, nie zdołasz bić swoich osobistych rekordów. Będzie dobrze, jeśli zdołasz się zwlec z pryczy i zrobić dzienną porcję pompek. To, co powinno być stabilnym elementem życia, pełne poczucia przyjemności, zdrowia i ekscytacji, może łatwo ulec zniszczeniu przez tę wewnętrzną gadaninę. Nagle trening wyda się bolesny,

bezowocny, nudny; postrzega się go jako próżny trud, który tylko marnuje czas i wyczerpuje energię.

Nasze demony biorą się w dużym stopniu z niewłaściwych przekonań. Wiele z nich nabywamy podświadomie, niemal przypadkowo. Z pewnością nie robi się tego z premedytacją. Ale kiedy takie przekonanie zagnieździ się w twoim mózgu – może w rezultacie usłyszenia czegoś od człowieka, który powinien był się lepiej zastanowić – prawie niemożliwe jest jego ruszenie. Dobre myśli praktycznie zaraz wyfruwają z głowy, a te złe trzymają się jak rzep psiego ogona. Chcą z nami zostać na zawsze.

Nie pozwól im na to. Stań oko w oko ze swoimi demonami i rzuć im wyzwanie. Jeśli to konieczne, rób to każdego dnia i każdej nocy. Jeżeli pozwolisz swoim negatywnym przekonaniom i destruktywnemu wewnętrznemu monologowi przejąć kontrolę nad tobą, ciemniejsza strona psychiki zawładnie twoją duszą i zniszczy cię całkowicie. Jedynie zdanie sobie sprawy z tych negatywnych myśli dotyczących treningu i stawienie im czoła daje możliwość uwolnienia się od nich.

Na następnych stronach prezentuję sześć „demonów treningowych", które niszczą zapał do treningu i mieszają nam w głowie, gdy chcemy dojść do lepszej formy i zbudować siłę.

Zmierzmy się z nimi wspólnie.

Demon 1. Poczucie niższości

Wszyscy faceci, których poznaję, są więksi i silniejsi ode mnie…
Trening po prostu nie jest dla mnie.

Na każde ludzkie przedsięwzięcie, które pociąga za sobą duże zmiany, potrzeba odpowiednio dużo czasu. Bez względu na to, jaki jesteś. Ostatecznie cechy takie jak motywacja i systematyczność są istotniejsze od tego, jak *wyobrażasz sobie* swój potencjał genetyczny.

Trening cielesny nie stanowi wyjątku od tej zasady – jeśli już, to ją potwierdza. Spotkałem facetów o ogromnym siłowym potencjale genetycznym, facetów, którzy powinni stać się zawodnikami światowej klasy, a którzy nigdy nie wyszli poza poziom początkujący, ponieważ ich psychika była słaba. Dali się wodzić swoim demonom i wkrótce zarzucili trening. Z drugiej strony znam facetów, którzy zaczęli swoją przygodę treningową z potencjałem Pee-Wee Hermana, a stali się olbrzymami, którzy łamią gołymi rękami sekwojowe pałki – wszystko dlatego, że wzięli się za siebie i zaczęli kontrolować swój wewnętrzny monolog.

Chrzań „potencjał". Nie ma znaczenia, z jakiego punktu zaczynasz, liczy się to, gdzie skończysz. Nikt z nas nie czyta przyszłości, tak aby móc przewidzieć, gdzie to będzie, więc nie dowiesz się tego, dopóki nie zaczniesz trenować. Więc trenuj!

Demon 2. Zniechęcenie

Nie robię postępów.

W dziewięciu na dziesięć przypadków można wykazać, że strata motywacji do treningu wynika z tej niszczącej myśli. Zazwyczaj towarzyszą jej jeszcze dwie inne: *Nie nabieram siły* oraz *Moje mięśnie się zmniejszają*. To one odwodzą ludzi od treningu.

Jeśli masz właśnie takie przekonania, oznacza to, iż coś poszło nie tak z treningiem. Problemy zazwyczaj zaczynają się wtedy, gdy jest on zbyt skomplikowany, zbyt intensywny bądź został niewłaściwie ułożony. Nie stresuj się. Wróć do podstaw. Pracuj nad „wielką szóstką", wykonując tylko po dwie serie każdego ćwiczenia raz w tygodniu. Nie śpiesz się. Po pewnym czasie zaczniesz dodawać powtórzenia. Skoro dodajesz je, nabierasz rozpędu. Oznacza to, że zaczniesz przechodzić z jednego ćwiczenia do drugiego. Jeśli zaś przechodzisz z jednego ćwiczenia do drugiego, stajesz się *coraz silniejszy*. A kiedy ciało nabiera siły, musi się to też odbić na mięśniach.

Bądź spokojny, dojdziesz do celu. To pewne jak to, że jutro wzejdzie słońce.

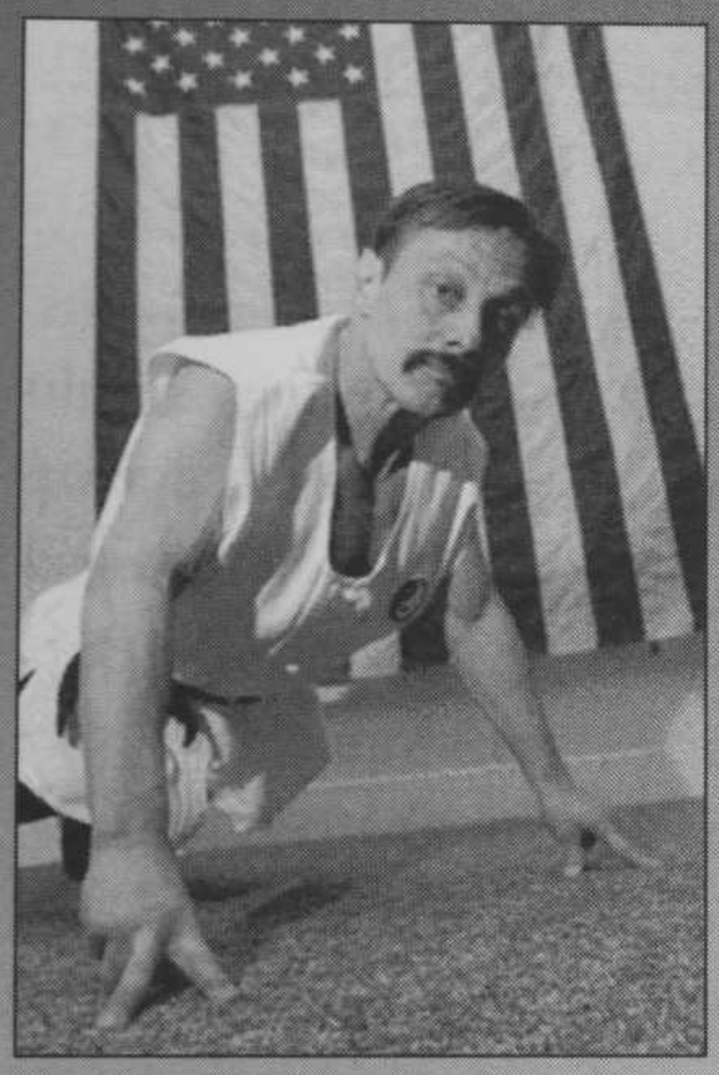
Demon 3. Ból

Odczuwam różne bóle i strzykania. Jeśli będę ostro trenował, nabawię się artretyzmu. Nie warto.

Wielu facetów ogarnia paranoja związana z doświadczeniem bólu. Nieczęsto o tym mówią (to sprawa *macho*), ale hamuje to trening w o wiele większym stopniu, niż może się wydawać.

Trening idzie ręka w rękę z bólem. Znamy ostry, krótkotrwały ból, którego doznajesz próbując poprawić swoje wyniki w ćwiczeniach, ogólny dyskomfort po ciężkim treningu oraz obolałość głęboko w mięśniach przez następny dzień lub dwa.

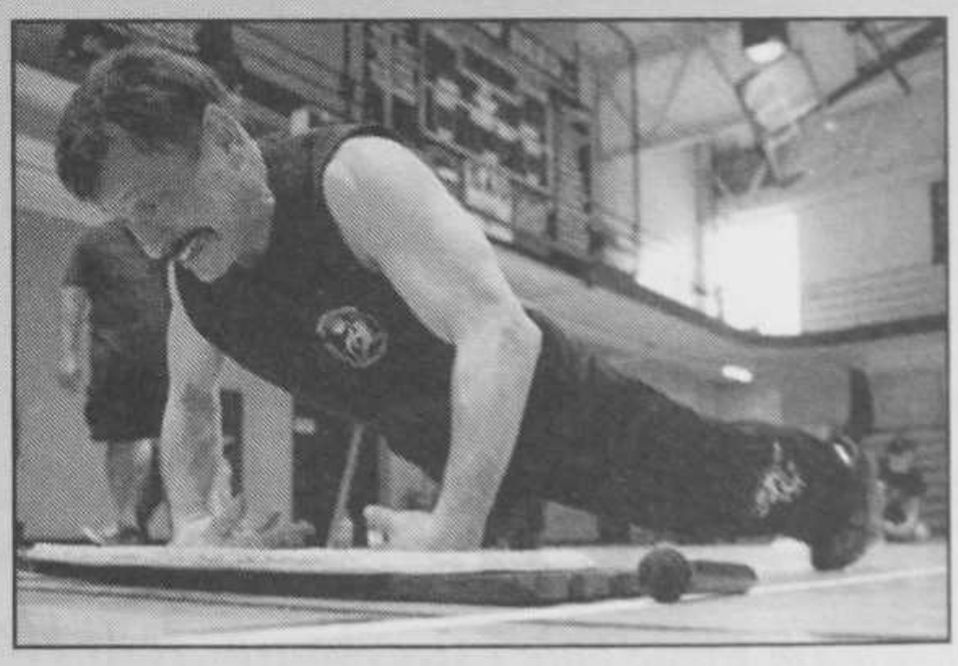
Trening z masą ciała – jazda bez ograniczeń



Jeśli potrzebujesz kopniaka w tyłek, dobrze jest czerpać inspirację z osiągnięć innych zawodników. Jeżeli rozglądasz się za jakimś przykładem, na pewno można być w dużo gorszej formie niż sifu John Morrow.

Ma czarny pas Shaolin siódmego stopnia, a uprzejmym sposobem bycia nie daje po sobie poznać, iż naprawdę wie, jak skopać komuś tyłek. Nie tylko jest mistrzem sztuk walki, ale także jednym z największych światowych ekspertów kalisteniki. Nie jest równie znany jak wielu innych (obecnych w mediach) amerykańskich zawodników, ale uwierzcie: jeśli chodzi o trening z masą ciała, ten facet to prawdziwa legenda.

Wbrew temu, co możesz czytać w różnych magazynach, Morrow jest żyjącym dowodem na to, iż optymalna sprawność wynika z *siły umysłu*, nie steroidów czy drogich suplemetów. Morrow pości każdej wiosny, począwszy od lat siedemdziesiątych. W 2004 roku pościł przez 41 dni, żyjąc (i to jak!) na sokach, wodzie i napojach sojowych zawierających białko. W tym czasie nie obijał się. Robił setki pompek dziennie, jednocześnie uprawiając i ucząc sztuk walki. Czy stracił na sile? Ostatniego dnia postu nieoficjalnie pobił rekord Guinessa w pompkach – 139 w minutę. (Tak, dobrze przeczytałeś.) Miał wtedy 52 lata. Potem dokonał oficjalnego pobicia rekordu.



W 2011 roku w wieku 59 lat Morrow w ciągu godziny zrobił 2000 pompek, opierając się na wierzchniej stronie dłoni. Nie robił tego dla własnej sławy, tylko w ramach zbierania funduszy na rzecz akcji *Dzieci Przeciwko Głodowi*.

Patrzcie, ludzie! Tak wyglądają sportowcy, którzy nie narzucają sobie ograniczających barier.

To jest ten dobry ból, który niczym żar ognia przetapia cię dzień po dniu w większą, silniejszą, twardszą i lepszą wersję ciebie. Zakumpluj się z nim. Różni się on od bólu wywołanego kontuzją; bólu, powstałego w związku ze zmuszaniem mięśni do zrobienia czegoś, co jest poza zasięgiem ich możliwości. To jest zły ból. Powoduje on wewnętrzne uszkodzenia w ciele, których kumulacja w dłuższej perspektywie podrażnia stawy i wywołuje ostre urazy. Wraz z nabieraniem doświadczenia nauczysz się dostrzegać tę różnicę. **Dobry ból** dotyczy przede wszystkim mięśni i następuje w wyraźnej relacji czasowej do sesji treningowych. **Zły ból** trapi przede wszystkim stawy i tkankę łączną, utrzymując się przez dłuższy czas lub pojawiając się niespodziewanie.

Kalistenika jest najbezpieczniejszą metodą treningu mięśni znaną człowiekowi. Ćwiczy ona ciało w naturalny sposób. Nie tylko nie staniesz się za jej sprawą niepełnosprawny, ale będziesz silny i zwinny niczym pantera i pozostaniesz taki jeszcze przez lata po wkroczeniu w złoty wiek. Wszystkich nas coś czasem strzyka – taki urok życia. Zaprzestanie treningu nie spowoduje, iż w dłuższej perspektywie bóle stawów znikną; przeciwnie, ulegną nasileniu. Właściwy trening z masą ciała chroni przed dodatkowym bólem i kontuzjami oraz utrzymuje stawy w dobrym zdrowiu, zapewniając ich większą elastyczność niż w razie jego braku.

A odnośnie urazów ostrych, wszyscy je odnosimy od czasu do czasu. Trening siłowy nie jest jedynym winowajcą. Ludzie doznają kontuzji pleców, schylając się po długopis; łamią sobie nogę, potykając się o stolik do kawy; dostają przepukliny podczas odśnieżania podjazdu. Prawidłowo przeprowadzony trening kalisteniczny harmonijnie wzmacnia ciało, zapobiegając takim kontuzjom. Jeśli zaś się przytrafią – a kiedyś się przecież przytrafią – nie będą wyłącznie ciężarem, ale także lekcją, z której można wyciągnąć cenną naukę na temat funkcjonowania ciała i umysłu.

Ból? – Hm, to znak, że słabość uchodzi z ciała.

Demon 4. Starzenie się

Jestem już na to za stary.

To poważny argument, choć może na razie nie zdajesz sobie z tego sprawy. Na razie.

Kiedy masz naście lat, w ogóle nie myślisz o starości. Trening nęci nowością, ty jesteś młody, czego chcieć więcej? Po dwudziestce do świadomości przebija się nikła myśl, że coś takiego jak starość istnieje, ale nie towarzyszy temu real-

ne przekonanie, iż spotka ona ciebie tak samo jak innych; nawiasem mówiąc, większość gwiazd sportu to ludzie po dwudziestce. Potem nagle masz trzydzieste urodziny i twoje nastawienie się zmienia. Wszyscy zawodowcy wyglądają młodziej od ciebie. Gdzie się podziali czempioni po trzydziestce? Kumple, z którymi grałeś w piłkę w szkole średniej, są brzuchaci i łysieją. Mija jeszcze kilka lat i za rogiem czai się wielki krok milowy – czterdziestka. Zaczynasz uświadamiać sobie, że niewielu facetów, których widzisz w pismach o fitnessie lub w siłowni, jest w twoim wieku. Potem masz pięćdziesiąt. Starość. Niedługo dobijesz sześćdziesiątki i wtedy myśl o poważnym treningu wydaje się czymś zupełnie niepoważnym. Wreszcie nadchodzi siedemdziesiątka. W tym momencie – jeśli żyłeś uważnie – dostrzegasz, jak szybko czas przecieka przez palce.

W ten sposób myśli przeciętny człowiek. I wiesz co? To totalne bzdury. Facet, który trenował mnie na samym początku, był po siedemdziesiątce, kiedy ja byłem po dwudziestce. Potrafił wykonać pięć z sześciu kroków mistrzowskich wielkiej szóstki, a ja żadnego. Większość młodych sportowców też nie potrafi zrobić żadnego z kroków mistrzowskich. Czułem się przy nim jak totalny cherlak.

Wielu autorów promuje pogląd, zgodnie z którym najlepszy okres na trening przypada na lata nastoletnie, a jeśli próbujesz nabrać siły i mięśni później, jesteś skazany na marniejsze efekty. To nonsens. W rzeczywistości najlepszy wiek na trening siłowy przypada na lata pomiędzy trzydziestką i czterdziestką. Czy spostrzegłeś, że chudzi faceci nabierają ciała, kiedy dobijają trzydziestki? Dzieje się tak dlatego, iż ich przemiana materii spowalnia, pozwalając na akumulację tkanki mięśniowej, która była wcześniej spalana przez szybki metabolizm. Większość nastolatków ma problemy ze zbudowaniem prawdziwych mięśni, ponieważ w ich wieku organizm jest niczym piec – niezależnie od intensywności treningu i ilości spożywanego pokarmu cała energia, która służyłaby tworzeniu mięśni, zostaje przejedzona. Jeśli dziś dzieje się czasem inaczej, wynika to z dostępności środków stymulujących. Idę o zakład, że w wieku lat siedemdziesięciu większość dzisiejszych nastoletnich kulturystów nie będzie silna. Nie będą też zdrowi. Dobrze, jeśli w ogóle dożyją tego wieku.

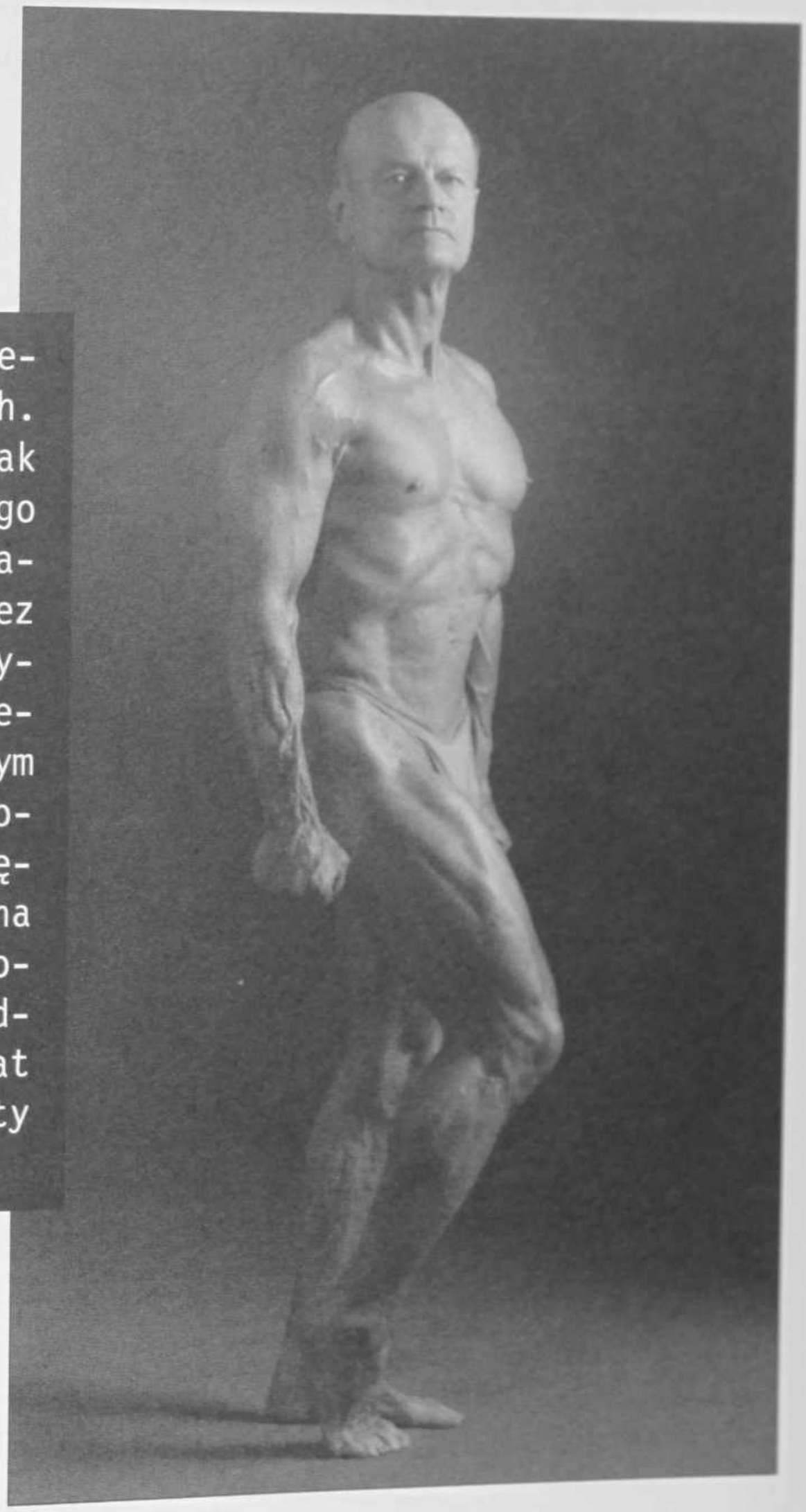
To tragiczne – większość chłopaków eksperymentuje z kulturystyką właśnie w wieku nastoletnim, ale rezygnuje, ponieważ nie widzi rezultatów. A potem około trzydziestki lub czterdziestki wydaje im się, że są już za starzy!

Nabieranie prawdziwej, realnej siły wymaga *czasu*. Lat, nie miesięcy. Niektórzy prawdziwi – wolni od leków – siłacze z przeszłości (tacy jak Thomas Inch lub Alexander „Żelazny Samson" Zass) osiągali swoją szczytową formę dopiero po pięćdziesiątce. Ciało ma wspaniałą zdolność budowania i zachowywania siły jeszcze dobrze po przekroczeniu siedemdziesiątki. Wielki Atom trenował nadal po osiemdziesiątce. Dopiero teraz naukowcy zaczynają rozumieć, o czym

przekonywali siłacze z epoki wiktoriańskiej, iż zniedołężnienie obserwowane u starszych osób nie wynika z wieku, ale z niedostatku ruchu. Oczywiście, zdolność ciała do adaptacji i gojenia maleje wraz z wchodzeniem w złote lata. Nie przeczę temu. Jednak proces ten rekompensują dary, które przychodzą jedynie z wiekiem, takie jak doświadczenie treningowe, mądrość ciała i dyscyplina.

Trening siłowy nie tylko nie jest niebezpieczny, ale jest wręcz *konieczny* do zachowania dobrej formy w starszym wieku (tj. po siedemdziesiątym piątym roku życia). Osteoporozy, artretyzmu i „zastania" nie można wyleczyć lekami. Najlepszym sposobem na walkę z nimi jest trening oporowy. Trzeba ruszać tym cielskiem...

Nie rezygnuj z treningu, póki starcza życia. Człowiek nigdy tak naprawdę nie widzi, jak szybko mijają lata, dopóki nie staje u ich kresu. Nie marnuj więcej czasu. Zabieraj się do ćwiczeń, natychmiast!



Ludowa mądrość głosi, że wraz z wiekiem wiotczeją mięśnie i rośnie brzuch. Ale to nieprawda. Żelazny sześciopak na zdjęciu obok należy do 70-letniego sportowca Clarence'a Bassa. Ten entuzjasta utrzymywania dobrej kondycji przez całe życie został mistrzem kulturystyki w młodzieńczym wieku lat czterdziestu. Po pięćdziesiątce był odnotowywanym w krajowych rankingach zawodnikiem wioślarstwa halowego. W wieku sześćdziesięciu lat wyciskał serie 20 podciągnięć na drążku – więcej niż przecięty zaawansowany kulturysta o połowę od niego młodszy. Teraz w wieku siedemdziesięciu lat ma sylwetkę 25-letniego dziesięcioboisty i wciąż jest od ciebie silniejszy.

Demon 5. Apatia

Trening to nudy.

To jest doskonały przykład tego, co mam na myśli, mówiąc, że problemy treningowe mają swoje źródło w umyśle, nie w realnym świecie.

Jeden facet podciąga się na drążku jak opętany i sprawia mu to samą radochę. Wysiłek fizyczny stanowi dla niego formę samorealizacji, tak że kiedy kładzie się spać, myśli jedynie o następnym treningu, nie mogąc się już go doczekać. Ćwiczenie ekscytuje go; obserwowanie postępów, pobijanie poprzednich rekordów są źródłem nieustającej inspiracji i mobilizacji. Na myśl, iż jutro będzie silniejszy i bardziej umięśniony, przechodzą go przyjemne dreszcze. Tymczasem jego towarzysz z celi może spróbować podciągnięć na drążku i natychmiast je znienawidzić – widzieć w nich tylko udrękę, która jedynie przysparza bólu ramion.

Na czym polega różnica między nimi? Nie na tym, co *robią* – bo robią to samo. Różnica polega na tym, co *myślą*.

Najdą cię pewnie takie momenty, kiedy trening będzie cię nudził i złościł. Wszyscy sportowcy doświadczają okresów wahnięć zainteresowania, niezależnie od poziomu swojej motywacji. Nie oznacza to, iż jesteś rozchwiany, tylko że jesteś człowiekiem. Kiedy trening zaczyna cię nudzić, kluczem do przezwyciężenia problemu jest zrozumienie, iż nuda jest *stanem umysłu*. W celu odnalezienia nowej inspiracji, należy zmienić *sposób myślenia* o treningu. Oto kilka pomysłów, które mogą okazać się przydatne:

- Pamiętaj, że znudzenie to chwilowy stan umysłu. W końcu zapał do treningu wróci, a wtedy będziesz wkurzony, jeśli teraz pozwolisz sobie zmarnować tyle cennego czasu.
- Przede wszystkim przypomnij sobie, dlaczego w ogóle zacząłeś trenować. Przyjrzyj się swoim pierwotnym celom i zobacz, jak daleko zaszedłeś dzięki treningowi.
- Ustal nowe cele na przyszłość. Powinny mieć charakter wyzwania, ale być osiągalne – tak jak przejście za miesiąc o stopień wyżej w ćwiczeniach „wielkiej szóstki".
- Trening nie powinien być monotonny. Więzienie samo w sobie jest wystarczająco przykre, nie trzeba dodawać robót przymusowych. Trening powinien być aktem buntu, osobistej wolności, wyrazu własnej osoby. Jeśli ograniczyłeś sesje tylko do jednego typu programu, postaraj się go urozmaicić. Po-

zmieniaj dni treningowe, objętość i rodzaje ćwiczeń. Dorzuć nowe warianty, trenuj przemiennie. Bądź pomysłowy, ekscytuj się treningiem.

- Pamiętaj, iż będziesz osiągał w przyszłości coraz lepsze rezultaty. Wizualizuj swoją wymarzoną sylwetkę i siłę. Wyobrażaj sobie, jak by to było osiągnąć ten poziom, i przypominaj sobie, iż tylko trening może cię tam doprowadzić.
- Jeśli sesje treningowe są zbyt ciężkie lub zbyt długie, buntuje się przeciw nim umysł podświadomy. Bywają okresy, kiedy trzeba się docisnąć, ale potem należy stosować łagodniejsze formy treningu w celu zaczerpnięcia oddechu. Zmień program swoich sesji, tak by było więcej przerw i mniej serii treningowych. Generalnie pracuj ostro, to jasne, ale czasami daj też odetchnąć swojemu ciału i umysłowi.
- Jeśli powyższe rady nie zadziałają, wypróbuj niecną sztuczkę. Obiecaj sobie jakąś nagrodę za trening. Wyznacz sobie cel, by ćwiczyć trzy dni tygodniowo przez następne dwa miesiące, i jeśli się to uda, zrób sobie jakiś prezent.

Rozważenie i zastosowanie tych pomysłów powinno trochę podkręcić ogień twojej motywacji. Jeśli tak się nie stanie, być może się wypaliłeś. Zrób sobie wtedy ze dwa tygodnie przerwy od myślenia o treningu. Skup się na czymś innym, na jakimś hobby. A potem wróć odświeżony i łagodnie zacznij ponownie. Nie upłynie wiele czasu, a ogień znów zapłonie. Gwarantuję.

Demon 6. Czas

Po prostu nie mam kiedy trenować.

No dobra, przyznam od razu, że w swojej karierze treningowej nie musiałem się zmagać z tym demonem. W trakcie długich odsiadek w zakładach karnych miałem mnóstwo czasu. Kiedy w Marion ogłaszano *lockdown* – a działo się tak przez większość mojego pobytu – musiałem wypełnić czymś dwadzieścia trzy godziny doby. A one się cholernie dłużyły, możecie mi wierzyć. Dla mnie i wielu współwięźniów trening był sposobem na zabicie niekończącej się monotonii *lockdownu*. Czas był jedynym, czego mi w więzieniu nie brakowało.

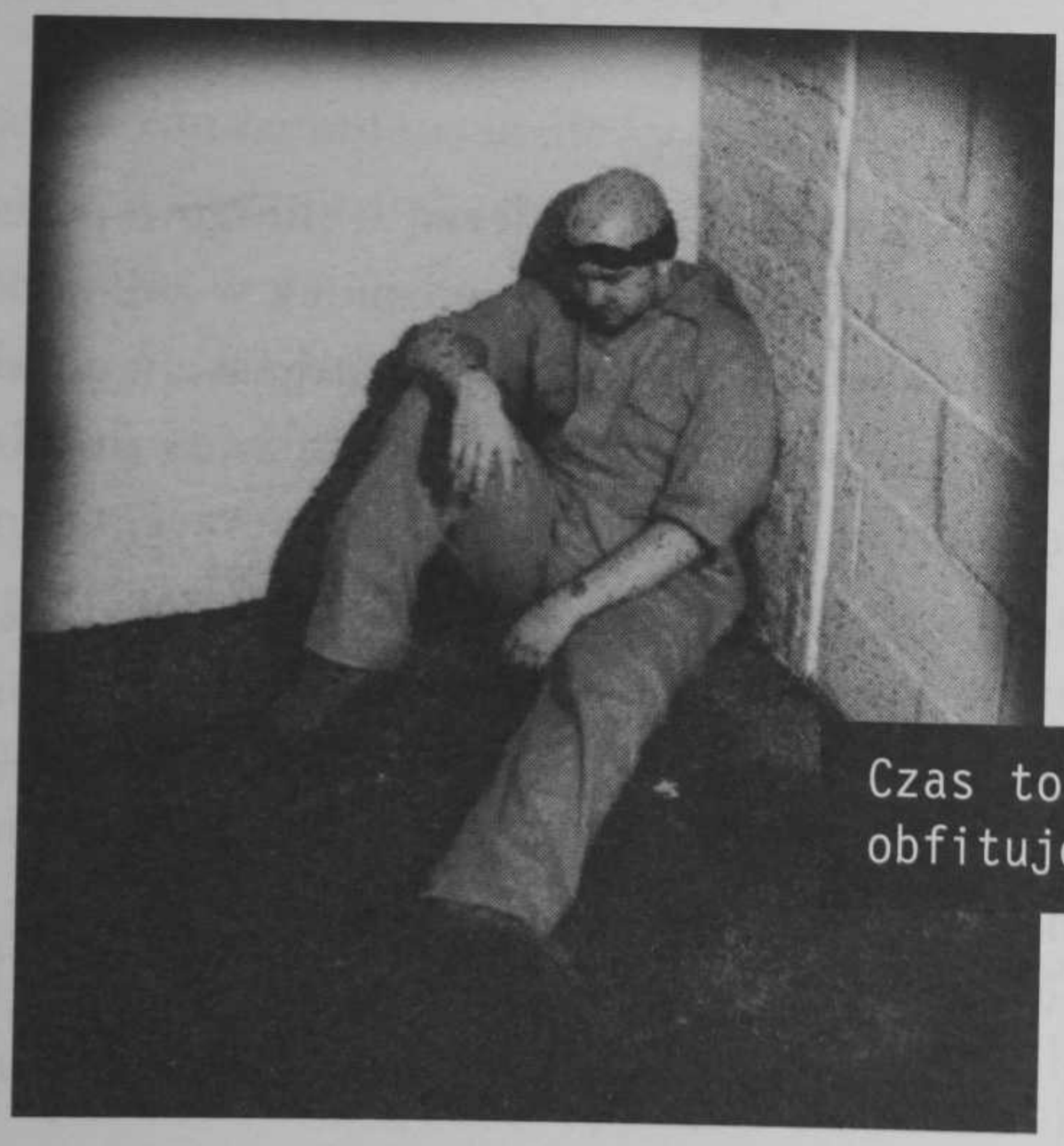
Ale nie każdy tak ma. Na wolności młodsi mają szkołę lub studia, prace domowe oraz rozmaite rozrywki, których nie brakuje w młodości. Dzień jest czasami za krótki na upchnięcie w nim wszystkich koniecznych spraw. Uwierz mi jednak, że w miarę upływu lat będzie coraz gorzej. Wiem, że wielu facetów ma rodzinę i obowiązki. Być może musisz pracować osiem godzin dziennie. Trzeba

wziąć prysznic i ogolić się przed pójściem do roboty, potem dojechać i wrócić, co zajmuje następną godzinę lub dwie. Spędza się czas ze swoją partnerką i dziećmi, poza tym są rozmaite zadania w domu: naprawa zlewu, malowanie płotu. Potrzebujesz trochę czasu na obejrzenie telewizji, żeby nie zwariować, a potem siedem lub osiem godzin snu. Gdzie tutaj miejsce na trening?

OK, to było dopuszczenie do głosu negatywnych myśli. Teraz pora na odpowiedź.

Kalistenika nie wymaga korzystania z żadnego specjalistycznego sprzętu. Zdobądź drążek rozporowy do zamocowania we framudze drzwi albo (nawet lepiej) zawieś na drzewie lub schodach sznur zakończony pętlami i będziesz mógł trenować w domu, kiedy tylko znajdziesz na to wolną chwilę. A jeśli doszedłeś do etapu dwu- lub trzygodzinnego treningu, rozumiem to, też tam doszedłem, a nawet dalej. Jednak w rzeczywistości budowanie siły i poprawa kondycji *nie wymagają* aż tak dużego poświęcenia. Skróć te sesje, wiedząc, że zawsze będziesz mógł wrócić do wydłużonych treningów, kiedy będziesz miał na nie czas. Jeśli zależy ci na wytrzymałości, zachowaj długie treningi na weekend, a w tygodniu, kiedy pracujesz, skup się na budowaniu siły. Daje ją intensywność, nie objętość treningu, tak więc przedkładaj jakość nad ilość. Dobra, solidna sesja kalisteniczna może składać się z zaledwie dwóch serii treningowych jednego ćwiczenia i zabrać nie więcej niż pięć minut. Kto nie zdoła znaleźć pięciu minut?

Jeśli chcesz zrezygnować z treningów ze względu na brak czasu, to rozumiem, o co chodzi, ale w ostatecznym rozrachunku nie jest to dobry sposób myślenia. Rezygnacja z treningu, aby zyskać czas na robienie innych rzeczy, to błędna kalkulacja.



Czas to bodaj jedyne, w co obfituje więzienne życie.

Trening *generuje* energię – kondycja i siła pozwalają na przebrnięcie przez codzienne obowiązki szybciej i wydajniej, niż gdybyś był kanapowcem albo pracoholikiem. Nie wspominając już o latach, o które może wydłużyć ci życie!

Trening nie okrada cię z czasu. W dłuższej perspektywie właśnie ci go *daje*.

* * *

Tych sześć myśli to tylko kilka przykładów z licznego grona demonów, które ja i inni napotkaliśmy na drodze do doskonalenia ciała i nabierania siły. Być może ty też się z nimi zetknąłeś. A może masz swoje własne demony, z którymi musisz się zmagać. Bez względu na to, jakie są, kieruję ku tobie swoje myśli i najlepsze życzenia.

W ciemności wszyscy jesteśmy sami.

Światła gasną

To ostatnie akapity końcowego rozdziału. Teraz już naprawdę światło zgaśnie. Przynajmniej na trochę.

Kiedy zdecydowałem się na napisanie tej książki, miałem jeden cel; zapisać i opublikować całą ciężko zdobytą wiedzę na temat metod zaprawy więziennej, którą obsesyjnie chłonąłem przez lata odsiadki. Mimo iż książka ta dotyczy przede wszystkim treningu ciała, ostatni rozdział poświęciłem zagadnieniom umysłu.

Mówię o tym, ponieważ trening dał mi coś więcej niż tylko siłę fizyczną. Coś wewnętrznego, psychicznego. Niemalże duchowego. Ciężko mi dokładnie sprecyzować, czym jest ta korzyść. Określenie, które wydaje mi się tu najodpowiedniejsze, to *nadzieja*. Powolutku rozbłyskująca wiara w to, że przyszłość może przynieść coś dobrego; że pomimo błędów, jakie popełniamy, strasznych pomyłek, które mogą strącić nas na samo dno ludzkiej egzystencji, istnieje coś, z czego możemy czerpać naukę i dzięki niej się zmieniać. Aby jednak poczuć tę zmianę, musimy uwolnić się od popełnionych przez siebie błędów, niezależnie od ich wagi i wielkości. Musimy zwrócić się ku temu, co w nas najlepsze, i ku rzeczom, które jesteśmy w stanie w sobie doskonalić, choćby były najmniejsze.

Wspomniałem już, że nie jestem osobą religijną oraz że uświadamiam sobie swoje warsztatowe braki pisarskie. Na szczęście postawa, którą mam na myśli,

została już wyrażona przez lepszego człowieka ode mnie, pastora Reinholda Niebhura w jego modlitwie pokoju. Słyszałem te słowa tak wiele razy w więzieniu – jest to modlitwa przyjęta przez grupy Anonimowych Alkoholików i Anonimowych Narkomanów – iż myślę, że jej przesłanie głęboko we mnie zapadło. Chciałbym zakończyć tę książkę pierwszym fragmentem tej modlitwy:

Boże, daj mi pogodę ducha,
abym potrafił akceptować to, czego nie jestem w stanie zmienić,
odwagę, aby zmieniać to, co zmienić mogę,
oraz mądrość, aby je odróżniać.

A teraz wracaj do pompek.

ROZDZIAŁ BONUSOWY!

ROZDZIAŁ BONUSOWY!

WYCISKANIE ŻELASTWA W WIĘZIENIU

MIĘŚNIE, MITY I NIEPOROZUMIENIA

Krótko po ostatniej odsiadce coś podkusiło mnie, żeby obejrzeć talk show w telewizji (wciąż nie wiem, jak do tego doszło). Temat brzmiał: *Siłownie w więzieniu – najwyższy poziom zagrożenia!* czy coś w równie bzdurnym stylu. Wśród dyskutantów była liderka jakiejś grupy matek, która uważała, iż dźwiganie ciężarów w więzieniu przekształca osadzonych w supersilnych, erotycznie naładowanych gwałcicieli, oraz gruby konserwatywny kongresmen, który stwierdził, iż jeśli więźniom potrzeba ruchu, powinno się ich zakuć w łańcuchy i wrócić do idei pracy w kamieniołomach. Hm, z tym może miał trochę racji, ale niektóre z innych wygłaszanych podczas tej dyskusji opinii na temat więziennych siłowni dalece mijały się z prawdą.

Wydaje się, iż pogląd opinii publicznej na temat siłowni w więzieniach jest następujący: *Niebezpieczni, antyspołeczni twardziele trafiają za kratki, gdzie nie mają do roboty nic innego, jak tylko dźwigać sztangi, wałęsając się z kumplami po placu spacerowym. W rezultacie, kiedy kończą odsiadkę, dalej są niebezpiecznymi antyspołecznymi skurczybykami, tyle że jeszcze większymi i silniejszymi niż wcześniej.*

Takie wydaje się powszechne przekonanie, podzielane przez większość osób, które nigdy nie były w więzieniu. To kompletne brednie.

Jasne, że w więzieniu zebrane są głównie szumowiny, co do tego nie ma wątpliwości. W rzeczywistości jednak trening siłowy rzadko kiedy powoduje u skazanych przyrost masy czy siły. Być może brzmi to paradoksalnie, ale tak jest.

Jak to, przecież powszechnie wiadomo, że dzięki treningowi, więźniowie stają się muskularni i silni, prawda? Otóż nieprawda! Jest to fałszywe przeświadczenie większo-

ści ludzi na wolności. Wynika ono ze skomplikowanego zestawu nieporozumień i błędnych przekonań, które można sprowadzić do czterech fundamentalnych mitów. Omówimy je po kolei.

Mit 1. W każdym więzieniu jest siłownia

To podstawowy mit. Zgodnie z prawem federalnym wszystkie zakłady karne powinny posiadać obszar rekreacyjny służący zdrowiu i utrzymywaniu kondycji przez więźniów, ale w wielu przypadkach oznacza to jedynie spacerniak. Począwszy od lat pięćdziesiątych zaczęło przybywać sal gimnastycznych, wyposażonych w ciężary. Ich maksymalna liczba przypada na lata osiemdziesiąte. Obecnie z każdym rokiem ich ubywa.

Zbiera mi się na pusty śmiech, kiedy ludzie tłumaczą z przekonaniem, iż wszystkie więzienia dysponują ogromnymi, świetnie wyposażonymi siłowniami. Poczytaj gazety, obejrzyj wiadomości dotyczące więzień i zakładów karnych. Wszystkie te instytucje są przepełnione. W większości z nich nie ma nawet wystarczającej powierzchni na siłownię.



Kiedyś i teraz. Przepełnienie oznacza, iż wiele siłowni podzieliło los dinozaurów. Najlepszym przykładem są więzienia kalifornijskie. Na górze widać siłownię w więzieniu Fulsom we wczesnych latach sześćdziesiątych – pustą, pełną wolnej przestrzeni. Na dole ukazana jest siłownia w więzieniu Mule Creek obecnie (zwróć uwagę na trzypiętrowe prycze).

W rezultacie tam, gdzie siłownie występują, wciąż grozi im ograniczanie powierzchni. W niektórych więzieniach kalifornijskich prycze mają trzy poziomy, bo nie ma gdzie upchać skazanych. Niech ci się nie wydaje, iż więzienia to salony masażu.

To prawda, iż istnieje kilka zakładów karnych ze świetnie wyposażonymi siłowniami; na myśl przychodzi Riker Island. Ale są to wyjątki od reguły – i wkrótce prawdopodobnie zakończą swój żywot. Z powodu medialnego szumu i społecznego nacisku politycy stale czują się w obowiązku zmniejszania funduszy na więzienne siłownie. Za każdym razem, gdy Wujek Sam musi zacisnąć pasa, pierwszym polem cięć stają się wydatki na więzienia. Tak więc wzrost liczby więziennych siłowni – których najwięcej pojawiło się w latach osiemdziesiątych – został powstrzymany, a w niektórych miejscach liczba ta wręcz maleje, podczas gdy sprzęt do ćwiczeń jest wysprzedawany przez właścicieli sprywatyzowanych zakładów karnych.

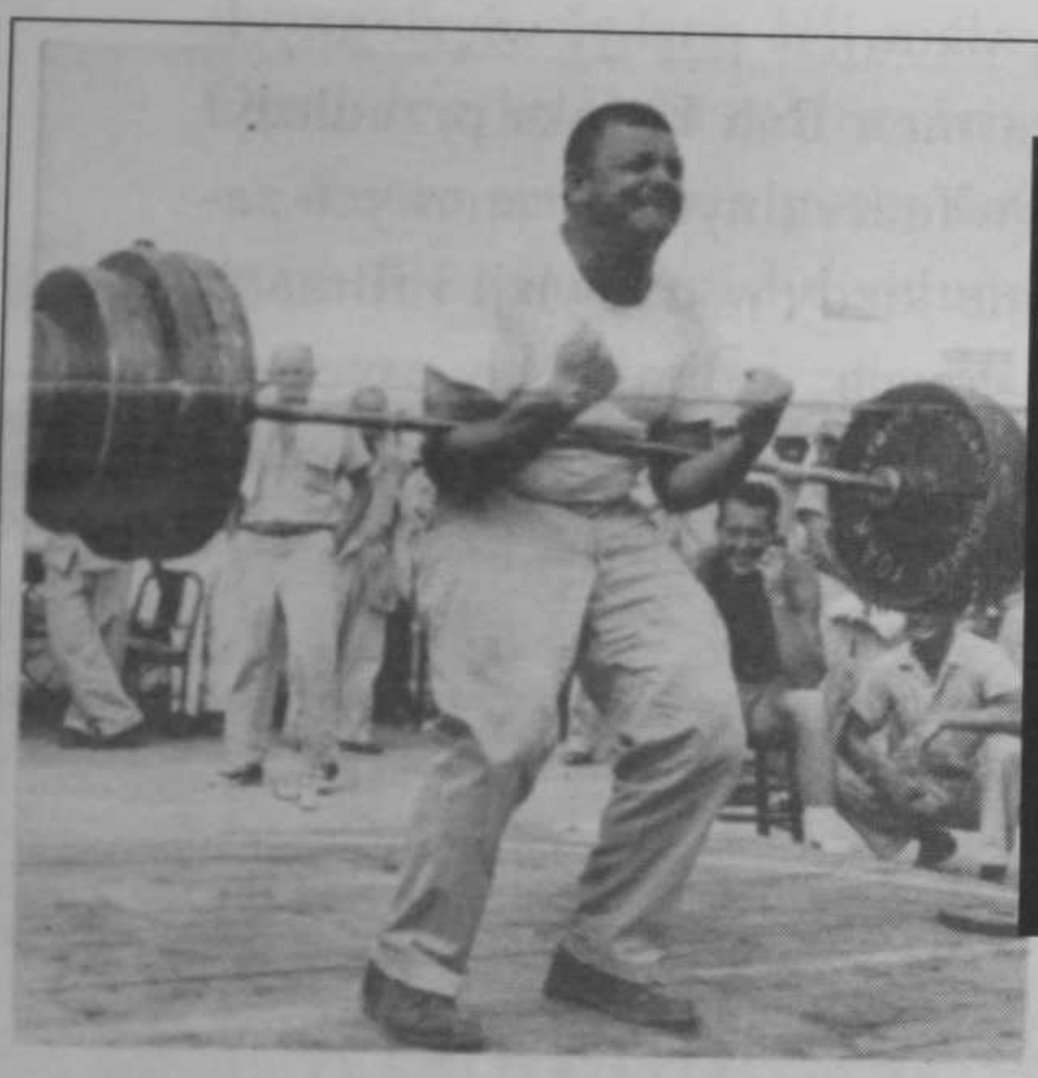
Niektóre potężne i wpływowe osoby chcą się całkowicie pozbyć więziennych siłowni. Nie tak dawno, bo w 1999 roku, kongresmen Bob Franks przedłożył projekt ustawy, uniemożliwiającej trening siłowy w federalnych i stanowych zakładach penitencjarnych. Ustawa nie przeszła, ale kiedy w telewizji i filmach przedstawia się więźniów jako bandę nakoksowanych, stukniętych psycholi, którzy nie robią nic innego, tylko od rana do nocy dźwigają ciężary, tylko czekać, jak więzienne siłownie całkowicie znikną z powierzchni ziemi.

Mit 2. Więzienna siłownia to idealne miejsce do zbudowania siły i muskulatury

Wiele osób nie uświadamia sobie, iż siłownie w więzieniach w niczym nie przypominają tych na zewnątrz. Aby nabrać siły i rozrosnąć się przy użyciu sprzętu treningowego, trzeba ćwiczyć ze swobodnymi ciężarami. Bazują na nich wszystkie siłownie komercyjne. Oznacza to dużą liczbę hantli i sztang w sali. Hantle są na ogół spawane i ważą od 2 do 60 i więcej kilogramów; ich waga wzrasta zwykle przedziałami po 2,5 kg. Standardowe sztangi olimpijskie są także zróżnicowane; ich waga zaczyna się od 20 kg (niezaładowany gryf) do ponad 400 kg – wystarczająco dużo, aby zgnieść większość silnych facetów. Odwołując się do prostych rachunków, można regulować wagę sztangi, dodając bądź odejmując

talerze, które zazwyczaj ważą po 20 kg, 10 kg, 5 kg i 1 kg. To ważne, gdyż dzięki temu na wolności można sobie dobrać taki ciężar, jaki jest ci potrzebny, z dokładnością do 2 kg.

W siłowniach więziennych jest inaczej. Niektóre z nich mają sztangi, ale większość nie. Z sześciu siłowni, które widziałem w więzieniach, tylko jedna w tamtym czasie dysponowała hantlami – jednakowymi zestawami o wadze 15 kg (były przymocowane łańcuchem do poręczy). A sztangi? Tak, większość siłowni posiada ciężkie sztangi, jakie być może widziałeś w telewizji albo na filmach. Ale nie są to regulowane sztangi, do których można dodawać lub odejmować talerze jak w siłowniach komercyjnych. Ciężkie talerze są na stałe przyspawane do gryfu. Istnieją też w pełni wyposażone siłownie, ale w przeciwieństwie do tego, co mogłeś słyszeć, jest ich niewiele i poza rzadkimi wyjątkami najczęściej znajdują się w zakładach o łagodniejszym rygorze.



Bill Clark, the author, and an associate editor of Lifting News, is shown making a 405 Zercher lift. This was named after the famed old time Missouri strong man who developed and practiced it. A full squat is done while holding the weight in the elbows, as shown, and if you think this isn't rough, just try it. Bill has done 455 in this manner. He is shown performing before the Leavenworth prison in July at a contest he helped to promote there. Bill has also performed a 505 squat, 550 dead lift and 590 in the hack lift.

Podnoszenie ciężarów w Leavenworth.* We wczesnych latach sześćdziesiątych siłownie w zakładach karnych były rzadkością, jednak te, które istniały, miały na stanie gryfy i talerze, co umożliwiało stosowanie starych metod treningowych. Zmieniło się to w latach osiemdziesiątych, kiedy talerze zaczęto na stałe dospawywać.

Dlaczego tak wyglądają więzienne siłownie? Każdy klawisz ci to wyjaśni: żeby więźniowie nie posłużyli się ciężarami jak bronią! Masywna hantla (szczególnie sześciokątnie zakończony odlew żeliwny,) sprawdza się doskonale jako maczuga i z łatwością zatopi się w ludzkiej czaszce. Talerze do sztang są

---

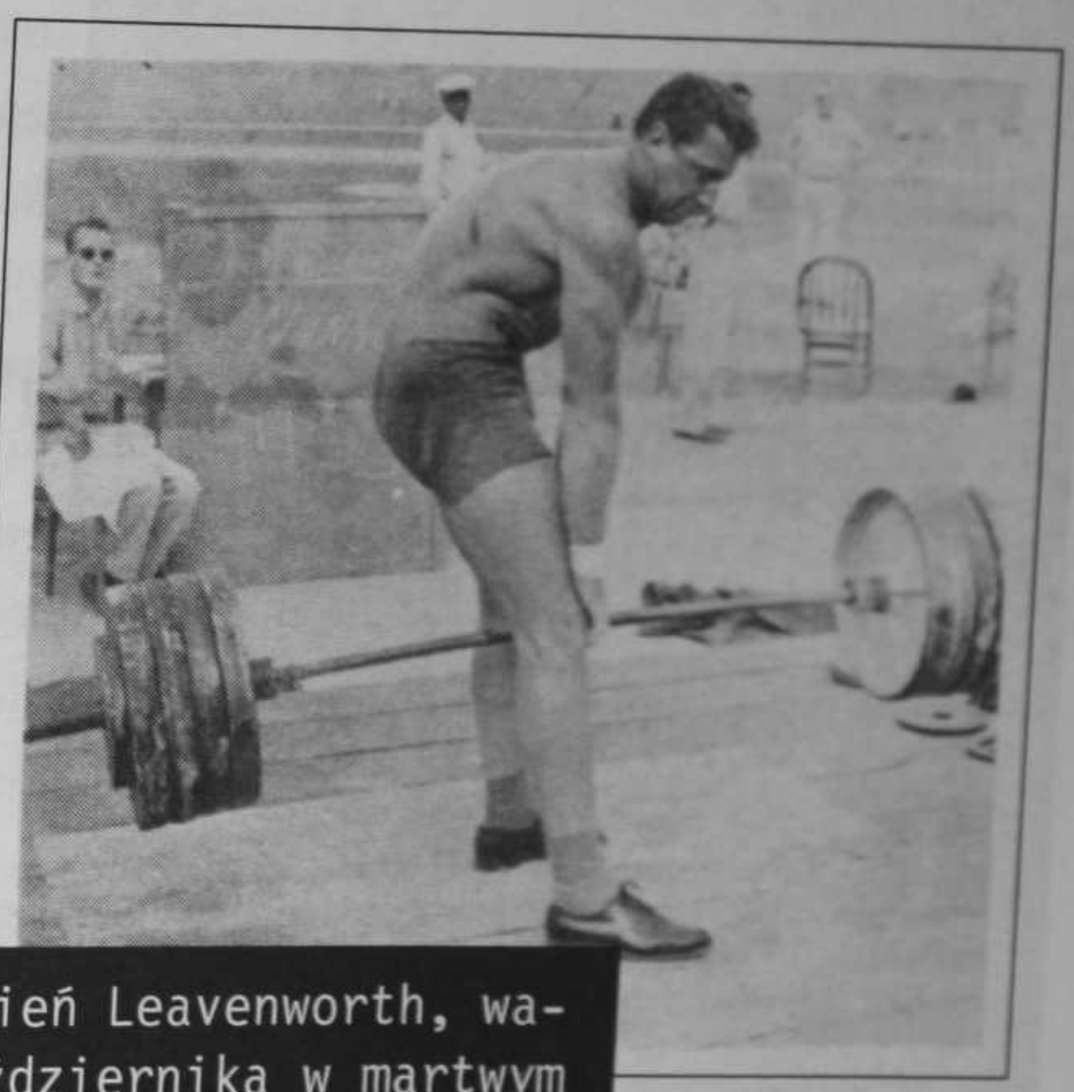
* Tekst pod fotografią: *Bill Clark, autor i współwydawca „Lifting News", wykonuje przysiad Zerchera z obciążeniem 184 kg. Nazwa ta wywodzi się od nazwiska dawnego siłacza z Missouri, który wynalazł i stosował tę technikę. Wykonuje się pełny przysiad z ciężarem opartym na łokciach jak na fotografii. Jeśli wydaje ci się, że to nie jest takie trudne, spróbuj sam. W ten sposób Billy dźwigał 220 kg. Na zdjęciu pokazano go w trakcie zawodów w Leavenworth, na które zaproszono go w celach promocyjnych. Billy wykonywał także przysiad z 250 kg, uzyskał 220 kg w martwym ciągu i 240 kg w hack-przysiadach* (przyp. tłum.).

równie niebezpieczne. W 1994 roku w siłowni w Riker Island wybuchły drobne zamieszki, w których poważne obrażenia odniosło dziesięciu skazańców i piętnastu strażników. Niektórzy strażnicy omalże nie zostali zabici ciosami w głowę zadawanymi 20-kilogramowymi talerzami. Również niezaładowane gryfy stanowią niebezpieczną broń. Podczas świątecznych zamieszek w Lucasville Prison w 1993 roku kilku strażników schowało się przedsionku siłowni. Grupa skazańców rozbiła gryfami od sztang betonową ścianę, za którą się schronili, jednego z nich zabijając. W trakcie tych zamieszek zginęło także kilku osadzonych.

Więźniowie mają bardzo silne poczucie terytorialne (szczególnie członkowie gangów) i w siłowniach często wybuchają zaciekłe spory. Gdyby swobodne ciężarki i talerze od sztang leżały luzem, trup ścieliłby się po podłodze, zanim strażnicy zdążyliby mrugnąć okiem. Z tego powodu w więzieniu ciężarki są zjawiskiem rzadszym niż wydaje się to opinii publicznej i z pewnością będzie ich coraz mniej w przyszłości.

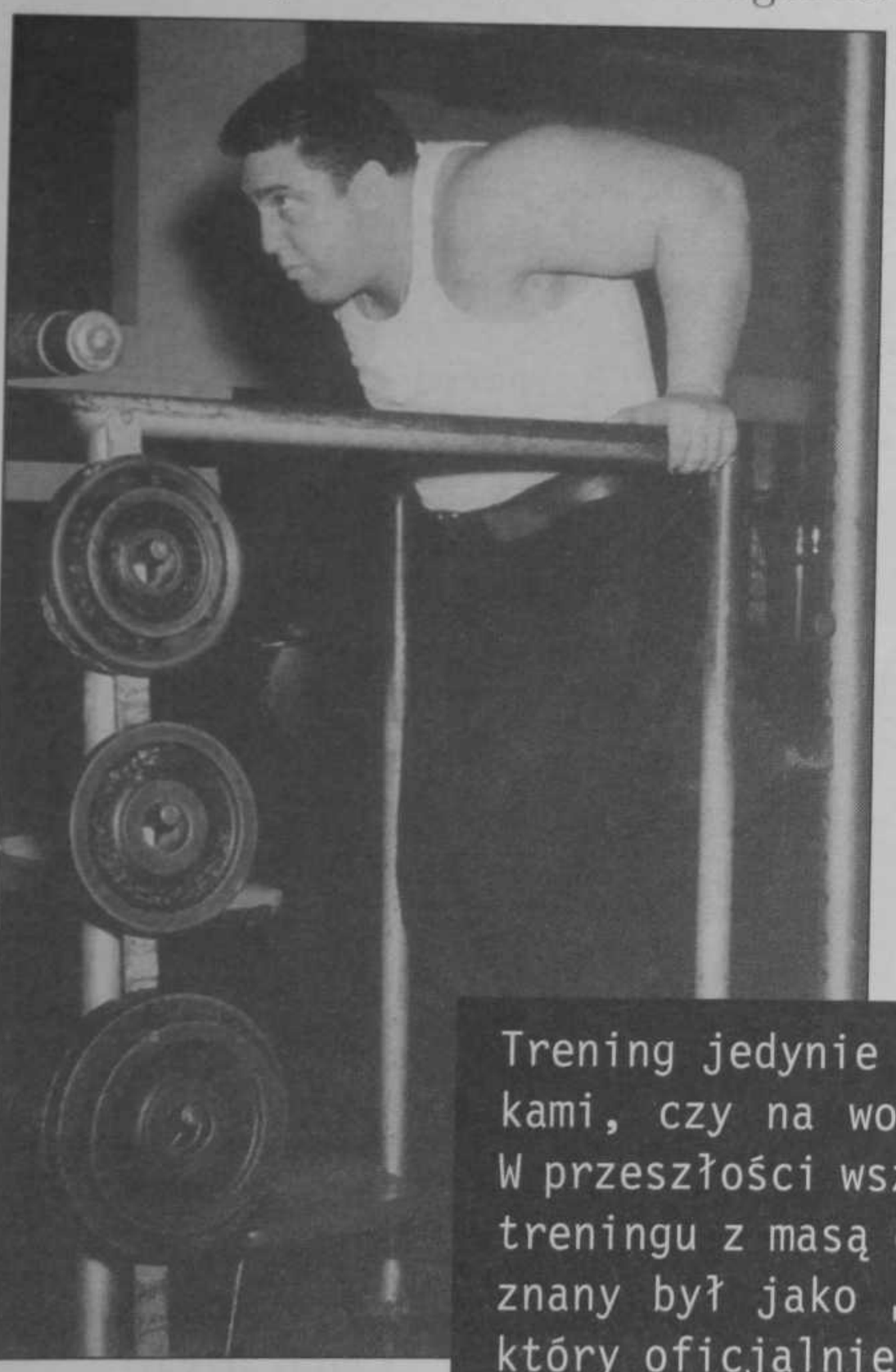
Zmierzam do tego, iż żaden skazaniec nie ma dostępu do hantli i sztang, których ciężar można zwiększać, dodając kolejne małe obciążenia. Ludzie, którzy nie trenują regularnie z ciężarami, nie są w stanie zrozumieć, jak wielki problem stanowi to dla kogoś, kto chce zbudować siłę.

Podczas dźwigania ciężarów zachodzi zjawisko zwane adaptacją wzrostową. Ogromny wysiłek stanowi dla ciała duży stres. Komórki odbierają to jako sytuację „życia albo śmierci". Ciało myśli sobie: *Ledwie się udało. Lepiej się wzmocnić na wypadek, gdyby znów to się miało wydarzyć* – i z poczucia obowiązku przez następny tydzień czy coś koło tego się wzmacnia. Jednak ten przyrost siły jest bardzo niewielki, powiedzmy 1% (na ogół dużo mniej). Oznacza to, iż na następnym treningu będziesz w stanie unieść ciężar większy jedynie o 1%! Gdybyś więc wyciskał na ławeczce 100 kg, tydzień później mógłbyś wycisnąć 1 kg więcej. Miesiącami i całymi latami nabiera się siły jedynie dzięki korzystaniu z takiego najwyżej 1-procentowego wzrostu tygodniowego. W ten sposób ciało buduje siłę. Nie ma innej drogi.



John Namey, 24-letni więzień Leavenworth, ważący 90 kg, podnosi 6 października w martwym ciągu 220 kg jedną ręką. Dokonanie tego z olimpijską sztangą wymaga niezwykłego uchwytu.

Jeśli nie dysponuje się regulowanymi ciężarami z różnymi talerzami, nie można wykorzystać zjawiska tej stosunkowo niewielkiej adaptacji wzrostowej. Jako przykład weźmy wyciskanie na ławeczce. Powiedzmy, że jesteś początkującym, który w ciągu ostatniego miesiąca czy dwóch wyciskał 50 kg. Mięśnie przeszły proces adaptacji wzrostowej i są gotowe na dźwignięcie większego ciężaru, tym razem 52 kg. Na wolności ćwiczący mają dostęp do tego dodatkowego obciążenia w postaci talerzy dokładanych po obu stronach sztangi. (Wielu ćwiczących używa jeszcze mniejszych, półkilogramowych talerzy). Jednak w więzieniu wykorzystanie zjawiska adaptacji wzrostowej jest w zasadzie niemożliwe. Gryf waży 20 kg i tyle samo ważą zaczepione na nim talerze. Oznacza to, iż w większości więziennych siłowni najlżejsza sztanga, mająca po jednym talerzu na każdej stronie, waży 60 kg, czyli i tak więcej niż udźwignie przeciętny początkujący. Następny krok to gryf z podwójnymi talerzami, ważący 100 kg. Trzecia, najcięższa sztanga w więzieniu ma po trzy talerze i waży 140 kg. Kiedy więc już zdołasz wycisnąć 60 kg, czeka na ciebie następnie ciężar o *40 kilogramów większy*. Nie ma jednak możliwości nabrania siły do udźwignięcia 100 kg dzięki ćwiczeniom ze sztangą 60-kilogramową. To samo dotyczy przejścia od 100 do 140 kg. Udźwignąć te sztangi mogą jedynie ci faceci, którzy byli w stanie to zrobić już przed przyjściem do więzienia. Nikt nie dochodzi do tego w pudle, a przynajmniej niewielu, ale ci na ogół zawdzięczają to steroidom.



Istnieje sposób na zbudowanie wielkiej siły w więzieniu, wymaga jednak zastosowania starej szkoły kalisteniki opisanej w pierwszym tomie książki. W kalistenice opór – czyli ciężar ciała – pozostaje niezmienny, ale uczysz się technik zmiany oddziaływania grawitacji i dźwigni ruchu w taki sposób, aby ciężar ten wydawał się coraz większy. Faceci, którzy w więzieniu nabierają monstrualnej siły bez steroidów, dokonują tego dzięki kalistenice, ćwicząc samotnie w celi, nie w siłowni. Ciało ludzkie pozwala na dużo większą różnorodność treningu niż przyspawane ciężary.

Trening jedynie z wykorzystaniem ciężarów – czy to za kratkami, czy na wolności – jest zjawiskiem stosunkowo nowym. W przeszłości wszyscy siłacze zdawali sobie sprawę z wartości treningu z masą ciała. W latach sześćdziesiątych Paul Cassey znany był jako „król trójboju"; był pierwszym człowiekiem, który oficjalnie wycisnął 600 funtów (272 kg). Jednak pomimo swojej ogromnej siły i wielkiego upodobania do ciężarów uważał za stosowne, by ćwiczyć też z masą ciała.

Mit 3. Więźniowie przez cały dzień tylko dźwigają sztangi, przez co stają się rozrośnięci i nabuzowani

Domyślam się, jak zrodziło się to przekonanie. Prawdą jest, iż jeśli nadarza się okazja, żeby obserwować trening w siłowni jakiegoś z większych zakładów karnych w USA, widzi się kilku rozrośniętych zwierzaków; kolesi o ramionach 50 cm w obwodzie, którzy mogliby z powodzeniem wycisnąć na ławeczce cię- i muskulaturę w więzieniu. Większość z nich trenowała przez całe życie na wol- ności i za wszelką cenę stara się utrzymać swoje odstraszające muskuły w wię- zieniu. Duże mięśnie są często znakiem firmowym gangu. Zazwyczaj napako- wani kolesie trafiają do więzienia za napad lub inne przestępstwo związane z działalnością gangu, i spędzają tam od trzech miesięcy do trzech lat.

Widziałem takie sceny wiele razy. Do więzienia trafia masywny kulturysta (niekiedy nawet zawodnik szczebla krajowego) i dumnie pręży się przez kilka tygodni, dopóki mięśnie nie zaczynają się kurczyć z powodu braku steroidów. Nigdy nie zaobserwowałem natomiast, żeby jakiś naprawdę muskularny facet poprawił swoją sylwetkę po trafieniu do więzienia. Może on liczyć co najwyżej na to, by dorwać się do steroidów ze szmuglu i utrzymać ciało na dawnym pozio- mie, korzystając z więziennej siłki do momentu wyjścia na wolność.

Niemniej jest ziarno prawdy w tym, iż niektórzy faceci w pudle nabierają masy. W 99 przypadkach na 100 nie ma to nic wspólnego z treningiem. Jest to wynik brania steroidów. Są one – jak większość rozmaitych dragów – szeroko dostępne w amerykańskich więzieniach i, wierzcie mi, powszechnie wykorzy- stywane. Wielu kolesi, którzy trafiają za kratki, chce się szybko napakować, co udaje im się zrobić dzięki mieszance środków stymulujących i ćwiczeń na siłowni.

Jednak steroidy mają swoje wady. Imitują one naturalny dla organizmu hor- mon pobudzający mięśnie do rozwoju – testosteron. Ciało jest inteligentne. Kiedy dostarczasz mu jakąś substancję podobną do testosteronu, uświadamia sobie, iż sam nie ma potrzeby dalszego wytwarzania tego hormonu. Aby za- oszczędzić energię, zamyka tę linię produkcyjną. (Testosteron jest wytwarzany przez jądra. Z tego powodu u steroidowców kurczą się one. Po prostu przestają pracować.) Dopóki bierzesz steroidy, nie stanowi to problemu (oprócz kurcze-

nia się jaj). Ale *wielkie* kłopoty zaczynają się pojawiać, gdy człowiek przestaje je brać, zazwyczaj już po wyjściu na wolność. Być może nie ma dalej do nich dostępu, a może z ich powodu się pochorował, ale w końcu każdy musi przestać je brać. Kiedy tak się stanie, przez *dłuuugi* okres organizm jest pozbawiony testosteronu. Powoduje to szybką utratę mięśni, zbudowanych na steroidach. W wyniku niedoboru męskiego hormonu ludzie ci też często tyją i stają się ślamazarni. Omawiam tę kwestię bardziej szczegółowo na s. 279 i dalszych.

To tyle na temat przekształcania facetów w umięśnione monstra w więziennych siłowniach. Jednak ludzie na wolności widzą tylko podejrzane typki pakujące w siłowni i nie dostrzegają szerszej perspektywy.

Mit 4. Poza dźwiganiem ciężarów w więzieniu przez cały dzień nie ma nic innego do roboty. Trudno się dziwić, że więźniowie nabierają masy i siły

Następna nieprawda. We wszystkich instytucjach karnych – posiadających siłki czy nie – czas na rekreację jest ściśle wydzielony. Tam zaś, gdzie są siłownie, dostęp do nich jest limitowany i w żadnym stopniu nie jest automatyczny. Często skazani muszą wypełniać specjalne formularze, aby mieć możliwość korzystania z siłowni, po czym przyznawane są im określone przedziały czasowe, zwykle dwa razy w tygodniu (bądź rzadziej, jeśli jest duże obłożenie). Oczywiście w niektórych instytucjach skazańcy mogą spędzać więcej czasu, praktycznie codziennie, trenując w wydzielonych miejscach na placu spacerowym. Ale czy dzięki temu stają się silniejsi? Nie.

Wielu nowicjuszy niemających pojęcia o sporcie nie zdaje sobie sprawy, jak silnie ćwiczenia z ciężarami uderzają w ciało. Trening ze sztangą niszczy stawy (naukowcy nazywają ten typ uszkodzeń mikrourazami), powodując stan zapalny w tkance miękkiej, co z czasem niszczy wrażliwsze struktury, takie jak barki, kolana, łokcie, odcinek lędźwiowy kręgosłupa i nadgarstki. Ból stawów i kontuzje mięśni to nieodłączni towarzysze ćwiczących z ciężarami. Ponadto trening

taki obciąża układ hormonalny, w szczególności nadnercza i inne gruczoły wydzielania wewnętrznego. W ciele uwalniane są kataboliczne hormony stresu, takie jak kortyzol, które rozbijają tkanki i niszczą organizm od wewnątrz, jeśli dopuści się do ich kumulacji w rezultacie intensywnego treningu.

Dlatego też zbiera mi się na śmiech, kiedy słyszę o tym, że wielogodzinne treningi z ciężarami zaprawiają skazańców. Wręcz przeciwnie... wykańczają ich! Gdyby większość facetów – nawet utalentowanych sportowo – trenowała w ten sposób, nabawiliby się tylko kontuzji i chorób. Niektórzy potrafią to wytrzymać, ale tylko jeśli mają za sobą długą historię treningu przed więzieniem, jednak nawet wtedy codzienny brutalny wycisk z ciężarami nie przyczynia się do robienia przez nich postępów i nabierania siły. Jedynie steroidy mogą im to zapewnić.

Dlaczego więc w niektórych zakładach faceci cały dzień kręcą się koło ciężarów, podnosząc je, kiedy tylko nadarzy się okazja, skoro niewiele dzięki temu zyskają? Odpowiedź brzmi: *status*. Wielu członków gangów i pozornych twardzieli jest słabych i niepewnych siebie, toteż za wszelką cenę starają się kultywować postawę *macho*. Dlatego można ich znaleźć w siłowni o każdej porze, jeśli tylko mają sposobność tam być.

Typowe więzienne programy z ciężarami

Powyższe mity są bardzo powszechne w opiniach ludzi na wolności, a nawet wśród niektórych żółtodziobów w więzieniu, którzy mają niewielkie pojęcie o treningu. Pewnie jeszcze długo po tym, jak odejdę z tego padołu, pozostaną one żywe. Niemniej ilekroć mogę, staram się je obalać. Jednoznacznie stawiam na starą szkołę kalisteniki. Jednak pomimo mojego stanowiska w tej sprawie prawdą jest, iż wielu kolesi na wolności zadaje mi pytania o więzienny trening z ciężarami. Wydaje się, iż wzbudza on spore zainteresowanie.

Zdarzyło mi się parę razy podnosić ciężary, kiedyś nawet zakwalifikowałem się do udziału w więziennych zawodach na szczeblu krajowym (zająłem trzecie miejsce). Mimo iż ciężary nigdy nie stanowiły mojej domeny, byłem świadkiem tysięcy treningów u ich użyciem, przeprowadzanych na spacerniakach ponad pół tuzina głównych zakładów karnych w kraju. Rozmawiałem z wieloma rozrośniętymi facetami, którzy ćwiczyli w ten sposób, oraz z kilkoma na poły pro-

fesjonalnymi kulturystami oraz ciężarowcami, którzy znaleźli się za kratkami. W rezultacie mogę podzielić się pewną dozą wiedzy na temat programów treningowych stosowanych w więziennych siłowniach.

W więzieniu mamy do czynienia z dużą liczbą osób, wywodzących się z różnych środowisk i będących na różnym poziomie zaawansowania sportowego. Z tego powodu osadzeni stosują różne programy treningowe. Jednak istnieje kilka podstawowych zasad wspólnych dla większości rozrośniętych facetów, którym udaje się zachować masę i siłę w więzieniu przez długi okres.

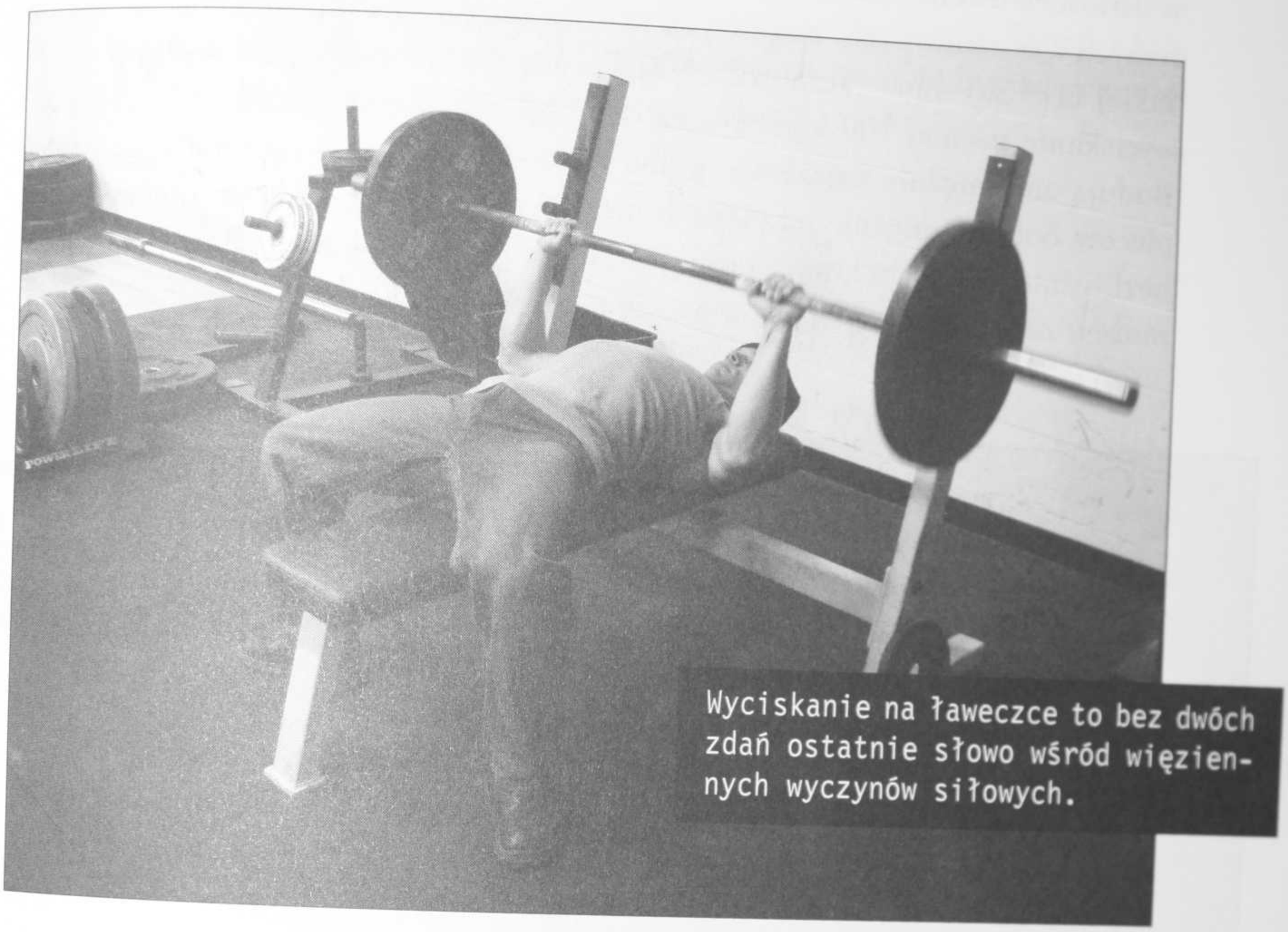
Król więzienia

Pewne ćwiczenia są faworyzowane kosztem innych. Niekwestionowanym królem wśród nich jest **wyciskanie na ławeczce**. Szacunek, jakim darzą cię w więziennej siłowni, zależy od tego, ile wyciśniesz na ławeczce. Jak wspomniałem wcześniej, na ogół dostępne są trzy rodzaje sztang: 135-funtowe (ok. 60 kg), 225-funtowe (ok. 100 kg) i 315-futnowe (ok. 140 kg). Najcięższa z nich stanowi w wielu więzieniach rodzaj symbolu prawdziwej siły. W niektórych zakładach ma ona nawet swoje ksywki. Kiedy byłem w San Quentin, nazywali ją *Big Daddy* (Wielkim Ojczulkiem).

W wydzielonym do ćwiczeń miejscu na spacerniaku widzi się zawsze ogromnych pakerów, więc może się wydawać, iż większość więźniów jest do nich podobna. Jednak nie wszyscy skazani są zainteresowani treningiem, a ta garstka, która jest, bywa o głowę wyższa od przeciętnego faceta z ulicy. Co do zasady powiedziałbym, że około 40 procent populacji więziennej jest w stanie wycisnąć 60 kg, robiąc przynajmniej jedno powtórzenie, a pewnie 5 procent wyciśnie 100 kg. Trudno ocenić, ilu z nich zrobiłoby jedno powtórzenie ze 150 kg, ale raczej niewielu; biorąc pod uwagę całą więzienną populację, prawdopodobnie poniżej 1 procenta. Ci, którzy wycisną Wielkiego Ojczulka, mają więc w więzieniu poważanie.

Ponieważ w więzieniu tak istotna jest percepcja siły, ważną technikę stanowią tzw. powtórzenia wymuszone. Zasadniczo rozumie się przez to powtórzenie na końcu serii, gdy zmęczone mięśnie nie są już w stanie wypchnąć ciężaru i partner chwyta gryf, żeby cię asekurować, odciążając cię od paru kilogramów, tak abyś mógł bezpiecznie dokończyć ćwiczenie. W praktyce więziennych treningów powtórzenia wymuszone są ogromnie nadużywane. Widać to w wielu ćwiczeniach, ale najwyraźniej w wyciskaniu na ławeczce. Kolesie starają się wy-

ciskać daleko więcej, niż są w stanie dźwignąć samodzielnie; gryf porusza się tylko dlatego, iż kumpel (czasem nawet dwóch!) unosi go, żeby wyglądało, że kolo pod sztangą jest mega silny.

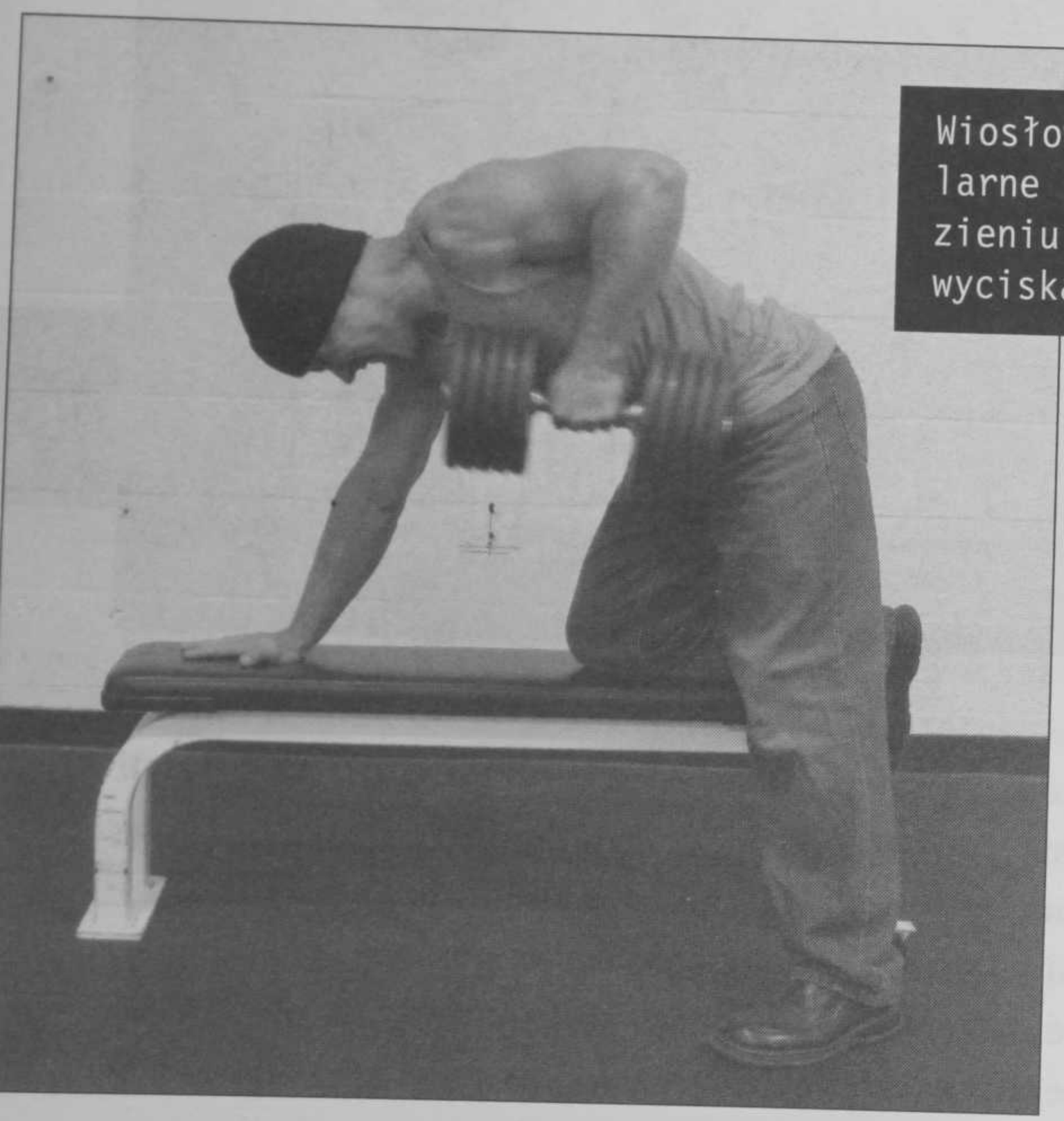


Wyciskanie na ławeczce to bez dwóch zdań ostatnie słowo wśród więziennych wyczynów siłowych.

Ja nazywam takie powtórzenia „fałszywymi", nie „wymuszanymi". Po wszystkim koleś, który robił za asystę, mówi: „Kurde, prawie jej nie dotknąłem! Sam dźwigałeś!" czy inne tego typu pierdoły, ale na ogół jest to totalny nonsens. Często faceci, którzy pomagają, muszą się bardziej wysilać niż gość na ławeczce. By oddać jednak sprawiedliwość, należy dodać, że ograniczony wybór obciążenia (tylko trzy sztangi) powoduje, iż często trudno jest dopasować ciężar do poziomu siły ćwiczącego.

Następne ulubione ćwiczenie w więzieniu to **podciągnięcia**; czasem z dodatkowym obciążeniem. Co prawda, można by oczekiwać, że na drugim miejscu wśród ćwiczeń uplasują się ugięcia przedramion na bicepsy, tak jak na wolności, istnieje jednak ważny powód, z którego skazańcy wolą wykonywać podciągnięcia – postrzegane są one jako ćwiczenie konieczne do poprawy wyników wyciskania na ławeczce. Może brzmi to dziwnie, gdyż wyciskanie na ławce trenuje klatę i tricepsy, a podciągnięcia rozwijają głównie bicepsy i plecy, ale powód

związany jest z realiami w więziennych siłowniach. Większość z nich nie dysponuje stalowymi wyścielanymi ławeczkami, jakie spotka się w siłowniach komercyjnych. Są one drogie, poza tym można by je wyrwać i nimi rzucić. Dlatego w ostatnich dwudziestu latach większość ławeczek w więzieniach zostało wykonanych z cementowych, złączonych ze sobą bloków. Już samo położenie się na takiej ławeczce może stanowić ciężką próbę dla kręgosłupa, a wyobraź sobie wyciskanie na niej 100 kg żelastwa! Dlatego tak popularne są podciągnięcia. Budują one mięśnie najszersze grzbietu i wrzucają mięso na środkową partię pleców. Solidne mięśnie na plecach niczym poduszka chronią kręgosłup przed bezlitośnie twardymi ławeczkami. Jeśli nie masz silnych, muskularnych pleców, możesz zapomnieć o ćwiczeniu na więziennych ławkach.



Wiosłowanie z hantlami jest popularne na wolności, ale nie w więzieniu. Wielkie niedźwiedzie wolą wyciskanie sztangi i podciągnięcia.

W podciągnięciach lepiej sprawdzają się lżejsi faceci. Czasami nawet bardzo silni ciężarowcy mają z tym problem z powodu masywnej budowy ciała, grubasy nie mają zaś żadnych szans. Dla tych, którzy nie są w stanie podciągać się, opcją ćwiczenia pleców pozostaje **podciąganie sztangi** („wiosłowanie"). Ponieważ plecy są większe i silniejsze od klatki piersiowej, *teoretycznie* wytrenowany zawodnik powinien móc wiosłować z większym ciężarem niż potrafi wycisnąć na

ławeczce. Nie zawsze jednak tak jest. Więcej facetów potrafi podciągnąć Wielkiego Ojczulka niż wycisnąć go na ławeczce, ale tylko dlatego, że przyciągając, można łatwiej oszukiwać.

Innym popularnym ćwiczeniem na plecy jest przyciąganie ciężaru chwytem odwróconym, czyli trzymając gryf podchwytem zamiast nachwytu. Faceci, z którymi o tym rozmawiałem, twierdzili, iż jest to lepsza opcja na budowanie mięśni najszerszych grzbietu. Czy to prawda, nie wiem.

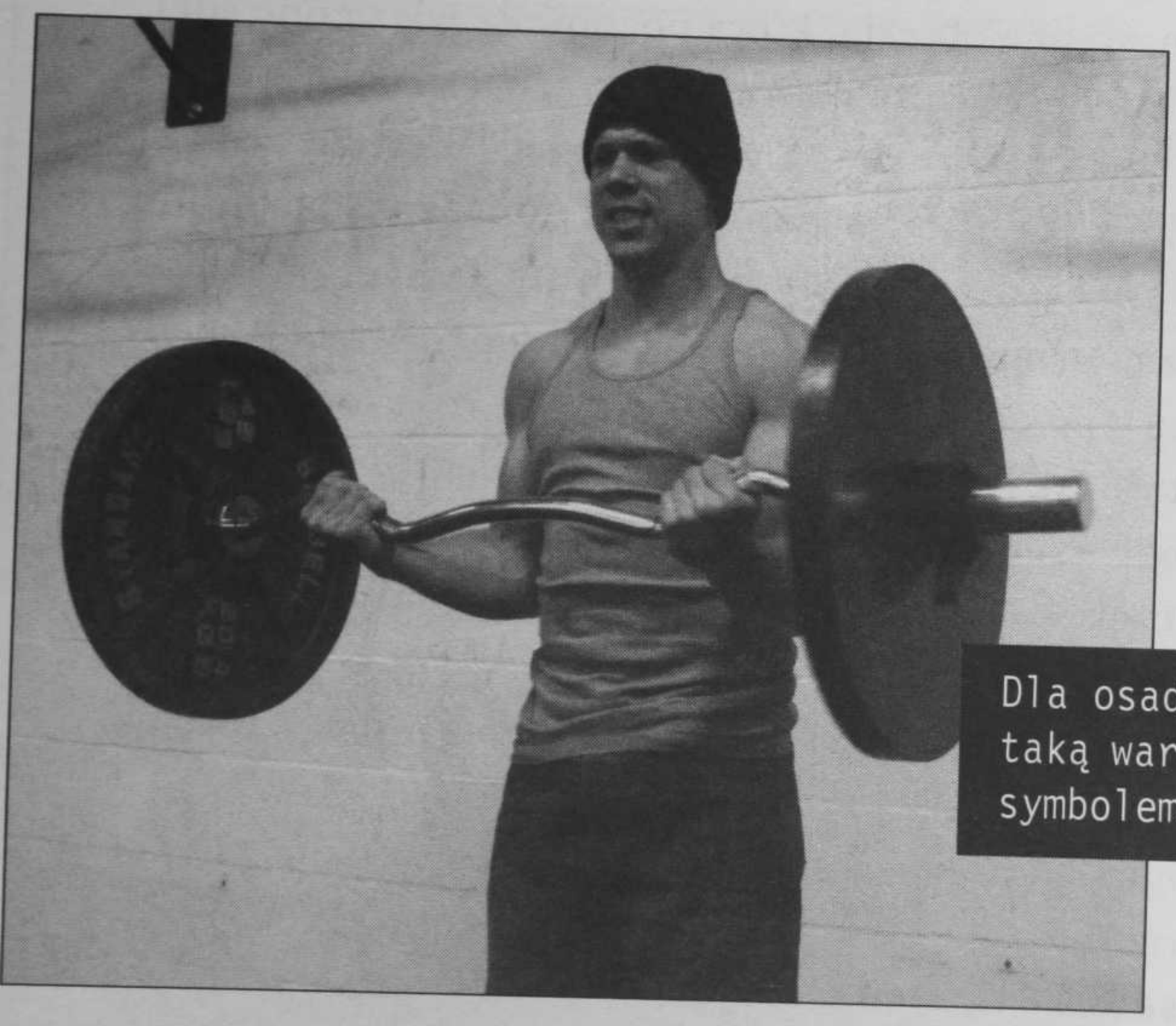
Obsesja na punkcie ramion

Po wyciskaniu na ławeczce następną obsesją, która opanowała więzienne siłki, wydają się być potężne ramiona. Większość skazanych przeznacza połowę czasu treningowego na ćwiczenie swoich „armat". Uwielbiają je! W rzeczywistości ręce to jedna z najsłabszych części ciała; w porównaniu z plecami, biodrami, nogami czy klatką piersiową nie posiadają zbyt dużo mocy. Jednak ponieważ stanowią najbardziej widoczną grupę mięśni, są symbolem muskulatury i kondycji. Ma to wiele wspólnego z psychologią odstraszania. Dla osadzonego wielkie ramiona mają taką wartość jak kły dla słonia – są symbolem siły i męskości. Faceci, kiedy tylko mogą, podwijają rękawy albo noszą t-shirty. W pudle panuje kult ramion. Jedną ze sztuczek w celu napompowania rąk przed wyjściem na spacerniak jest zrobienie w celi kilku szybkich serii pompek. Powoduje to napływ krwi do mięśni, tak iż wydają się większe i bardziej unaczynione, robiąc większe wrażenie na współwięźniach.

Dążenie do tego, aby wyglądać na dużego, napakowanego, jest głównym powodem, z którego faceci przeznaczają tak dużo czasu w siłowni na trening ramion. Popularne są **superserie**: ćwiczenia na bicepsy, po których natychmiast idą ćwiczenia na tricepsy, i tak w kółko. Prawdopodobnie dlatego, iż jest to najszybszy sposób na dopompowanie ramion krwią. W dłuższej perspektywie to niekończące się pompowanie nie buduje siły i mięśni, efekty są widoczne tylko w trakcie ćwiczeń, ale to nie szkodzi, bo rzecz w wizerunku. Jak powie każdy doświadczony kulturysta, stałe pompowanie krwi do ramion nie powoduje ich wzrostu; dokonać tego mogą tylko krótkie, ostre sesje z progresywnie wzrastającym obciążeniem. Takie ciągłe pompowanie krwi do ramion, nieprzynoszące w dłuższej perspektywie żadnych konkretnych rezultatów, może wydawać się więc bezsensowne, ale pamiętaj, iż więzienie to miejsce niebezpieczne. Reputacja i pozycja w więziennej hierarchii są równie ważne co wysportowanie. Jeśli na

spacerniaku facet obok ciebie ma wielkie łapy, ty musisz napakować się jeszcze bardziej. To konkurs na to, kto będzie miał większe łapska!

Superserie często wykonuje się z wykorzystaniem małego ciężaru. Robi się to po to, aby trening mógł trwać dłużej. W zależności od poziomu regeneracji i dnia tygodnia faceci, którzy preferują superserie, rozpoczynają sesję na siłowni od prostych serii cięższych ćwiczeń na ramiona. Na ogół są to **ugięcia** z 60-kilogramową sztangą. To całkiem sporo do wyciśnięcia, więc mniejsi koledzy muszą trochę oszukiwać. Tylko naprawdę wielkie niedźwiedzie próbują ugięć ze 100 kg, ale nawet u nich widać wiele „wymuszonych" czy „fałszywych" powtórzeń. Poza trzema sztangami niektóre lepiej wyposażone siłownie mają na stanie kilka lżejszych sztang z gryfem łamanym. Nadają się one zarówno do ugięć, jak i do wyciskania na tricepsy, kiedy 60-kg sztanga jest zbyt ciężka.



Dla osadzonego wielkie ramiona mają taką wartość jak kły dla słonia – są symbolem siły i męskości.

Inny powszechny widok to trening ramion z wykorzystaniem **ręcznika**. Polega on na tym, iż jeden trenujący ciągnie za ręcznik, podczas gdy jego partner treningowy stwarza po drugiej stronie opór. Czasami używa się też w tym celu liny, jeśli jest dostępna (raczej rzadko ze względu na ryzyko popełnienia za jej pomocą samobójstwa). Można w ten sposób wykonywać różne ćwiczenia; najbardziej popularnymi są uginanie przedramion, uginanie przedramion nachwytem i wyciskanie francuskie. Zwykle wykonuje się je oburącz, choć widziałem facetów robiących odmiany jednorącz. Ćwiczenia z ręcznikiem lub liną są lubiane, gdyż opór można w nich precyzyjnie regulować, tak aby stale podtrzymywać efekt

pompowania – wystarczająco, by powstał, ale nie zanadto, dzięki czemu trening nie musi kończyć się przed upływem czasu, na jaki został zaplanowany.

Część wysiłku idącego na trening ramion ma też wymiar funkcjonalny. Aby móc wyciskać na ławeczce, potrzebne są silne tricepsy. Oznacza to, iż niektórzy poważniejsi zawodnicy wycofują się z treningu polegającego na superseriach na rzecz ćwiczeń wolniejszych i z mniejszą liczbą powtórzeń, ale z większym obciążeniem. Ćwiczenie, które silni kolesie kochają za jego oddziaływanie na triceps, nazywa się **skullcrusher** („łamacz czaszki"). W leżeniu na ławeczce trzyma się gryf w wyprostowanych lub lekko ugiętych rękach. Korzystając z siły samych ramion, przedramiona uginają się do tyłu, aż gryf dotknie czoła. Poruszają się tylko przedramiona; ramiona pozostają w miejscu. Izoluje to tricepsy i silnie obciąża stawy łokciowe. Trzeba być naprawdę silnym, aby wykonać to ćwiczenie z 60-kg sztangą. Słyszałem legendy o facetach wyciskających w ten sposób 100 kg, ale nigdy tego nie widziałem.

Kulturyści w więzieniu intensywnie ćwiczą tricepsy, traktując to jako wspomaganie dla wyciskania na ławeczce. W rezultacie ich ramiona są naprawdę gigantyczne. Jeśli poprosisz przeciętnego faceta, żeby pokazał mięśnie, podwinie rękaw i napnie biceps. W rzeczywistości jednak tricepsy są o wiele większe i silniejsze. Wielu kolesi spędza dużo czasu w siłce, pompując bicepsy w nadziei na rozbudowanie ramion, ale pamiętaj, iż triceps, znajdujący się w tylnej partii ramienia, stanowi dwie trzecie jego wielkości. Płynie stąd nauka dla wszystkich bodybuilderów.

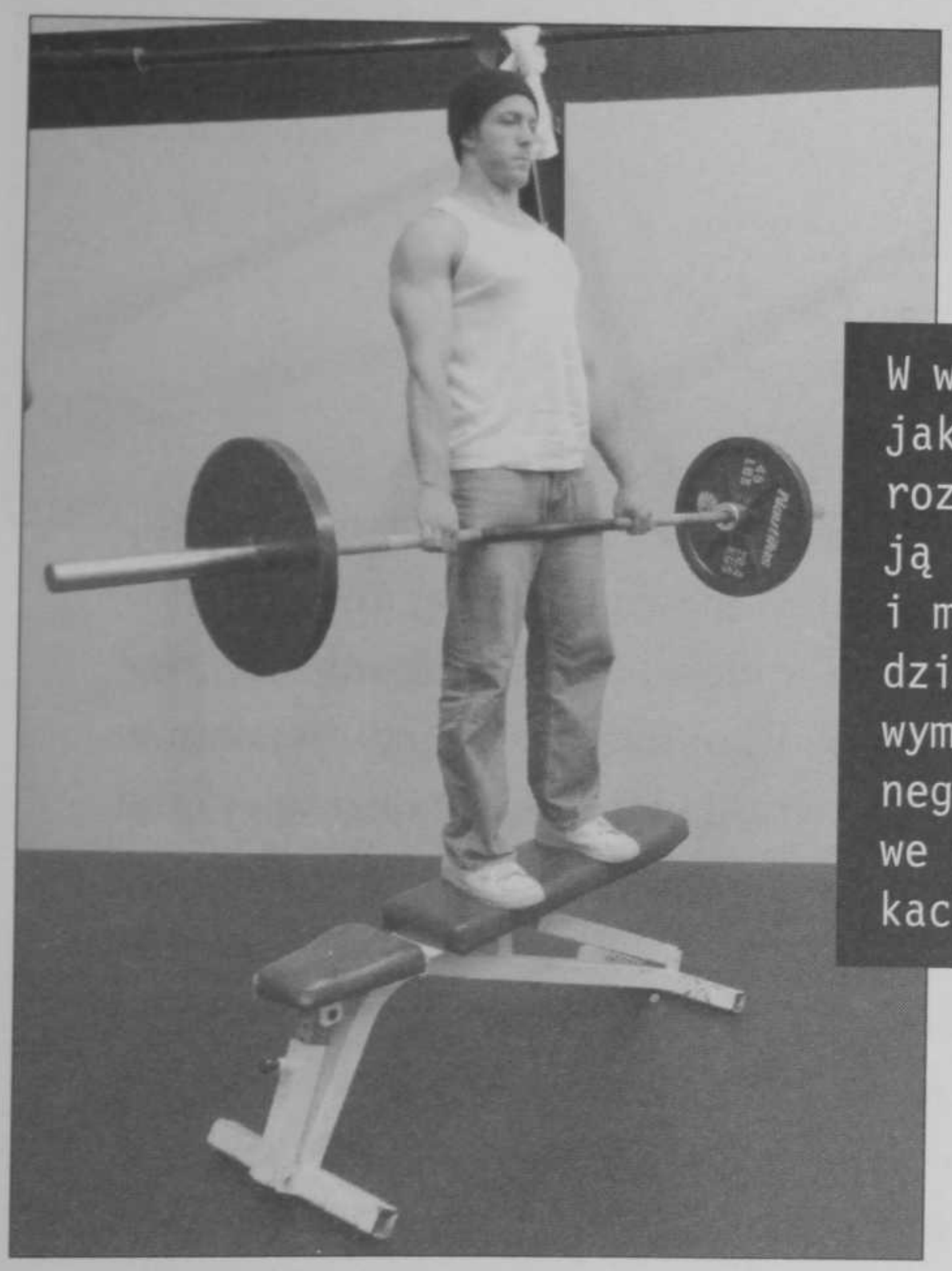
Spiżowe barki

Szerokie barki są w kulturystyce wyznacznikiem jakości sylwetki; w połączeniu z wąską talią dają złudzenie idealnego ciała, Świętego Graala kulturystycznej estetyki. Natomiast w więzieniu trening barków to niewiele więcej niż tylko dodatek do treningu ramion. Preferowanymi ćwiczeniami są podciąganie sztangi na stojąco, wyciskanie żołnierskie na stojąco, podrzut z nadrzutem, wyciskanie na siedząco, shrugsy i wyciskanie zza karku – w tej kolejności. Najczęściej stosuje się przyciąganie („wiosłowanie") sztangi na stojąco, ponieważ można tu wykorzystać rozpęd i łatwiej oszukiwać, co pozwala wielu facetom robić powtórzenia z 60-kilogramową sztangą. Z kolei im większy i silniejszy jest zawodnik, tym bardziej lubi wyciskanie na siedząco. Być może powodem jest technika ćwiczenia albo fakt, iż jest ono trudniejsze niż oszukiwane przyciąganie sztangi na stojąco i tylko naprawdę silni dają sobie z nim radę.

Ćwiczenia na dolną partię ciała

Na nogi wykonuje się przeważnie dwa ćwiczenia: **przysiady ze sztangą** i **martwy ciąg**. Oba robione są w stylu trójboju siłowego: przysiady mniej więcej do pozycji równoległej, a martwy ciąg w pełnym zakresie ruchu z ugiętymi nogami. Trening nóg nigdzie nie jest równie popularny co ćwiczenia górnej partii ciała. Wielu facetów trenuje górę sześć albo siedem razy w tygodniu; przysiady wykonywane są jedynie w kilku seriach jako dodatek, nie częściej niż raz na tydzień. Co ciekawe, mimo iż przeciętny ćwiczący może unieść więcej w martwym ciągu niż w przysiadzie, przysiad jest bardziej popularny.

Praktycznie wszystkie hardcore'owe siłownie mają na wyposażeniu klatki do przysiadów. Nie ma ich raczej w więziennych siłowniach, czasami znajdzie się co najwyżej kilka stojaków do robienia przysiadów, zespawanych ze sobą po to, by nie zostały użyte jak maczugi. Ale w wielu miejscach nie ma nawet tego i ćwiczący muszą podnosić sztangę ze stojaków przy ławeczkach do wyciskania. Stojaki te nie zostały zaprojektowane w tym celu i duzi faceci muszą praktycznie rozpłaszczyć się pod nimi, żeby zarzucić sobie gryf na barki. Może dlatego przysiady są mniej popularne niż na wolności.



W więzieniu rzadko widzi się takie odmiany jak rumuński martwy ciąg lub martwy ciąg rozciągający (*stretch deadlift*). Wymagają one większej koordynacji technicznej i mniejszego obciążenia. Za kratkami bardziej prawdopodobne jest zobaczenie odmian wymagających mniejszego kunsztu technicznego, a większego obciążenia, np. częściowe martwe ciągi ze stojaków przy ławeczkach do wyciskania.

Ćwiczenia brzucha pojawiają się tylko sporadycznie, często jako przerywnik w treningu górnych partii ciała. Brzuch ćwiczy się **wznosami kolan lub nóg** w zwisie na drążku, chociaż w niektórych siłowniach można spotkać krzesła rzymskie do robienia brzuszków. Widziałem także zespołową odmianę pracy nad brzuchem – jeden facet staje na nogach drugiego, aby ułatwić mu wykonywanie brzuszków, potem zmieniają się. Stosuje się stosunkowo dużą liczbę powtórzeń, generalnie trening nie jest ciężki. Poza murami więzienia ćwiczenia brzucha to ważna rzecz, dzięki której uzyskuje się ceniony przez panie sześciopak. W więzieniu wyżyłowana sekcja środkowa nie gra aż takiej roli, chyba że jesteś czyimś chłopaczkiem.

Trening łydek stanowi istotny element bodybuildingu, a już na pewno kulturystyki turniejowej, gdyż zawodnik oceniany jest kompleksowo. W ciągu dwóch dekad w więzieniu widziałem jedynie trzech skazanych, którzy trenowali łydki (dwaj z nich byli światowej klasy kulturystami, którzy próbowali zachować formę). We wszystkich trzech przypadkach ćwiczeniem z wyboru było **unoszenie pięt ze sztangą**. Czytelnik, który ma pojęcie o kulturystyce, mógłby przypuścić, iż ze względu na brak maszyn oraz ciężarków w większości więzień, oczywistym wyborem w treningu łydek powinno być „unoszenie pięt na osła" – ćwiczący pochyla się do przodu, ktoś siada mu okrakiem na plecach, a on unosi się na piętach z podwyższenia. Jednak w środowisku więziennym wybór tej odmiany ćwiczenia mógłby okazać się mało rozsądny.

Światła gasną

W więzieniach w USA można znaleźć wielu wspaniałych zawodników. Są oni potężnie zbudowani i robią ogromne wrażenie. Chociaż te wielkie niedźwiedzie rzucają się w oczy, stanowią nieliczną grupę w więziennej populacji. Ci, którzy są silni i znajdują się w doskonałej formie, nie stali się tacy dzięki wyciskaniu żelastwa w pudle. Kultywowali swoją tężyznę fizyczną na długo wcześniej, zanim tam trafili. W więzieniu nagminnie używa się steroidów (jak i innych środków), ale efekty, jakie wywołują one na ćwiczących, są krótkotrwałe i w dłuższej perspektywie negatywne.

Istnieje mała grupa facetów, którzy stali się w więzieniu niezwykle silni i osiągnęli szczyt formy fizycznej, niektórzy z nich bijąc nawet światowe rekordy. To są ci, którzy trenowali prawidłowo – nie w siłowni, ale według zasad kalisteniki. Mając odpowiednie wskazówki, możesz opanować tę sztukę równie łatwo na wolności, jak i za kratami.

Osoby, które nigdy nie były w więzieniu, mogą łatwo ulec stereotypowym wyobrażeniom o napakowanych skazańcach. Ale to głodne kawałki. Jestem wyznawcą filozofii NUN – Nie Ufaj Nikomu – i ma ona takie samo zastosowanie w więzieniu, jak i na wolności. Krąży pewna teoria, zgodnie z którą w więzieniu faceci mają więcej testosteronu niż kolesie na ulicy, co czyni ich agresywniejszymi i zwiększa prawdopodobieństwo popełniania przestępstw, szczególnie tych ciężkich. Według mnie to bzdury. Przeciętny facet kupujący akcje na Wall Street czy zamiatający śmieci na ulicy ma tyle samo testosteronu co przeciętny skazaniec. O różnicy pomiędzy nimi stanowi środowisko, w którym się wychowali, i decyzje, które podejmowali, a nie jakaś tam krążąca w ich żyłach chemia. To moje trzy grosze. Ale nie jestem psychologiem, tylko kimś, kto spędził w więzieniu więcej czasu, niż chodząc na wolności. Z doświadczenia wiem, iż na wolności znajduje się równie wiele rekinów i drapieżników jak w zakładach karnych. Ci na wolności są jednak dość bystrzy, by nie dać się złapać.

PODZIĘKOWANIA

Chcę podziękować Johnowi DuCane'owi, który miał odwagę zaryzykować i rozważył publikację zapisków starego pokręconego byka. Milionowe dzięki za wszelkie porady, za wsparcie i prowadzenie. Jesteś niezastąpiony, Szefie.

* * *

Podziękowania kieruję też do Pavla Tsatsouline'a. Nie jestem pewien, czy ta książka w ogóle mogłaby zaistnieć bez pionierskich wysiłków „Złego Ruska", by przywrócić ćwiczenia z masą ciała do świadomości społecznej. Kiedy przygotowywałem pierwszą wersję tego tomu, byłem bliski zawarcia w nim specjalistycznych ćwiczeń siłowych, ale w końcu nie zrobiłem tego. Zdałem sobie sprawę, że byłoby to powieleniem... bo nie ma możliwości, aby napisać coś lepszego niż klasyczna książka Pavla *Nagi wojownik*. Zawodnicy, którzy chcą wnieść się w swoim treningu na kolejny poziom, powinni sięgać po to arcydzieło. Od razu dziś!

* * *

Czuję wielką wdzięczność dla Brooksa Kubika za napisanie wstępu do tej książki. Brooks to mentor i wzór dla tysięcy ludzi w świecie treningu siłowego. Niewątpliwie prawdopodobnym zaszczytem jest mieć jego tekst jako wprowadzenie do książki. Jego *Dinosaur Bodyweight Training* należy uznać za biblię kalisteniki siłowej. Chcesz przekonać się, jak robi pompki facet wyciskający 400 funtów na ławce? Wejdź na jego stronę www.brookskubik.com i domagaj się, by wznowił swoją klasyczną książkę.

* * *

Składam szczere i dozgonne podziękowania wszystkim sportowcom, którzy wystąpili na fotografiach w tej książce. Są to moi bracia w treningu. To dla mnie zaszczyt, że mogłem włączyć do tej książki jednych z najznamienitszych zawodników kalisteniki tego i przyszłego pokolenia.

* * *

Niewyjęty Jim Bathurst – który był tak wspaniałym modelem w zdjęciach instruktażowych w pierwszym tomie – był z nami znowu w części sesji fotograficznych do tego tomu. Jest znakomity i z wielką chęcią wykorzystałbym go w większym stopniu, jednak był zbyt zajęty swoim projektem *Beastskills* oraz treningiem. Rozumiem. Miałem prawdziwe szczęście, że mogłem korzystać z jego pomocy w tym zakresie, w jakim to było możliwe. Dzięki, brachu.

* * *

Cóż to było za przeżycie pracować z Maxem Shankiem! Nieczęsto można nazwać sportowca *geniuszem ciała*. Jednym przykładem kogoś takiego jest John Grimek. Innym jest Max. Potrafi wszystko: dźwiga wielkie ciężary, ćwiczy z masą ciała, wykonuje akrobacje. Swoją pierwszą flagę wyciskaną w życiu zrobiłeś – jak to było? – za drugim podejściem?! Boże, wszyscy wyglądamy przy tobie jak mizeraki, chłopie. Masz niesamowite pomysły i nie mogę się już doczekać dalszej pracy z tobą.

* * *

Gwiazdy musiały nam sprzyjać, gdy dostaliśmy szansę na sesje zdjęciowe z Alem Kavadlo. Al to jeden z największych trenerów osobistych na całym świecie – kropka. Więcej informacji na temat treningu z masą ciała zdążyło mu wypaść z pamięci, niż większość szkoleniowców będzie kiedykolwiek na ten temat wiedziała. Ten wybitny sportowiec był moim konsultantem w rozdziałach o fladze. Dzięki jego koncepcjom drugi tom *Skazanego na trening* jest znacznie lepszy, niż byłby bez jego udziału. Jego książka *We're Working Out! A Zen Approach to Everyday Fitness* to fenomenalny zbiór ćwiczeń, pomysłów i podpowiedzi co do osiągania szczytów umiejętności fizycznych. To bodaj najlepsza książka o fitnessie. Jeśli podobała ci się moja, kup też jego. Nie pożałujesz.

* * *

Brat Ala Danny Kavadlo uprzejmie przekazał do tej książki kilka zdjęć z flagą. Jest też na okładce! Jakie mam o nim zdanie? Powiem po prostu, że kiedy ludzie proszą mnie o wskazanie trenera osobistego, który potrafiłby nauczyć ich autentycznej kalisteniki starej szkoły, od razu kieruję ich do Danny'ego. Miałem wielką nadzieję, że będę mógł pokazać w książce, co ten gość potrafi, ale nie pozwalał na to rozkład naszych zajęć i tak się nie stało. Jeśli mieszkasz w Nowym Jorku i szukasz trenera, wejdź na jego stronkę www.dannythetrainer.com.

* * *

Powstanie tej książki, podobnie jak pierwszego tomu, było możliwe tylko dzięki wsparciu redakcyjnemu ze strony Bretta Jonesa. O pierwszym tomie powiedziałem, że cokolwiek brzmi tam inteligentnie czy błyskotliwie, pochodzi od Bretta, a wszystkie wpadki są moje. Ocena ta w dwójnasób odnosi się do obecnej książki. Bretta można znaleźć na www.appliedstrength.com.

* * *

Szczególne podziękowania należą się wspaniałemu Derekowi Brighamowi – Big D – który stworzył graficzną postać amerykańskiego wydania książki. Cytując Johna DuCane'a, „ten człowiek to złoto". Jak zwykle w finansach, John ma rację. Dzięki za niewyczerpane pokłady cierpliwości i pracowitości. Wejdźcie na stronę Dereka www.dbrigham.com.

* * *

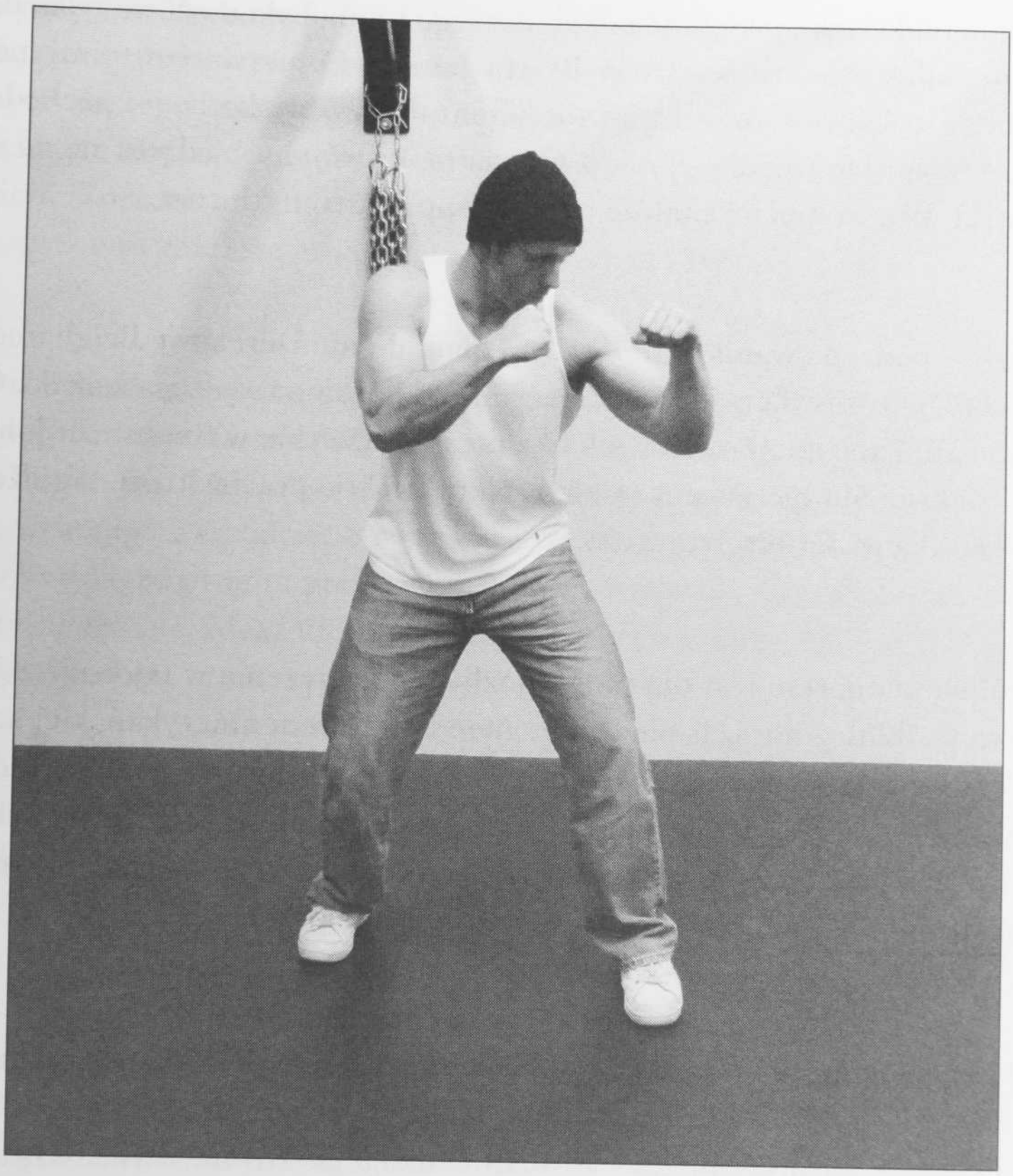
Szczególnym honorem jest dla mnie możliwość goszczenia w tej książce Johna Morrowa (s. 328). John jest niedocenionym bohaterem amerykańskiej kalisteniki. Póki wciąż jest on z nami, bijąc rekordy i przesuwając granice ludzkich możliwości, świat nie jest aż tak zły. John nadal szkoli w kung fu swoich podopiecznych, którzy może nawet nie wiedzą, jakimi są szczęściarzami. Spójrzcie na jego stronę www.morrowsacademy.com.

* * *

Kieruję podziękowania do wielkiego Clarence'a Bassa, którzy uprzejmie przekazał do tej książki swoją fotografię (s. 331). Clarence jest jednym z najinteligentniejszych autorów piszących o fitnessie. Jego strona www.cbass.com to istna kopalnia użytecznych informacji dla zawodników z otwartym umysłem. Autorem jego fotografii jest Pat Berrett.

* * *

Część ze zdjęć do *Skazanego na trening 2* była wykonana w siłowni Balance Gym i w jej sąsiedztwie na osiedlu Kalorama w Waszyngtonie. Siłownia ta to znakomity obiekt sportowy. Jestem ogromnie wdzięczny za pomoc, jaką uzyskaliśmy od całego jej zespołu. Dzięki!



Sportowcem występującym na większości zdjęć instruktażowych w tej książce jest Max Shank. Max jest trenerem siłowym, instruktorem ćwiczeń z kettlami i specjalistą gimnastyki korekcyjnej w Encinitas w Kalifornii. Do budowania elitarnego poziomu siły i kondycji wykorzystuje szeroki wachlarz narzędzi – od odważników kulowych (kettli) po kamienie na plaży. Jest utalentowanym przedstawicielem kalisteniki oraz zawodnikiem sztuk walki, który startował w zawodach Highland Games. Max został również wyróżniony przez Korpus Piechoty Morskiej USA za przyczynienie się do podniesienia sprawności sportowej żołnierzy kompanii 1st Anglico w Camp Pendleton. Jest właścicielem Ambition Athletics. Można się z nim skontaktować na stronie www.ambitionathletics.com. Złóż mu wizytę!

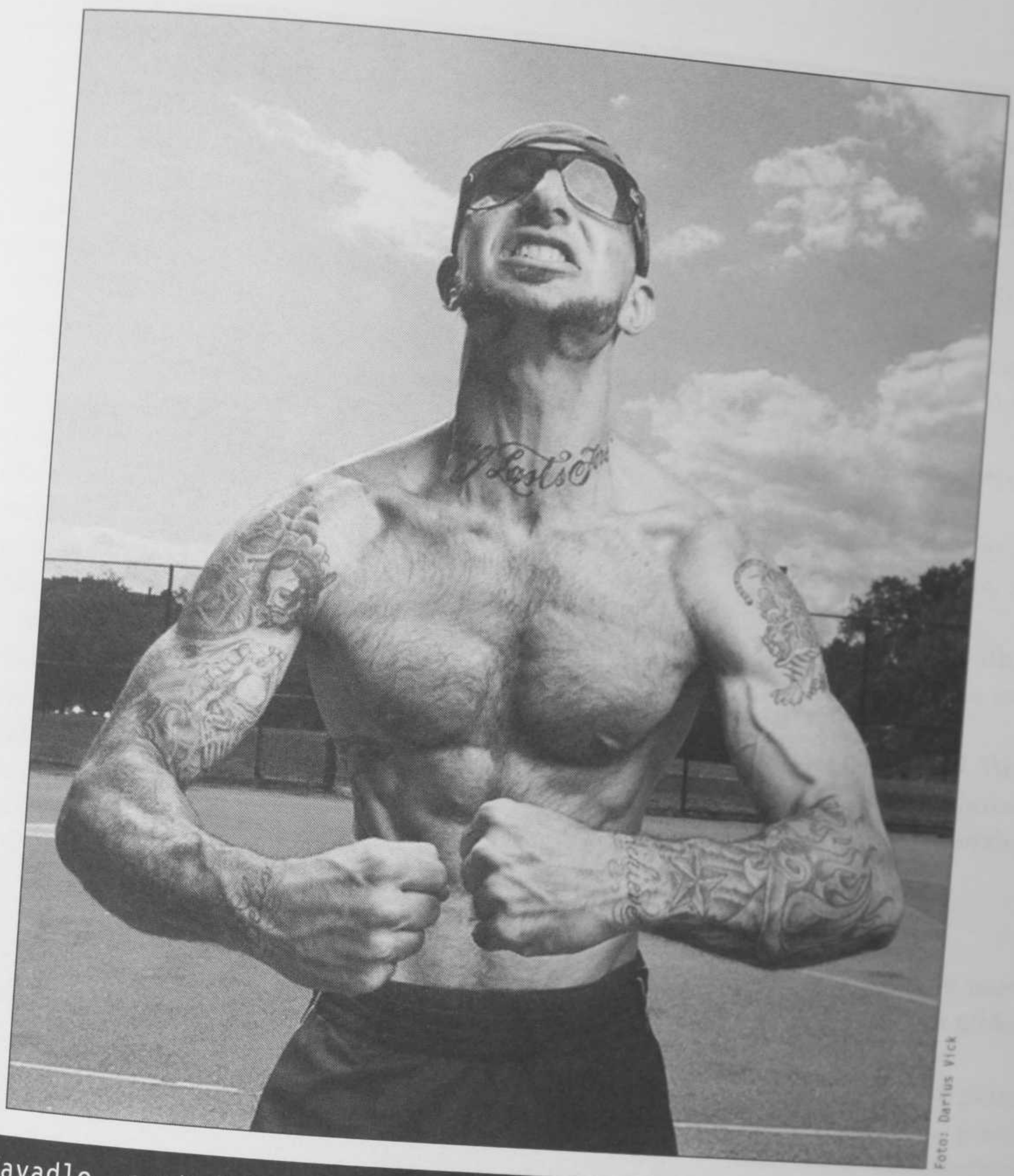
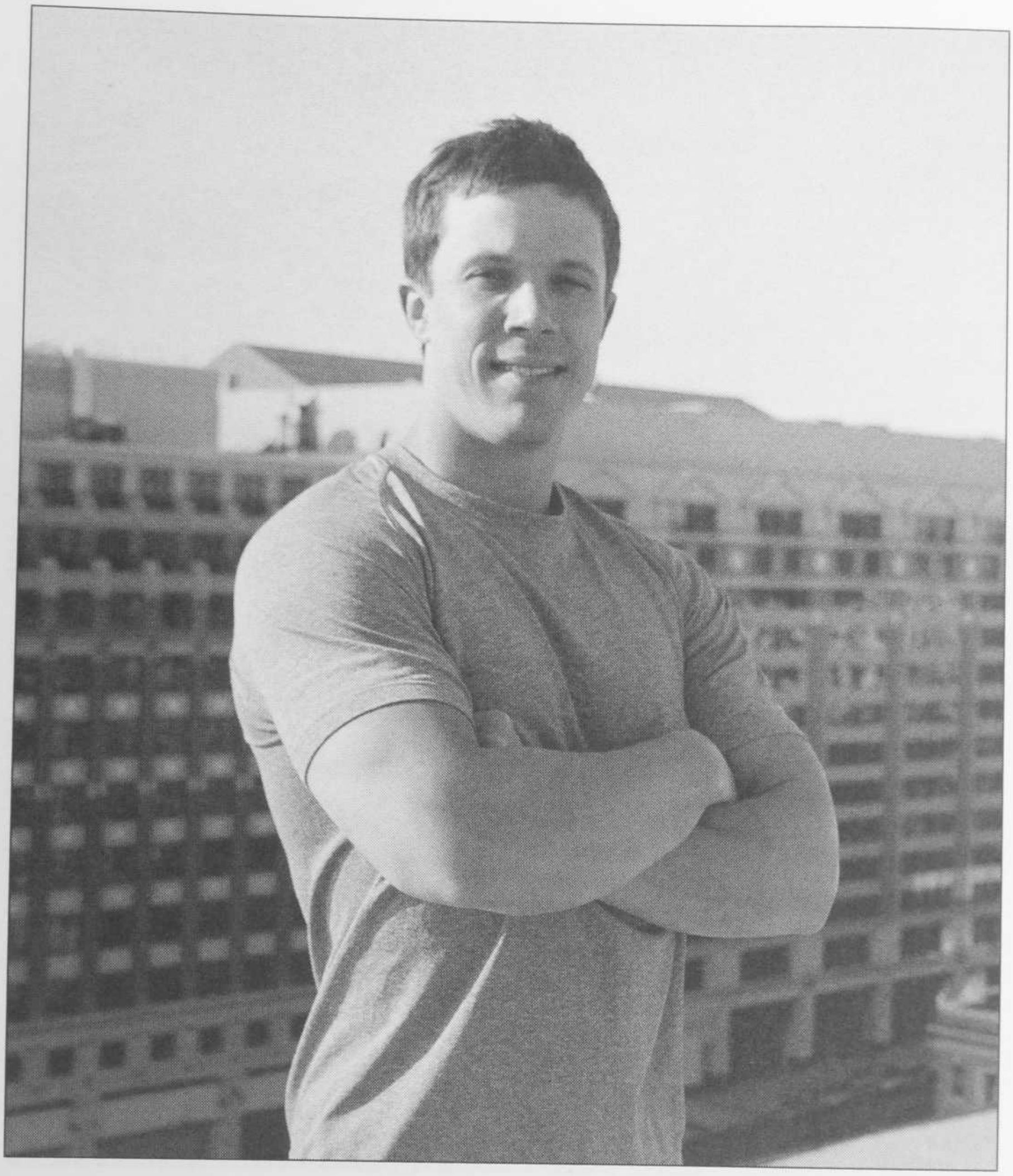


Foto: Darius Vick

Al Kavadlo, certyfikowany specjalista treningu siłowego, należy do najbardziej oddanych i skutecznych trenerów osobistych w Nowym Jorku. Będąc stałym punktem na nieustannie zmieniającej się scenie fitnessowej, Al pracował z najróżniejszymi klientami, w tym ze sportowcami, modelami, a nawet medalistą olimpijskim. Znany jest na całym świecie ze względu na zdumiewające wyczyny siłowe, a jego blog (www.AlKavadlo.com) stał się jednym z najpopularniejszych źródeł wiadomości o treningu siłowym i kalistenice. Al dzieli się swoim unikalnym podejściem i filozofią treningu w swej książce *We're Working Out! A Zen Approach to Everyday Fitness*.



Na wielu fotografiach instruktażowych 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 fitnessu i Jim jest dziś zapraszany do prowadzenia seminariów w kraju i za granicą. Ma dyplom CSCS (certyfikowanego specjalisty treningu siłowego) National Strengh and Conditioning Association jako trener CrossFit Level 1. Obecnie mieszka w Waszyngotnie, gdzie pracuje jako trener osobisty.

Fotografie

Jestem ogromnie wdzięczny Justinowi P za ofiarowanie do rozdziału 4 zdjęć wykonywanych przez siebie pompek na palach na jednej ręce i pompek na palcach w staniu na rękach. Justina można znaleźć na stronie www.thebodyweightfiles.blogspot.com. Ten facet rozumie, na czym polega prawdziwy trening z masą ciała. Jeśli się nam poszczęści, właśnie on stanie się przyszłością fitnessu.

Zdjęcia hinduskich ćwiczeń na słupie i linie otrzymałem dzięki uprzejmości www.mallkhambindia.com. Dziękuję.

Zdjęcie idealnej flagi wyciskanej ze s. 99 zostało przekazane przez niezwykłego mistrza kalisteniki Vassila. Na pewno będzie o nim kiedyś głośno. Spójrz na jego filmiki na www.youtube.com/user/VassTheSupersaiyan. Jesteś gościem, Vass!

Zdjęcie flagi skręcanej zostało przekazane przez fenomenalnego parkourzystę Anthony'ego Ruiza. Jesteś równie hojny, co utalentowany, bracie!

Fotografie Danny'ego Kavadlo zostały wykonane przez Ala Kavadlo – z wyjątkiem niesamowitego zdjęcia z Meksyku (s. 123 na trawniku), które zrobiła Jennifer, żona Danny'ego. To jedno z najlepszych ujęć w całej książce. Dzięki!

Większość fantastycznych zdjęć Ala Kavadlo wykonała utalentowana fotograficzka Colleen Leung. Znajdziesz ją na www.ColleenLeung.com. Jestem ci wdzięczny za twoje oko, Colleen.

Wielkie dzięki dla Tamary Kaye za zdumiewającą fotkę braci Kavadlo ze s. 130. Wow!

Zadziwiające zdjęcia odwróconych mostków na kark zostały mi uprzejmie ofiarowane przez mojego kupla Plato – jednego z prawdziwych ludzi renesansu. Mam nadzieję, że spodoba ci się rozdział o odżywianiu, Plato. Www.testosteroneprophet.com.

Zdjęcie przeciągającego się kota pochodzi od Hisashi z Japonii.

Zdjęcie uroczej baletnicy przy poręczy pochodzi od Lambtrona.

Zdjęcie niezwykłego kopnięcia w rozdziale 12 zostało uprzejmie przekazane przez Paula z elasticsteel.com. Paul słynie na świecie ze swej wiedzy na temat treningu giblkości. Chcesz mieć taki wykop? Odwiedź stronę elasticsteel.com.

Fotografia zaawansowanej pozycji jogicznej w rozdziale 13 została przekazana przez dr. Ronalda Steinera. Dr Steiner jest znakomitym przykładem człowieka, który w pracy z ciałem wyszedł poza poziom czysto fizyczny, wkraczając w duchowość. Fascynująca osoba – a (wierzcie czy nie wierzcie) wiele z naszych idei się pokrywa. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o prawdziwej jodze, odwiedź stronę dr. Steinera www.ashtangayoga.info.

Zdjęcie z listą urazów Rica Drasina jest wykorzystane za specjalnym pozwoleniem samego zainteresowanego. Nie ważyłbym się postąpić inaczej – nie mam ochoty znaleźć się po złej stronie rzutu sunset flip. Pofatyguj się po kilka mądrych słów od tego wielkiego człowieka na ricdrasin.con i ricscorner.com.

Fotografia akrobaty w rozdziale 16 pochodzi od Keitha Allisona z Baltimore.

Fotografia byka w rozdziale 18 pochodzi z forum concoursvaches.fr.

Fotografia tabletek w rozdziale 19 pochodzi od Toma Varco.

Fotografia San Quentin w rozdziale 19 pochodzi od Staunited.

Wielkie dzięki dla Andy'ego E za ofiarowanie fotografii swoich napakowanych ramion.

Kilkanaście fotografii w tej książce zostało wykonanych przez instytucje państwowe USA. Jestem wdzięczny za możliwość wykorzystania materiałów, będących w domenie publicznej.