

# SKAZANY NA TRENING **3**

Aha!

NADLUDZKA **MOC**, MAKSYMALNA **SZYBKOŚĆ**  
I **ZWINNOŚĆ** ORAZ **REFLEKS** WOJOWNIKA  
DZIĘKI TRENINGOWI Z MASĄ CIAŁA

KALISTENIKA **EKSPLOZYWNA**

Fit & Active



PAUL WADE „TRENER”

# SPIS TREŚCI

Przedmowa (John Du Cane) .....	7
--------------------------------	---

## **CZĘŚĆ I. MOC, SZYBKOŚĆ, ZWINNOŚĆ**

Rozdział 1. Power up! .....	13
Rozdział 2. Trening eksplozywny .....	23
Rozdział 3. Jak korzystać z tej książki .....	35

## **CZĘŚĆ II. EKSPLOZYWNA 6**

Rozdział 4. Skoki z mocą .....	49
Rozdział 5. Pompki eksplozywne .....	85
Rozdział 6. Sprężynka .....	123
Rozdział 7. Salto do przodu .....	155
Rozdział 8. Salto do tyłu .....	189
Rozdział 9. Wejście siłowe na drążek .....	223

### **CZĘŚĆ III. PROGRAMOWANIE. TEORIA I TAKTYKA**

Rozdział 10. Postępy .....	273
Rozdział 11. Moc i umiejętność .....	283
Rozdział 12. Wyrabianie mocy .....	289
Rozdział 13. Rozwijanie umiejętności .....	301
Rozdział 14. Przykładowe programy .....	309

### **MATERIAŁ BONUSOWY**

Zaawansowany trening szybkości .....	323
Ćwiczenia zwinności .....	347

### **EKSPLOZYWNA 6. KOMPLETNE TABELE PROGRESJI .....**

361

Źródła fotografii .....	372
Podziękowania .....	373
Indeks ćwiczeń .....	374

# PRZEDMOWA

JOHN DU CANE

**A**utorzy najlepszych książek o fitnessie łapią cię za rękę – i wciągają w swoją wizję tego, czym ich zdaniem jest doskonała sprawność ludzkiego ciała. Inspirują do przekraczania narzuconych sobie ograniczeń w kwestii ludzkich możliwości fizycznych i mierzenia wysoko ze swymi aspiracjami sportowymi. Otwierają zupełnie nowe perspektywy rozwoju i dają odwagę do snucia planów na wielką skalę.

Ci wyjątkowi autorzy rzucają ci wyzwanie, byś oddzielił się od stada tych, który „również wzięli udział”, a stał się przewodnikiem, gwiazdą i zwycięzcą w fizycznej grze życia. Jednak nie tylko stawiają ci wymagania i rozbudzają ambicje. Dają też sposoby ich realizacji – wskazania, naukowe uzasadnienia, mądrość, programy, wypróbowane metody i kolejne kroki postępowania, które wiodą do nieuniknionego sukcesu, o ile ty przyłożysz się ze SWOJEJ strony, wykazując się systematyczną, sumienną i umiejętną pracą.

Każdy z tych autorów mówi swoim własnym potężnym, szczerym, głębokim głosem. Są artystami w formułowaniu swojego przesłania. W każdym z nich rozpoznaje się unikalną, charakterystyczną wibrację. Ze wszystkich zdań, które piszą, bije autentyzm.

Niestety nie zabraknie mi palców, by zliczyć autorów, którzy w ten sposób wstrząsnęli moim światem. I założę się, że tobie też nie... Autorzy tacy są równie wielką rzadkością co legendarni sportowcy, Michael Jordanowie swoich dyscyplin.

Gdyby Bóg odrąbał mi wszystkie palce z wyjątkiem prawego wskazującego i kazał mi pokazać nim największego współczesnego autora książek o sprawności fizycznej, bez nanosekundy wahania pokazałbym Paula Wade'a.

Za swój talent poczytuję sobie umiejętność rozpoznawania w świecie książek o sprawności fizycznej tego, co znakomite. Jednak gdy we wrześniu 2008 roku po raz pierwszy zetknąłem się ze *Skazanym na trening* Paula Wade'a, niemal wyszedłem ze skóry z rozemocjonowania. *Skazany* nosił wszelkie znamio-

na niepospolitej wielkości. Był to tekst zdolny radykalnie zmienić krajobraz sprawności fizycznej – i bez wątpienia to zrobił. Książka ta, dziś legendarny światowy bestseller, może rościć sobie prawa do tytułu Wielkiego Podżegacza, gdy chodzi o renesans zainteresowania mistrzowskim opanowaniem ćwiczeń z masą ciała. I o ile *Skazany na trening 2* umocnił pozycję Paula Wade'a jako wybitnego autorytetu w tym zakresie, nie mam wątpliwości, że jego nowe dzieło, *Kalistenika eksplozywna*, znów z impetem otworzy wiele drzwi na oścież.

Co stanowi o wyjątkowości *Kalisteniki eksplozywniej*, o jej dalekosiężnych implikacjach? To, że zasadza się na brutalnych prawach zachowania życia gatunków. Nie w wersji „przetrwają tylko najsilniejsi”, ale raczej „przetrwają najsilniejsi, najszybsi, najzwinniejsi, najmocniejsi i najbardziej eksplozywni”. Aby być przewodnikiem, liderem w peletonie, trzeba mieć pod kontrolą cały pakiet.

W tradycyjnych sztukach walki zawsze rozumiano tę konieczność trenowania w pełnym zakresie, z mocą eksplozywną na czele. Czczono też odporność; stawy, ścięgna, mięśnie, narządy wewnętrzne i układ nerwowy były przygotowywane na maksymalne wyzwania.

Prawdziwie wielcy sportowcy są właśnie tacy – zrywni, szybcy jak strzała, nieziemsko wybuchowi, nadludzko silni, i wszystkim tym dysponują jak na zawołanie...

W jaki sposób człowiek staje się znakomitością w sztukach walki, w sporcie czy w zasadzie w czymkolwiek? Przez uparte budowanie swego oparcia w fundamentach. Przez uparte ćwiczenie umiejętności wymaganych do opanowania danych ruchów. Nikt nie dochodzi do wielkości przez działania na pół gwizdka czy za sprawą jakiejś tajemnej „sztuczki”, która ma przemienić go w giganta. Zejdź na ziemię.

Zwróć uwagę na słowo „umiejętność”. Fundamenty koncentrują się w pierwszym rzędzie wokół wyrobienia sobie mocy i szybkości. Jednak *Kalistenika eksplozywna* fantastycznie wyjaśnia też sposoby wypracowywania umiejętności potrzebnych do bezpiecznego przygotowania się do oraz opanowania ambitniejszych ćwiczeń.

Książka ta jest zatem przeznaczona dla tych, którzy chcą być zwycięzcami w grze życia; którzy chcą mieć cały pakiet: moc, wybuchowość, siłę, zwinność i odporność. Lecz *Kalistenika eksplozywna* – co jest znakiem jej wielkości – nie tylko inspiruje cię, stawiając przed tobą to marzenie, ale daje też pełną instrukcję ze wszystkimi szczegółami i progresjami, które mogą się przydać, aby to marzenie przekuć w rzeczywistość. Wszystko to jest wyłożone jasno, krok po kroku.

Otwarcie mówię, że chylę głowę przed inteligencją Paula Wade'a... jego mądrością i zmysłem praktycznym...przekonującym wywodem... błyskotliwością. Krąży teoria spiskowa, że ja sam jestem Paulem Wade'em, tzn. że potajemnie napisałem *Skazanego na trening* i upichciłem cały ten marketingowy bajer, aby lepiej sprzedać książkę. Śmiechu warte! Ale, mój Boże, faktycznie chciałbym być tak inteligentny.

Zdaję sobie sprawę, że dzięki pojawieniu się dwóch pierwszych tomów *Skazanego na trening* setki tysięcy ludzi w wielu krajach są teraz silniejsze i zdrowsze. To wspaniale mieć tego świadomość. Jestem dumny, że mogłem przyczynić się do rozpropagowania tego przesłania.

A teraz, dla tych, którzy mają dość ikry, siły woli i męstwa, by się z tym zmierzyć, na scenę wkracza *Kalistenika eksplozywna*. Szansa na to, by nie tylko być silnym i zdrowym, ale dysponować pełnym pakietem. Jeśli go sobie życzysz, oto jest...

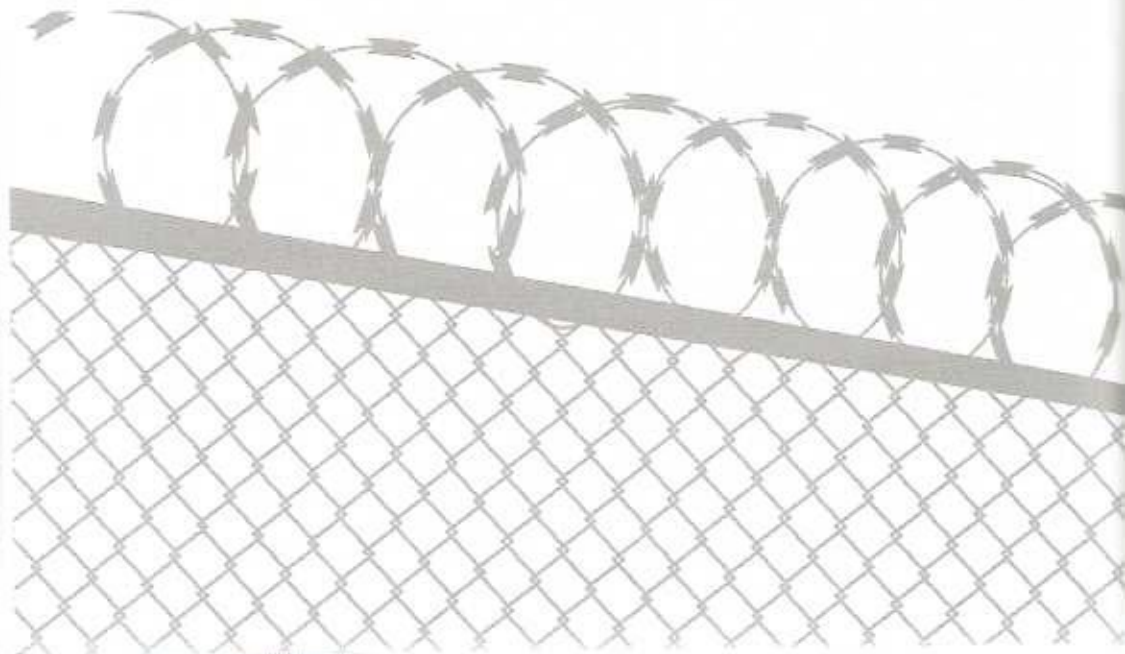
*John Du Cane*

**John Du Cane**  
właściciel i dyrektor zarządzający  
wydawnictwa Dragon Door Publications

## 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. **Przeostrożność ta stosuje się tym bardziej do treningu mocy oraz ćwiczeń wykonywanych z dużą szybkością.** 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.



⚡ CZĘŚĆ I ⚡

**MOC,  
SZYBKOŚĆ,  
ZWINNOŚĆ**





## ROZDZIAŁ 1

# POWER UP!

## Z MIŁOŚCI DO SZYBKOŚCI

**J**asno i bez ogródek: *Kim niby jestem, żebym miał cię uczyć wyrobienia sobie niewiarygodnej mocy i szybkości w zadaniach z masą ciała?*

Słuszne pytanie. Nazywam się Paul Wade i prawdopodobnie bardziej użyteczne będzie powiedzieć ci, kim nie jestem. Nie jestem certyfikowanym trenerem osobistym, nie jestem utytułowanym sportowcem i ani odrobinę nie jestem naukowcem z milionem dr hab. przed nazwiskiem, który zrobił doktorat z *transmisji nerwowej w kontekście przeciążenia pliometrycznego*. (No, to mi się nawet podoba! Trochę.)

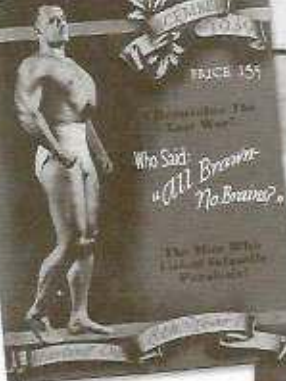
Nie brak mi szacunku do każdej z tych osób. Wszyscy oni dysponują wiedzą określonego typu, która pod wieloma względami przewyższa moją. Jeśli chcesz przeczytać książki takich autorów, znajdziesz ich mnóstwo w księgarniach. Moja edukacja była inna. Tego, co wiem o treningu z masą ciała, nauczyłem się w trakcie prawie dwudziestu lat obsesyjnych sesji treningowych, odbywanych w różnych zakładach penitencjarnych w USA, takich jak San Quentin, LSP („Alcatraz Południa”) i USP Marion. (Jeżeli masz pojęcie o amerykańskim więziennictwie, wygląda ci to zapewne na dość chaotyczny zestaw. Zabrzmia sensowniej, gdy zrozumiesz, że początkowo zamknięto mnie za posiadanie plus zamiar wytwarzania, a potem za przerzucanie przez granice stanowe, co jest już przestępstwem federalnym).

## Trening w

## San Quentin



### Strength & Health



Kalistenika siłowa ma długą tradycję w naszym systemie penitencjarnym. Te ziarniste fotografie pochodzą z artykułu pt. *Trening w San Quentin* z numeru czasopisma „Health & Strength” z 1939 roku. Z lewej i z prawej osadzeni wykonują akrobacje grupowe, a poniżej mamy zdjęcie więziennego klubu kalistenicznego. Napakowany zawodnik po prawej to faktyczny „ojciec” nowoczesnej kalisteniki progresywnej. Młody i bez brody, ale niewątpliwie to mój mentor, nieżyjący już wielki Joe Hartigen.



I moją gadkę o więzieniu zamierzam na tym zakończyć. Nie próbuję w swoich książkach przedstawiać więzień jako wypasionych szkół dla gladiatorów. Nie są takie. A we mnie nie ma ciągot *gangsta*. Dla pewnych kręgów amerykańskie więzienia wciąż są jednak źródłem wartościowej wiedzy o treningu z masą ciała, bo zamknięci w celach sportowcy nie mają za bardzo innego sprzętu do ćwiczeń. (Było tak zwłaszcza w czasach starszych pokoleń osadzonych).

Moją życiową misją od dziesięciu lat jest jak najszersze propagowanie tej użytecznej wiedzy na potrzeby każdego sportowca na świecie, który będzie chętny słuchać. Oprócz pracy pisarskiej postanowiłem jednak pozostawać

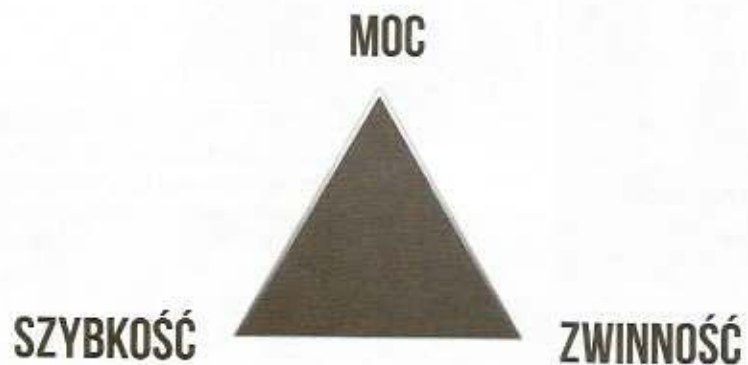
stosunkowo anonimowy, z powodów, których inteligentni ludzie są pewnie w stanie się domyślić. Nie mam możliwości, by cofnąć czas i skorygować swoje własne ciemne, szkodliwe i destrukcyjne czyny. Ale próbuję przynajmniej wydobyć coś dobrego z doświadczenia tych mrocznych lat.

Krótko mówiąc, jeśli oczekujesz szkolenia ze strony oficjalnie certyfikowanego specjalisty, który potrafi wymienić wszystkie typy aminokwasów i który czyta (i rozumie) każdy ukazujący się artykuł naukowy o treningu, wzięłeś do ręki niewłaściwą książkę. Ale mam nadzieję, że mimo wszystko pozostaniesz ze mną jeszcze przez kilka stron – chciałbym cię trochę poznać.

Poza tym, kto wie? Jak mi się poszczęści, może będę w stanie nauczyć cię tego i owego, co umknęło certyfikowanemu ekspertowi.

## CO TO JEST KALISTENIKA EKSPLOZYWNA?

Podręcznik ten koncentruje się na trzech głównych jakościach sportowych:



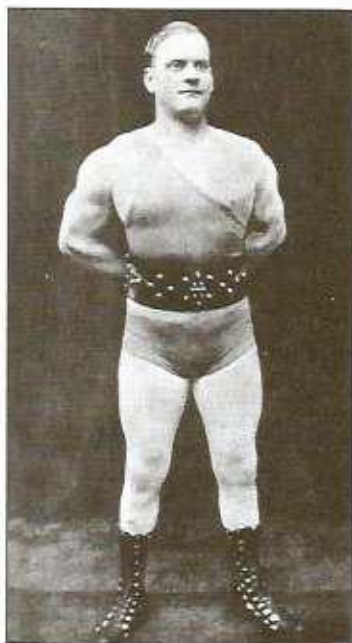
W pozostałej części tego rozdziału wyjaśnię sens tych trzech jakości, przybliżając ich robocze definicje. Istnieją oczywiście różne alternatywne definicje tych pojęć, ale takie stosuję z moimi zawodnikami. Są bezpośrednie, łatwe do zrozumienia i proste (jak ja!).

### **MOC TO ZDOLNOŚĆ PORUSZANIA (SIĘ) Z SIŁĄ I SZYBKOŚCIĄ**

Termin „moc” często wprowadza sportowców w błąd, bo bywa stosowany (niepoprawnie) jako synonim „siły”. W rzeczywistości jednak wielu ogromnie

silnych ludzi – zwanych, paradoksalnie, mocarzami – brakuje mocy w porównaniu z mniejszymi sportowcami. Moc to siła *połączona* z szybkością.

To, że siła nie wymaga mocy, może brzmieć idiotycznie, ale tak jest. W najczystszej postaci siła nie wymaga żadnej szybkości. Wyobraź sobie człowieka trzymającego uniesiony wrak samochodu, tak by dziecko mogło się spod niego bezpiecznie wyczołgać. Taki wyczyn wymaga potężnej *siły*, ale zerowej *mocy*, bo nie ma tu ruchu, a zatem nie ma szybkości.



Silacz Warren Lincoln Travis skonstruował maszynę, która pozwalała mu utrzymywać ogromne ciężary na plecach. Doszedł do 1923 kg! Niewiarygodna siła, ale zerowa moc – nie poruszał ciężaru.





Siła bez mocy jest zjawiskiem, z którym spotykamy się też w treningu z masą ciała. Zarówno to ćwiczenie, jak i zaprezentowane na poprzedniej stronie wymaga ogromnej siły (nie mówiąc o równowadze), ale ponieważ chodzi w nim o utrzymywanie ustalonej pozycji, nie ma szybkości. Stąd zerowa moc.

A teraz wyobraź sobie mistrza kung fu wykonującego technikę ręką tak gwałtownie, że jest w stanie „zdmuchnąć” płomień świecy w odległości kilku stóp od siebie. Ten wyczyn wymagałby wielkiej *szybkości*, ale skoro poruszająca się ręką ma bardzo niewielkie obciążenie – tylko bezwładność własnej masy – nie ma tu znacznej *siły*, a w konsekwencji nie ma też znacznej *mocy*.



Poruszanie znacznym ciężarem – takim jak swoje ciało – szybko wymaga mocy!

Faktyczna moc leży gdzieś pośrodku. Jest sumą siły i szybkości. Im większe jest obciążenie, tym większa siła i mniejsza szybkość. Im mniejsze obciążenie, tym większa szybkość i mniejsza siła. Tą „średnią ścieżką” nie idzie się, wykonując ćwiczenia nieobciążone (jak kopnięcia czy ciosy) czy podchodząc do gigantycznej sztangi. Złoty środek zaoferowała nam Matka Natura – szybkie poruszanie ciężarem własnego ciała, tak jak robi to akrobata czy parkourowiec. Taki jest sens „mocy” w sporcie.

## FUNKcjONALNA SZYBKość TO ZDOLNość DO PORUSZANIA CIAŁA SZYBKo NA KRóTKIM DYSTANSIE

Powiem coś, co w pierwszej chwili może zabrzmieć dziwnie: w zasadzie nie interesuje mnie *czysta* szybkość. Co mam przez nią na myśli? Odpowiedzi udzieli nam legendarny trener sztangistów Al Murray:

*Mówi się o szybkości i o tym, że jakiś sportowiec jest najszybszy na świecie, ale to często niepoprawne. Mówienie, że ktoś jest szybki, bo pokonuje wiele mil w rekordowym czasie, jest bardzo mylące, bo chodzi tu głównie o wytrzymałość. Ale kiedy ktoś jest szybki na bardzo krótkim dystansie albo wykonując pojedynczą akcję, taką jak cios, kopnięcie, skok czy obrót – to jest dla mnie szybkość.*

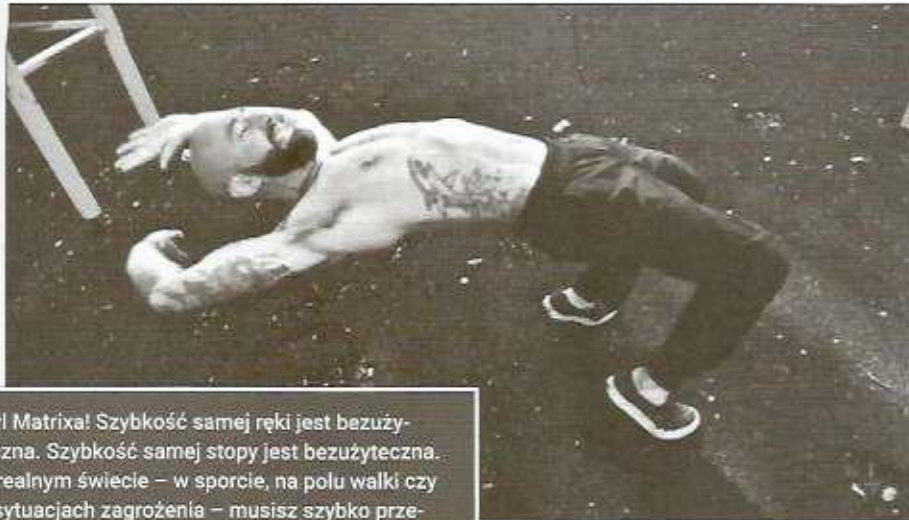
Al Murray, *Modern Weight Training* (1963)

Niektóre podręczniki treningowe posuwają się z tą koncepcją za daleko. Koncentrują się na czysto szybkościowych „trikach”, takich jak łapanie monety czy linijki upuszczonej przez innego zawodnika. Niestety ten rodzaj czystej szybkości jest bezużyteczny, bo wyłącznie w bardzo wyjątkowych okolicznościach musimy poruszać tylko jedną kończyną czy jedną część ciała. *W toku ewolucji ciało przystosowało się do tego, by poruszać się jako całość.* Dlatego dużo bardziej interesuje mnie *szybkość funkcjonalna*, która odnosi się do poruszania całym ciałem z największą prędkością, na jaką pozwalają ograniczenia fizyczne.

Książka ta nauczy cię poruszać całym ciałem w tempie błyskawicy. W realnym świecie – w sporcie czy sytuacjach zagrożenia – przemieszczenie jednej części ciała nie wystarcza, bez względu na to, jak szybko potrafisz to zrobić. Wyobraź sobie takie sytuacje:

- ➔ Żołnierz pochyla się, by zejść z linii ognia
- ➔ Skok przez przeszkodę
- ➔ Unik zrobiony przez fajtera podczas walki
- ➔ Szybkie pokonanie płotu, żeby uciec przed zagrożeniem
- ➔ Przekręcenie się w powietrzu, by bezpiecznie wylądować.

Są to przykłady szybkości z realnego życia. Porusza się wtedy całe ciało. Dlatego ćwiczenia w tym podręczniku koncentrują się wokół jak najszybszego przemieszczania całego ciała. (Widać, jak łączą się tu szybkość z mocą: szybkie poruszanie całym ciałem wymaga *mocy* ze względu na znaczną masę ciała).



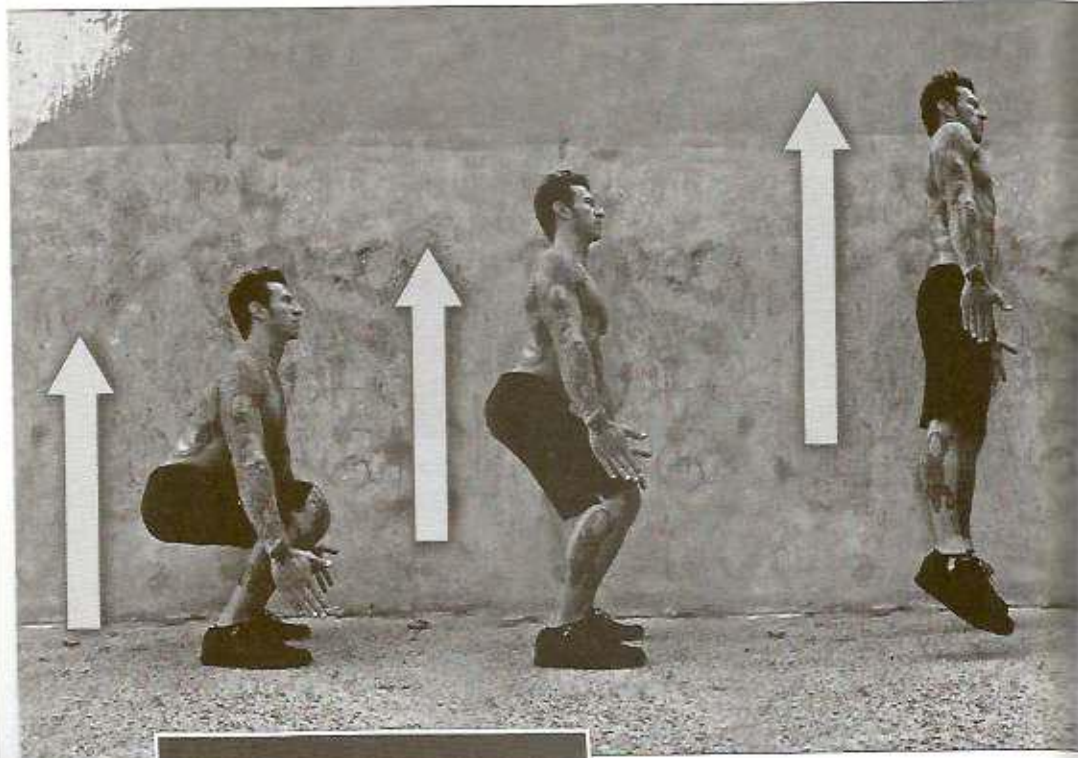
Styl Matrixa! Szybkość samej ręki jest beużyteczna. Szybkość samej stopy jest beużyteczna. W realnym świecie – w sporcie, na polu walki czy w sytuacjach zagrożenia – musisz szybko przemieścić całe ciało albo jesteś ugotowany.

## ZWINNOŚĆ TO ZDOLNOŚĆ DO ZMIANY KIERUNKU CIAŁA W GWAŁTOWNY, SKOORDYNOWANY SPOSÓB

Jednym z problemów współczesnego trendu „płiometrycznego” jest to, że ćwiczenia takie wyrabiają *moc*, ale bez *zwinności*. Sportowiec może dysponować wielką mocą, a mimo to nie jest ruchliwy. Potrafi szybko wystrzelić w jednym kierunku, ale nie ma zdolności do *szybkiej zmiany tego ruchu* przez zadziałanie innych mięśni. Zwinność pojawia się wszędzie tam, gdzie wymagany jest ruch w wielu kierunkach lub szybkościach gwałtownie następujących po sobie. W takim wypadku zwinność można rozumieć jako *moc złożoną*, w odróżnieniu od *prostej*, która realizuje się w jednym kierunku.

Weźmy na przykład salto w tył. Zawodnik może dysponować znakomitą skocznością pionową (mocą), a jednocześnie jest absolutnie niezdolny do wykonania salta (moc + zwinność). Dlaczego? Bo jego układ nerwowy nie ma zdolności do przełączenia kierunku i uruchamiania kolejnych grup mięśni z zachowaniem równowagi, tempa i precyzji koniecznych do tego zadania. To samo odnosi się do sprężynki (*kip-up*), salta w przód i – w pewnej mierze – również do siłowego wejścia na drążek.

W książce tej znajdują się ćwiczenia, które będą prowadzić cię do *bardzo* wysokiego poziomu zwinności. O ile moc można trenować bardzo prosto – w podobny sposób jak szczytową siłę – zwinność trzeba trenować jako umiejętność. Część III książki wyjaśnia sens tego rozróżnienia oraz zawiera osobne metody treningowe potrzebne do wyrobienia optymalnej mocy WRAZ ze zwinnością.



Moc może się wyrażać w prostym ruchu jednokierunkowym, takim jak podskok.



Zwinność jest bardziej złożoną jakością, która wymaga zmiennej ekspresji szybkości, tak jak w sprężynce. (Strzałki pokazują kierunek działania siły).

## WSZYSTKO SPROWADZA SIĘ DO ODRUCHÓW

W podręczniku tym sporadycznie odwołuję się też do czwartej jakości: odruchów. Laicy i sportowcy często błędnie stosują to pojęcie. W powszechnym użyciu odnosi się ono do reakcji obronnej na jakąś zewnętrzną sytuację, np. zbliżający się przedmiot – zrobienie uniku przed ciosem albo złapanie strzały w locie. Nie jest to w pełni słuszne. W rzeczywistości odruchy spełniają bardziej prozaiczne, mniej teatralne zadanie. Są to *automatyczne ruchy ciała w odpowiedzi na dowolne bodźce*.

Wyobraź sobie, że schodzisz po schodach i przypadkowo nie trafisz stopą w jeden stopień. To, czy wywalisz się na twarz, czy też noga automatycznie się ustabilizuje, zależy od poziomu twoich odruchów. Odruch pojawia się szybciej niż reakcja umysłu, ponieważ omija mózg; pochodzi wprost z nerwów. Kiedy coś dzieje się tak szybko, że mózg nie jest w stanie na to zareagować, kontrolę przejmują odruchy; układ nerwowy wykonuje tysiące natychmiastowych obliczeń i przesunąć ustawienia, by zapewnić ciału bezpieczeństwo.

Skoro aż tyle dzieje się, gdy się potkniesz, o ile bardziej muszą się napracować odruchy, by sprawić, że ręce odpalą ci dokładnie w tej chwili, gdy trzeba – podczas fiłlaka! Albo by zapewnić bezpieczne lądowanie po salcie do przodu.



Krótko mówiąc, jeśli chcesz wykazywać się wysokim stopniem mocy, szybkości i zwinności, twoje odruchy muszą dorastać do tego samego poziomu. W miarę treningu będzie się tak działo automatycznie. Po świadomym zainicjowaniu balistycznego ruchu, wymagającego mocy, musi zajść całe mnóstwo rzeczy nieświadomych, które dzieją się szybciej, niż pozwalałoby prze-

twarzanie sygnałów przez świadomy umysł. Kiedy wykonujesz eksplozywną pompkę, salto czy sprężynkę, musisz zmienić ustawienie ciała i wylądować – a wszystko to w ułamku sekundy. W praktyce trenujesz swoje odruchy, by wykonały tę pracę za ciebie. Choć z wieloma odruchami po prostu się rodzimy (są to tzw. odruchy bezwarunkowe), możemy też przyuczać układ nerwowy do wydajniejszego reagowania na różne sytuacje (są to odruchy warunkowe).

Co z tego wszystkiego wynika? Jeżeli będziesz poprawnie trenował, stosując ćwiczenia z tej książki, twoje odruchy motoryczne automatycznie podciągną się do poziomu czarnego pasa – i nie będziesz musiał łapać w tym celu ani jednej strzały w powietrzu, mały nindźo.

## ŚWIATŁA GASNĄ!

Większość zawodników trenujących w siłowni wypracowuje sobie siłę, ale prawdziwe *wysportowanie* – młodzieńcza ruchliwość – zawsze jest dla nich niedostępne, bo nie rozumieją, jak buduje się trzy główne jakości eksplozywne: moc, szybkość funkcjonalną i zwinność. (Ogromne znaczenie mają też odruchy, które można postrzegać jako wypadkową rozwoju tych trzech czynników).

Jeżeli będziesz stosował się do wskazań tej książki, możesz wypracować te trzy jakości, i to prędzej i wydajniej, niż buduje się siłę! Każdy, kto jest w stanie się ruszać, może też szybko nauczyć się dochodzenia do szalonych poziomów mocy – takiej mocy eksplozywnej, którą normalnie obserwuje się tylko u dzikich zwierząt czy komiksowych superbohaterów. Nie rozwija się tego jednak nowoczesnymi metodami. Musisz odrzucić niefunkcjonalne ćwiczenia siłowe, na których nauczaniu zarabiają trenerzy w siłowniach. Trzeba cofnąć się do hardcorowych podstaw i ćwiczyć poprawnie.

Co to znaczy „poprawnie”? Zaraz o tym napiszę.

## ROZDZIAŁ 2

# TRENING EKSPLOZYWNY

## PIĘĆ KLUCZOWYCH ZASAD

**P**o zakończeniu ostatniej odsiadki zrobiłem przegląd tego, jak sportowcy trenują, by wyrobić sobie eksplozywną moc i siłę. To, na co się natknąłem, można określić tylko jako jedno wielkie nieporozumienie. Wiele tradycyjnych metod kalistenicznych, które od wieków stosowano do budowania mocy i zwinności (takie jak np. te pochodzące z klasycznych sztuk walki), zostało zepchniętych na boczne tory. Zamiast tego ludzie używali nowoczesnych wynalazków typu taśmy elastyczne, pachołki i inne.

Co gorsza, tylko bardzo, bardzo mały odsetek trenujących ludzi w ogóle zajmuje się eksplozywnością. A ci, którzy trenują szybkość, moc i zwinność, zwykle robią to drugoplanowo – bo potrzebują tych jakości w futbolu, walce czy innej uprawianej dyscyplinie. Niestety większość ludzi, którzy chadzą do siłowni, w ogóle nie trenuje szybkości/mocy. Nauczono ich układać sesje wokół ćwiczeń kulturystycznych, wykonywanych z zewnętrznym obciążeniem i na maszynach. Ponieważ ćwiczenia te wykonuje się w wolnym, płynnym tempie oraz izolując mięśnie (czy ich grupy), w praktyce odzwyczajają one mięśnie i układ nerwowy od poruszania się szybko i w sposób zintegrowany. Tak, dobrze słyszysz: nowoczesny trening siłowniany w większości *spowalnia* ludzi! Jeśli chwilę się nad tym zastanowisz, przyznasz, że mówię prawdę.

Jeśli dodać do tego epidemię otyłości, nie ma wątpliwości, że współcześnie Amerykanie są najpowolniejszymi i najmniej zwinnymi członkami rasy ludzkiej w historii.

Nie musi tak być. Możesz nauczyć swoje ciało bycia tak błyskawicznym, eksplozywnym, akrobatycznym i superłowczym, jak tylko kod twojego DNA pozwoli. W tej książce poznasz *system* rozwoju szybkości, mocy i zwinności. Ze względu na charakter mojego wykształcenia, system ten opiera się na kilku niekwestionowanych zasadach:

- ➔ Stosuj masę ciała.
- ➔ Ćwicz po spartańsku.
- ➔ Stosuj trening całego ciała.
- ➔ Skup się na małej grupie ćwiczeń.
- ➔ Ćwicz progresywnie.

Przyjrzymy się pokrótce każdej z tych zasad.

## STOSUJ MASĘ CIAŁA

Dlaczego czyste, tradycyjne metody treningu z masą ciała są tak ważne? Bez względu na to, co możesz myśleć, stawiam na tradycyjne ćwiczenia z masą ciała nie dlatego, że przez większość swojej kariery trenowałem pozbawiony sprzętu w celi. Stawiam na nie, bo są to najlepsze metody rozwoju fizycznego dla człowieka w dowolnych warunkach.

Weźmy eksplozywność. Nie można określić sportowca jako eksplozywnego, jeżeli nie dysponuje w wysokim stopniu trzema jakościami, które wymieniłem w poprzednim rozdziale (mocą, szybkością funkcjonalną i zwinnością). Tymczasem bardzo niewiele stosowanych dzisiaj metod jest stanie wyrobić te trzy jakości *naraz*.

Spójrzmy na trzy główne współczesne metody i porównajmy je do eksplozywów kalistenicznych (takich jak salto, sprężynka, wejście siłowe na drążek). Tymi trzema powszechnie spotykanymi dzisiaj metodami są:

- ➔ Ćwiczenia na skrzyni (tj. pliometryczne skoki na skrzynię i pompki na skrzyni).
- ➔ Slalomy (tj. poruszanie się slalomem wokół punktów zaznaczonych chorągiewkami czy pachołkami).

- ➔ Olimpijskie podnoszenie ciężarów (tzw. „szybkie” podnoszenia: rwanie, zarzuty, podrzuty).

Aby przekonać się, czy metody te wyrabiają trzy istotne jakości dla eksplozywnego sportowca (tak jak go tu definiujemy), trzeba zadać trzy pytania oparte na definicjach przedstawionych w poprzednim rozdziale:

- ➔ **MOC:** Czy zawodnik porusza się z siłą *oraz* szybkością?
- ➔ **SZYBKOŚĆ FUNKCJONALNA:** Czy szybko przemieszcza *całe* ciało?
- ➔ **ZWINNOŚĆ:** Czy ciało musi *zmieniać kierunek ruchu* w dużym tempie?

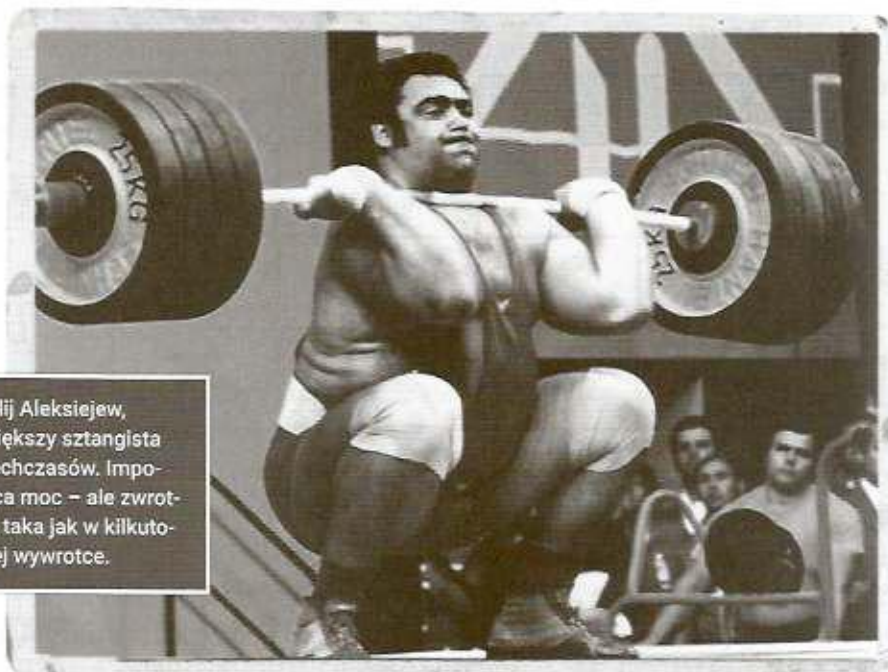
METODA	MOC	SZYBKOŚĆ FUNKCJONALNA	ZWINNOŚĆ
Ćwiczenia na skrzyni	✓	✓	✗
Słalomy	✗	✓	✓
Olimpijskie podnoszenie ciężarów	✓	✗	✗

Spójrz na powyższą tabelkę. Postawienie tych pytań wyraźnie uświadamia, że żadna z tych metod nie buduje pełnej eksplozywności.

- ➔ **Ćwiczenia na skrzyni** (pliometyka) wyrabiają moc, ponieważ trzeba szybko poruszać obciążeniem. Wyrabiają również szybkość funkcjonalną, bo porusza się całe ciało. Robią jednak niewiele w zakresie zwinności, bo większość z nich to różne formy przemieszczania się w osi pionowej – nie ma zmian kąta pracy, co jest zasadniczą sprawą w zwinności.
- ➔ **Słalomy** wyrabiają zwinność, bo ciało jest zmuszone do radykalnych zmian kierunku ruchu w dużym tempie. Budują też szybkość funkcjonalną, bo energicznie porusza się całe ciało. Jednak ponieważ obciążenie jest stosunkowo niewielkie (podobne jak w biegach), nie wyrabiają mocy. (Jednym z powodów powszechnego stosowania słalomów wokół pacholków w szkołach są właśnie

małe wymagania pod względem obciążenia. Ćwiczenia te są stosunkowo bezpieczne i może je wykonywać każdy, choćby był bardzo słaby).

- ➔ **Olimpijskie podnoszenie ciężarów** wyrabia moc, bo wymaga znacznej siły wydatkowanej możliwie jak najszybciej. Nie mamy tu jednak do czynienia z prawdziwą zwinnością, bo ciało nie zmienia w istotny sposób kierunku ruchu – ciężar wędruje w linii góra–dół. Ponadto stopy pozostają przez cały czas na podłożu (lub bardzo blisko niego), toteż nie zostaje spełnione kryterium szybkości funkcjonalnej (gwałtownego ruchu całego ciała). Ciało nie przemieszcza się na znaczną odległość.



Wasilij Aleksiejew, największy sztangista wszechczasów. Impozująca moc – ale zwrotność taka jak w kilkotonowej wywrotce.

Jeżeli zrozumiałeś, o co chodziło mi w pierwszym rozdziale, jest dla Ciebie jasne, że żadna z tych trzech metod nie wyrabia pełnej eksplozywności. A teraz porównajmy je ze sposobami kalistenicznymi: sprężynką, saltem w przód, saltem w tył i wejściem siłowym na drążek, czyli czterema typami umiejętnego ruchu, prezentowanymi w tym podręczniku.

\* Dwa pierwsze typy ruchu – skoki siłowe i pompki siłowe – powinno się traktować jako trening wprowadzający, który należy odbyć przed rozpoczęciem właściwego treningu z czterema ćwiczeniami wymienionymi powyżej. Hierarchię treningu omawiam na str. 286.

METODA	MOC	SZYBKOŚĆ FUNKCJONALNA	ZWINNOŚĆ
Kalistenika eksplozywna	✓	✓	✓

Ćwiczenia te bezapelacyjnie wygrywają, bo wszystkie wymagają, aby obciążenie (masa ciała) było przemieszczane szybko – **moc**. Ponadto wymagają gwałtownego przemieszczania całego ciała – **szybkość funkcjonalna**. Spełnione jest też kryterium **zwinności**, bo ciało zmienia kierunek ruchu w dużym tempie. Jest to ewidentne w saltach i sprężynce, w których ciało musi odpalać w różnych kierunkach, by unieść się, wykonać obrót i wylądować. Ale stosuje się to również do wejścia siłowego na drążek, w którym początkowe „wybicie” wymaga szybkich zmian kierunku ruchu (patrz str. 227).

Pamiętaj, że przedstawione definicje pochodzą ode mnie. Moc, szybkość funkcjonalna i zwinność to standardowe jakości, składające się na eksplozywność zawodnika, niemniej możesz wypracować własne podejście, jeśli wolisz. Pokazuję tu tylko mój sposób myślenia i to, jak trenuję swoich zawodników.

Miej też świadomość, że nie krytykuję żadnej z tych pierwszych metod (olimpijskiego podnoszenia ciężarów itd.) ani nie twierdzę, że są szkodliwe czy przeciwnie skuteczne. Każda z nich ma wartość w ramach określonej dyscypliny – skoki na skrzynię budują fundamentalną moc, zawodnicy dyscyplin siłowych z pewnością skorzystają na treningu typowym dla sztangistów olimpijskich, a bieganie slalomów jest bardzo użyteczne w takich sportach jak piłka nożna. Jeżeli jednak człowiek chce wyrobić sobie maksymalną eksplozywność i dysponować wszystkimi trzema jej składnikami, okazuje się, że każda z tych metod ma pewne braki. Nie ma ich natomiast tradycyjne podejście kalisteniczne.

## ĆWICZ PO SPARTAŃSKU

Tradycyjne metody oparte na samej masie ciała są nie tylko najwydajniejsze w wyrabianiu eksplozywności, ale też najwygodniejsze. Mają charakter niskoprzętowy lub zupełnie bezsprzętowy, nie wymagając żadnego nadzwyczajnego wyposażenia. „Eksplozywna szóstka” z tej książki wymaga, abyś miał dostęp co najwyżej do podłogi, ściany i poziomo zawieszzonego drążka do zwisów.

Jeśli we współczesnym klubie nowicjusze mają się nauczyć np. salta, dostają elastyczne taśmy, wspomagające siłowe wejście na drążek. Gimnastycy stosują gumowe maty, klocki i kliny, wsporniki, liny i całe mnóstwo podobnego osprzętu. Rozumiem, dlaczego trenerzy korzystają obecnie z tego wszystkiego – z uwagi na warunki ubezpieczenia. Gadżety te stwarzają mocną iluzję bezpieczeństwa. (Ale *jest* to iluzja. Na macie piankowej można skrócić sobie kark równie dobrze co na trawie, jeśli nie zachowuje się dyscypliny treningu.)

Jeżeli dopiero wkraczasz w świat treningu z masą ciała i obawiasz się, że będziesz musiał skorzystać z opieki klubu gimnastycznego lub z tony komercyjnego sprzętu, by bezpiecznie nauczyć się takich wyczynów mocy jak salto, sprężynka i wejście siłowe, przypomnę ci pewien fakt: tysiące pokoleń naszych przodków opanowało te techniki – i to perfekcyjnie – tysiąc lat przed naszą erą. Na długo, zanim ktokolwiek pomyślał nawet o wszystkich tych śmieciach. Według mnie sprzęt ten jest gorszy niż beużyteczny. Takie zabawki tylko zawadzają. Unikaj ich.

Ćwiczenie po spartańsku oznacza też trening solo. To sprawa dla mnie bardzo ważna. W trakcie swojej kariery miałem kilku niewiarygodnie znakomitych instruktorów, ale *trenowałem* w zasadzie w pojedynkę. Wysiłek i dyscyplina w samotności stanowią dla mnie duchowy aspekt mojego treningu. Dlatego żadne z prezentowanych tu ćwiczeń nie wymaga obecności asystenta czy ubezpieczającego partnera. Żadne. Nie jest to sposób, w jaki dziś uczy się zwykle gimnastyki. Ale ta książka nie jest o gimnastyce, tylko o kalistenice progresywnej. To dwie różne rzeczy.

Starożytni atleci minojscy wyrabiali sobie ogromną moc eksplozywną (nie mówiąc o ratującym życie refleksie), wykonując przeryty w przód na szarżującym byku. Bez lin, bez mat, bez piankowych klinów – tylko zawodnik, sunący rozjuszony zwierz i kamienisty grunt. Było to niebezpieczne, ale wyobrażasz sobie poziom koncentracji i skupienia, jaki wyrabiało? Pomyśl o tym, gdy następnym razem będziesz narzekał, że nie stać cię na kartę do klubu.





W brytyjskim treningu kalistenicznym już w latach trzydziestych wprowadzano ćwiczenia z asystą – tutaj w nauce wskoku na ręce do tyłu. Nie obawiaj się, mistrz kalisteniki progresywnej nie potrzebuje takiego zabezpieczenia.

Nie obchodzi mnie, czy mieszkasz w domu z rodzicami, czy stacjonujesz w malutkim obozie wojskowym w Afganistanie. Znajdź sobie coś, z czego możesz robić zwisy, a masz już wszystko, czego trzeba, by zostać mistrzem kalisteniki eksplozywnej.

## STOSUJ TRENING CAŁEGO CIAŁA

W realnym świecie nigdy nie potrzebujesz tylko szybkiej ręki czy szybkiej stopy. Niektórzy mówią, że bokserzy mają „szybkie ręce”, ale to nieporozumienie. W rzeczywistości w cios bokserski zaangażowane jest całe ciało – nogi, talia, tors, barki i ramiona. Wszystko musi być szybkie, bo inaczej wcale nie będzie szybkości. To samo z kopnięciami. Zapytaj dowolnego zawodnika sztuk walki, który ma „szybkie nogi”, a powie ci, że w generowaniu szybkości równie ważne są talia i górna partia ciała.

Również brutalne realia życia wskazują, że człowiek potrzebuje szybkości całego ciała, a nie tylko jakiejś jego części. W walce, w ćwiczeniach wojskowych, w sporcie trzeba przemieszczać całe ciało. Wiadomo, że tak jest. Nie wystarczą superszybkie palce od gry na Xboxie, jeśli są one doczepione do zardzewiałej tony szmelcu. Możesz sobie darować uwielbiane przez niektórych sportowców, wyspecjalizowane ćwiczenia „szybkościowe”, takie jak podrzucanie i łapanie kart czy szybkie chwytywanie monety zrzuconej z łokcia. To nic nie daje. Takie



Zawodnik w trakcie pewnej odmiany back flipu. Wygląda to na swobodny lot, ale wierz mi, że każdy mięsień ciała odgrywa w nim swoją rolę!

umiejętności – nawet żonglowanie, które kiedyś robili niektórzy bokserzy – mają zbyt wąską stosowalność. Nie zapewnią ci szybkości w żadnym innym obszarze.

Najlepszym sposobem trenowania eksplozywnej mocy i szybkości jest wybranie tylko takich ćwiczeń, w których pracuje całe ciało. Chcesz przećwiczyć jak najwięcej mięśni, by uzyskać jak największy zwrot z inwestycji. Doradzam w tym podręczniku wykonywanie pewnych ćwiczeń, które wydają się trenować jakiejś części ciała bardziej niż inne (np. może się wydawać, że pompki z klągnięciem ćwiczą górną partię ciała, a skoki pogo podudzia), ale gdy wyjdiesz poza etap wprowadzający, przekonasz się, że zawarty tu ciąg ćwiczeń trenuje ciało jako jedną całość – eksplozywne pompki prowadzą do zaawansowanych ćwiczeń, w których uczestniczą też nogi, a w serii skoków szybko uruchamia się też ramiona i talię, by potęgować moc. Jest tak ze wszystkimi ćwiczeniami w książce.

Ćwiczenia na całe ciało mają także tę zaletę, że wyrabiają *moc zintegrowaną*. Ciało to całość w sensie *gestalt* – jest czymś więcej niż tylko sumą swoich części. Sportowiec, który wytrenował moc w każdym obszarze ciała w izolacji, nigdy nie będzie tak szybki czy płynny w ruchu jak sportowiec, który przygotował te obszary do pracy zespołowej. Jeżeli wiesz coś o hardcorowym treningu siłowym,

Świetnie rozumiesz, że najsilniejsi na świecie stają cię ci ludzie, którzy wykonują ćwiczenia trenujące *wszystko naraz*, bo dzięki temu maksymalizują potencjał całego organizmu. Z treningiem mocy i szybkości jest tak samo.

## SKUP SIĘ NA MAŁEJ GRUPIE ĆWICZEŃ

Zasada ta wywodzi się z poprzedniej. Jeżeli skupiasz się na ćwiczeniach, które w jakimś stopniu trenują całe ciało, nie potrzebujesz ich bardzo wielu. Byłaby to strata czasu, niepotrzebnie powtarzałbyś się.

Jeżeli faktycznie chcesz wypracować sobie monstrualną moc, szybkość i zwinność w najkrótszym możliwym odcinku czasu, doradzam ci trzymać się tylko garstki typów ćwiczeń, w których możesz się doskonalić w mierzalny sposób (to *progresje*, czyli kolejna omawiana zasada). Ponieważ każde z ćwiczeń na całe ciało mimo wszystko trenuje cię w nieco inny sposób, zalecam swoim zawodnikom wybranie kilku klasycznych ruchów kalistenicznych czy akrobatycznych, by zabezpieczyć się na różnych frontach. Nie trać jednak czasu na pomniejsze ćwiczenia. Skup się na WIELKICH, które wymagają maksymalnego wysportowania.

Osobiście mam poczucie, że w hardcorowym treningu eksplozywności ideałem jest sześć następujących ćwiczeń:

- **Skok** – opanowanie postawy ciała, eksplozywnego wybiecia, umiejętności podwijania nóg i lądowania.
- **Eksplozywna pompka** – zaprawienie ramion i barków do pracy w dużym tempie oraz doskonalenie odruchów kończyn górnych.
- **Sprężynka** – wypracowanie znacznej szybkości/mocy w talii oraz rozwój elementarnej zwinności.
- **Rotacja w przód** – nauczanie ciała obrotu do przodu w optymalnym tempie.
- **Rotacja w tył** – nauczanie ciała obrotu do tyłu w optymalnym tempie.
- **Eksplozywne ćwiczenia na drążku** – opanowanie wysokiego podciągania się z maksymalną mocą i sprawnością.

(W następnym rozdziale omówię te ćwiczenia szczegółowiej.)

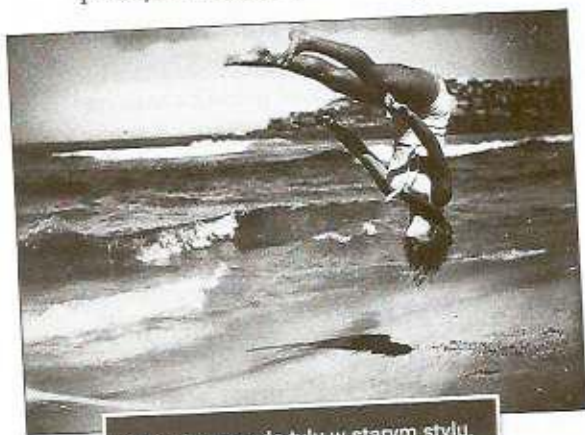
Oczywiście można pogmerać przy liczbie „sześć”. Możesz woleć pracować z czterema ćwiczeniami albo z siedmioma (niektórzy sportowcy dodają boczne ruchy rotacyjne, uważam jednak, że bezpieczniej i łatwiej jest dodawać takie

boczne ruchy skrętne dopiero po nabyciu przez zawodnika pewnej podstawowej sprawności). Pamiętaj jednak, że pominięcie któregoś z sześciu ćwiczeń oznacza pominięcie jakiejś istotnej umiejętności szybkościowo-mocowej, a dodanie do nich czegoś stwarza ryzyko przedobrzenia oraz niepożądanego rozproszenia.

## ĆWICZ PROGRESYWNIE

W końcu docieramy do samej istoty kalisteniki – do zasady progresywności.

Również ona wywodzi się z zasady idącej przed nią. Jeżeli pracujesz tylko z kilkoma ćwiczeniami, nie ma sensu wykonywanie ich w nieskończoność tak samo. Twoim celem (w miarę upływu czasu i nabierania mocy) powinno być przechodzenie do coraz trudniejszych wariantów ćwiczeń. W innym wypadku po czym miałbyś poznać, czy się w ogóle doskonalisz?



Salto łamane do tyłu w starym stylu.

Powstaje tylko pytanie: Jak uzyskać progresywność w ćwiczeniach eksplozywnych? W drugiej części książki przedstawię ci wszystko, co potrzebne do zrozumienia tego obszaru treningu. Teraz skrótowo przyjrzymy się tylko jednemu przykładowi, weźmy rotację ciała do tyłu. Jeżeli pracujesz nad wyrobieniem sobie wielkiej eksplozywności w tym ćwiczeniu, pamiętaj, że istnieje jedna budząca podziw technika mistrzowska, którą ostatecznie będziesz miał opanować: salto do tyłu. W prawdziwym saltie stajesz na nieruchomym gruncie, wyskakujesz do góry, wykonujesz obrót ciała do tyłu o 360 stopni i sekundę potem lądujesz dokładnie w tym samym miejscu na nogach (ręce pomagają, robiąc zamach, ale w żadnym momencie nie dotykasz nimi podłoża).

Gdybyś zapytał większość ludzi pozbawionych formy, czy byłiby w stanie nauczyć się trudnej umiejętności akrobatycznej takiej jak salto, większość odpowiedziałaby „nie”. Traktowałiby to jak coś zupełnie niemożliwego. I w pewnym

\* Patrz rundak (str. 180) i gwiazda (str. 181).

...w pewnej podstawowej  
...ściu ćwiczeń oznacza  
...nowej, a dodanie do  
...ianego rozproszenia.

...duży progresywności.  
...nie pracujesz tylko  
...w nieskończoność tak  
...mocy) powinno być  
...W innym wypadku

...nie tylko pytanie: Jak  
...progresywność w ćwi-  
...pięćdziesięciu?

...nie przeczy książki przed-  
...kwestia, co potrzebne  
...tego obszaru tre-  
...skutkowo przyrzy-  
...mianem przykładowi,  
...cie ciała do tyłu. Jeżeli  
...nie wyrobieniem sobie  
...aplikacyjności w tym  
...pamiętaj, że istnieje  
...ta technika mistrzow-  
...wła. W prawdziwym  
...gimnasty, wykonujesz obrót  
...kątowanie w tym samym  
...w żadnym momencie

...nie, czy byłoby w stanie  
...wła, większość odpo-  
...miałowego. I w pewnym

sensie mieliby rację; wykonanie takiego ćwiczenia „z marszu” jest faktycznie niemożliwe. Gdyby jednak podzielić naukę salta na całą serię etapów, zaczynających się od bardzo prostych technik, które stopniowo stają się coraz trudniejsze, ludzie ci mogliby w rzeczywistości opanować tę umiejętność. Korzystając z tej metody, mogą nauczyć salta niemal każdego niewytrenowanego człowieka. Na tym polega istota progresywności. Techniki, które prowadzą do coraz bardziej zaawansowanych wariantów ćwiczenia, nazywamy *progresjami*. Z kolei łatwiejsze wersje danej techniki nazywa się *regresjami*.

Jeżeli ktoś jest nowicjuszem w kalistenice, musi rozpocząć od podstawowych ćwiczeń typu mostek, aby rozruszać i wzmocnić kręgosłup, barki i kończyny. Po wzmocnieniu się tymi elementarnymi ćwiczeniami zawodnicy mogą przejść do progresji. Zaczynamy od prostych i łatwych przewrotów do tyłu. Kto nie może wykonać podstawowego przewrotu? Po nabraniu wprawy w przewrotach przechodzisz do bardziej zaawansowanych odmian z użyciem dłoni. W tym momencie twój mózg, kręgosłup i stawy są już nawykłe do rotacji, przechodzimy więc do wykopu z pozycji mostka.



Wykop z pozycji mostka  
– progresja do salta w tył.



Gdy i one wejdą ci w krew, awansujesz do wariantu pod nazwą makak bokiem – łatwego obrotu, który pozwala ci opanować ruch rotacyjny do tyłu przez podejście do niego z boku. Istnieje kilka progresywnych wersji makaka. Po opanowaniu ostatniej z nich będziesz w stanie zająć się przerzutem do tyłu, w którym podskakuje się i wy-

konuje rotację ciała, opierając się na dłoniach. Po przeznaczeniu pewnego czasu na trening przerzutu możesz zagłębić się w ćwiczenia przejściowe, które ostatecznie zaprowadzą cię do salta w tył.

Jak w wypadku wszystkiego, co wygląda na niemożliwe, kluczem do sukcesu jest podchodzenie do czegokolwiek po kawałku. Pamiętaj, że nie chodzi o to, żebyś tylko *spróbował* każdej z progresji i zaraz biegł do następnej, jeśli umiesz ją zrobić. To wiodłoby do porażki. Istotą tej metody jest rozsmakowanie się w każdym progresywnym wariacie – mistrzowskie opanowanie go i „wydojenie” z niego wszystkiego, co oferuje. Człowiek nie staje się lepszym sportowcem, wspinając się po szczeblach nie do końca opanowanych progresji. Dookonalisz się przez cierpliwe poświęcanie czasu na praktykowanie wersji, które *umiesz* już robić całkiem niezłe.

## ŚWIATŁA GASNĄ!

Coraz mniejszy odsetek trenujących podejmuje choćby próbę dotarcia do swego wrodzonego potencjału mocy i szybkości. To idiotyzm. W realnym świecie jakości te są szczytową oznaką wysportowania oraz zdolności przeżycia w sytuacjach ekstremalnych! Mimo to ludkowie trzymają się wciąż tego samego powolnego treningu czy nudnych sesji cardio na maszynach.

Niemal nigdy te tragiczne zaniedbania nie wynikają z uwarunkowań fizycznych. Wszystko bierze się z postawy mentalnej. Z psychiki. Jakże wielu trenujących ludzi unika cudownych wyczynów typu salta, bo w ich przekonaniu dla nich niedostępne! Zbyt wielu uważa, że po prostu są „pewni ludzie”, których natura obdarzyła zdolnościami gimnastycznymi, i to oni opanowują podobną sztuczki, będące poza zasięgiem przeciętnego Janka czy Janki.

Rozmawiałem z zawodnikami, którzy twierdzili, że są za „starzy” albo „ciężcy” itp., by uczyć się eksplozywności. Nie rozumieją, że ich ciała są w pełni zdolne do dokonywania niewiarygodnych wyczynów mocy, trzeba je tylko programować w odpowiedni sposób, czyli stosując pięć zasad z tego rozdziału. Gdy ci powątpiewający w siebie zawodnicy zaczynają dostrzegać i rozumieć swoje progresji, które opisuję na następnych stronach, coś w nich zaskakuje i zaskakuje ich samą sprawą, że również oni mogą opanować elitarne, imponujące ćwiczenia zawarte w tej książce.

Oni i ty!

# JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

## KLUCZOWE KONCEPCJE I PYTANIA

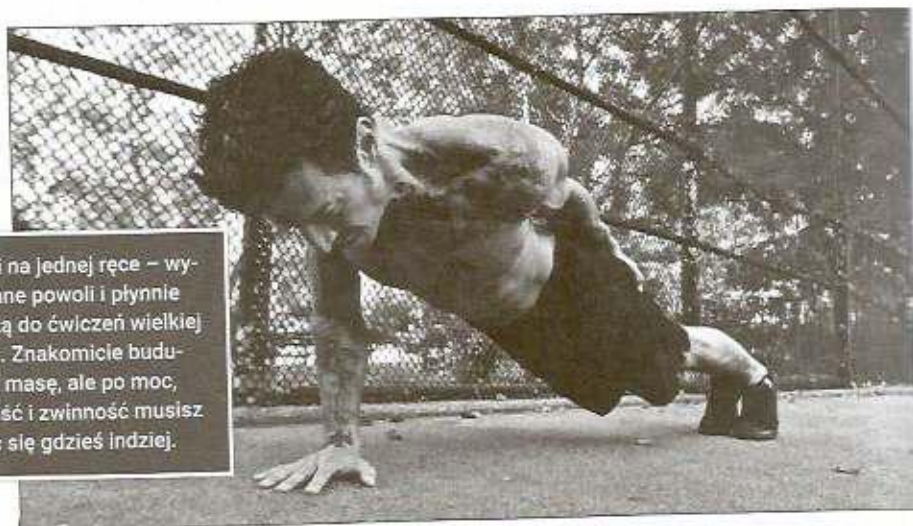
**W**iem, rwiesz się już, żeby dojść do gęstego – do ćwiczeń! To dobrze, ale przyhamuj trochę. Umieściłem ten rozdział, żebyś miał ogólny przegląd podręcznika. Chcę też mieć pewność, że rozumiemy się co do znaczenia kluczowych nazw, jakich używam w swoim systemie, takich określeń jak eksplozywna szóstka, dziesięć kroków, krok mistrzowski itd.

### EKSPLOZYWNA SZÓSTKA

Jeżeli czytałeś pierwszy tom *Skazanego na trening*, wiesz, że pogrupowałem tam techniki w ramach sześciu rodzin, nazwanych „wielką szóstką”. Były to:



1. POMPKI
2. PRZYSIADY
3. PODCIĄgniĘCIA
4. WZnosy NÓG
5. MOSTKI
6. POMPKI W STANIU NA RĘKACH



Pompki na jednej ręce – wykonywane powoli i płynnie – należą do ćwiczeń wielkiej szóstki. Znakomicie budują siłę i masę, ale po moc, szybkość i zwinność musisz wybrać się gdzieś indziej.

### FAQ: Jak bardzo powinienem być zaawansowany w treningu ze *Skazanego*, zanim będę mógł zabrać się do ćwiczeń eksplozywnych?



Nie musisz mieć *Skazanego 1 i 2*, aby korzystać z tej książki. Jednak zanim zabierzesz się do kalisteniki w wysokim tempie, powinieneś dysponować pewnym zasobem siły wyrobionej w ćwiczeniach z masą ciała. Trening eksplozywny może spowodować kontuzje u osób prowadzących siedzący tryb życia albo otyłych, jeżeli nie są na niego gotowe. Ćwiczenia z masą ciała (poprawnie wykonywane) są najlepszą metodą kondycjonowania i przygotowania stawów do obciążeń, które nakłada na nie wysiłek eksplozywny. Jeżeli stosowałeś system siłowy *Skazanego*, doradzam, abyś doszedł przynajmniej do kroku piątego w pompkach, przysiadach, podciągnięciach, mostku i wznosach nóg, zanim przejdziesz do eksperymentowania z łańcuchami eksplozywnymi z tego podręcznika.

Tak jak wielka szóstka reprezentuje najlepsze ćwiczenia kalisteniczne na siłę i masę, tak eksplozywna szóstka stanowi najlepsze ćwiczenia, jakie można wykonywać w celu wyrabiania mocy eksplozywnej i szybkości poruszania masą ciała. Intensywna praca już tylko z jednym z nich doda ci szybkości, zwinności i mocy. A jeśli zdołasz podejść do wszystkich, upodobnisz się do nindzy genetycznie skrzyżowanego z jaguarem.



Eksplozywna szóstka wyrobi szybkość, moc i zwinność całego ciała, które w ekstremalnych warunkach decydują o życiu lub śmierci.



1. SKOKI
2. POMPKI EKSPLOZYWNE
3. SPRĘŻYNKI
4. ROTACJA W PRZÓD
5. ROTACJA W TYŁ
6. EKSPLOZYWNE ĆWICZENIA NA DRAŻKU

## FAQ: Czy muszę uczyć się eksplozywnej szóstki w jakiejś konkretnej kolejności?

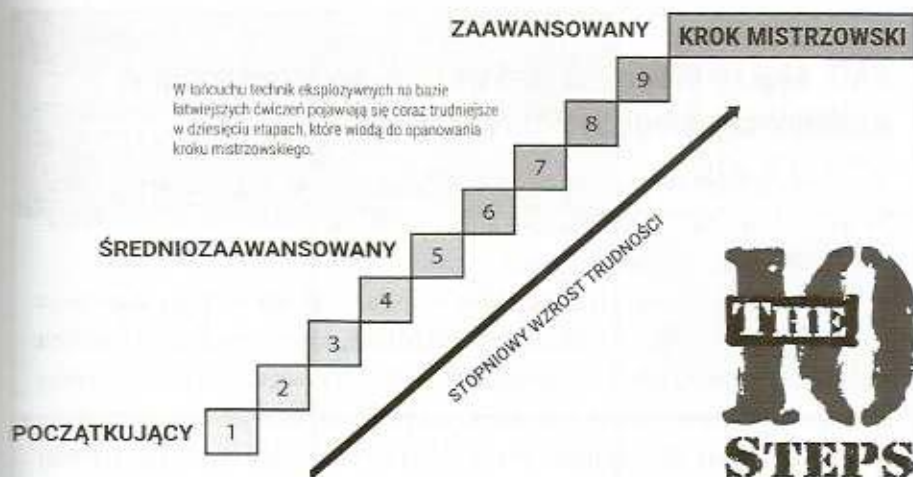
Tak. Poszczególne formy eksplozywne bardzo różnią się nawzajem. Skoki i pompki to proste ćwiczenia mocowo-szybkościowe, które przygotowują stawy i budują elementarną sprawność ruchową. Sprężynki, salta i wejście siłowe na drążek to zadania wymagające opanowania pewnych umiejętności. Wszystkim doradzam, by w celu wzmocnienia stawów i wyrobienia sobie mocy i szybkości, rozpoczynali treningu od łańcucha skoków i pompek. Gdy będziesz już wykonywał je swobodnie – dochodząc w każdym przynajmniej do kroku 5 – będziesz mógł śmiało rozpocząć pracę z pozostałymi ćwiczeniami!



Skoki to elementarne ćwiczenia na moc. Moc wyrobiona w systematycznym treningu skokowym będzie miała przeniesienie do innych ćwiczeń z tej książki, w tym do salt i sprężynek.

## DZIESIĘĆ KROKÓW

W pierwszym tomie *Skazanego na trening* oraz w tej książce dzielę sześć głównych typów ćwiczeń na dziesięć różnych zadań, nazywając je dziesięcioma krokami. Krok 1 jest najłatwiejszy i powinien być możliwy do wykonania dla większości w miarę sprawnych ludzi. W kalistenice progresywnej serię coraz trudniejszych technik nazywamy „łańcuchem”. Poczynając od kroku 1, każda kolejna technika jest coraz trudniejsza, aż dochodzisz do ostatniego, dziesiątego kroku, który zawiera najtrudniejsze ćwiczenie – jest to tzw. krok mistrzowski.



### **FAQ: Dlaczego akurat dziesięć kroków, a nie więcej czy mniej?**

Odpowiedź jest prosta: dziesięć to strawna liczba. Wszyscy mamy z reguły dziesięć palców u rąk, dziesięć palców u nóg, dziesięć oczu. Nie, zaraz, oczu nie. Ale posługujemy się systemem dziesiętnym, opartym na dziesiątkach. I mamy Dziesięć Przykazań. Bez trudu mógłbym przetrzebić ćwiczenia i dać tylko osiem albo je rozmnożyć i zaproponować dwanaście.

### **FAQ: Muszę zaczynać od kroku 1 czy mogę wskoczyć na dowolnym poziomie?**

Doradzałbym zaczynanie wszystkich łańcuchów od kroku 1. W ten sposób zabezpieczysz sobie stawy, będziesz rozwijał mądrość ciała i wytworzysz rozpęd w treningu.

Jak we wszystkim, odwołuj się do zdrowego rozsądku. Jeżeli od lat jesteś już akrobatą, zapewne nie potrzebujesz zaczynać od kroku 1. Choć nawet wówczas co by cię to w zasadzie bolało, żeby poświęcić kilka sesji na przyjrzenie się łatwiejszym ćwiczeniom? Może nawet się czegoś przy tym nauczysz. Powtórka podstaw nigdy nie jest stratą czasu.

### **FAQ: Muszę pracować nad wszystkimi dziesięcioma krokami czy mogę niektóre przeskoczyć?**

Srodze mijalbym się z prawdą, mówiąc, że każdy zawodnik musi pracować ze wszystkimi dziesięcioma krokami, by dość do ostatecznego, mistrzowskiego. Nie wszyscy będą musieli.

Co powiedziawszy, muszę jednak dodać coś, co wynika z mojego doświadczenia. Otóż większość zawodników, którzy podczas treningu zmagają się z przejściem z jakiegoś kroku do wyższego, mają te trudności dlatego, że nie poświęcili dość czasu na pełne wykorzystanie wszystkiego, co oferowały wcześniejsze etapy. Miej świadomość tego i nie wpadań w obsesję gonitwy za coraz wyższymi krokami.

Pamiętaj, że człowiek jest w stanie wyrabiać sobie szybkość i moc przez pracę z ćwiczeniami, które umie dobrze wykonywać. Przejście do wyższego kroku NIE wyrabia większej szybkości, mocy czy zwinności, a tylko DEMONSTRUJE, w jakim stopniu jakości te już wypracowałeś przez cierpliwy trening na wcześniejszym etapie.

## **KROKI MISTRZOWSKIE**

Celem twojego treningu w ramach technik eksplozywnej szóstki jest dojście do ostatniego, dziesiątego kroku w każdym z sześciu łańcuchów. Te dziesięć etapów zwane są krokami mistrzowskimi. Jeżeli masz szczerą wolę zostać na tym maksymalnie eksplozywnym sportowcem, na ile pozwala twoje DNA, musisz dążyć do opanowania wszystkich kroków mistrzowskich. Są nimi:



EKSPLOZYWNA SZÓSTKA	KROK MISTRZOWSKI	★ THE MASTER STEPS
SKOKI	SKOK SAMOBÓJCZY	
POMPKI EKSPLOZYWNE	SUPERMANKI	
SPRĘŻYNKI	SPRĘŻYNKA BEZ RĄK	
ROTACJA W PRZÓD	SALTO W PRZÓD	
ROTACJA W TYŁ	SALTO W TYŁ	
EKSPLOZYWNY DRAŻEK	WEJŚCIE SIŁOWE	



Pompka Supermana, czyli supermanka (nazywana czasem „latającym Supermanem”, żeby odróżnić ją od podobnej techniki wykonywanej na ziemi), to przykład kroku mistrzowskiego. Stanowi wspaniały cel sportowy, do którego można zmierzać.

## CO DALEJ? – TECHNIKI SUPERZAAWANSOWANE

Opanowanie kroku mistrzowskiego zmieni każdego w błyskawiczną maszynę szybkościową. Ale czy to oznacza, że potem nie można już osiągać wyższych poziomów wirtuozerii? Nic z tych rzeczy...

W rzeczywistości nie ma ostatecznych celów w mistrzowskim opanowaniu możliwości ludzkiego ciała. Bez względu na to, jak eksplozywny, silny i



gibki się stajesz, zawsze są bardziej zaawansowane techniki do zgłębienia, bardziej elitarne warianty, z którymi można eksperymentować. Z tego powodu należy traktować kroki mistrzowskie z tej książki jako ambitne cele, które mają nadawać kierunek twojemu treningowi. Nie stanowią one jednak jakiegoś ostatecznego kresu. Kiedy urzeczywistnisz wielkość, którą iskrę w sobie nosisz, i dotrzesz do kroków mistrzowskich, będziesz aspirował dalej do jeszcze większych wyczynów. W poszczególnych rozdziałach pod hasłem *Co dalej?* zawarte są pomysły na dalszy rozwój treningu.



Pompka Supermana już zaliczona? Chcesz posunąć się dalej w tę stronę? Co powiesz o pompce azteckiej (na zdjęciu z lewej) albo o klaskanej jednorącz (na dole strony obok)?

## NA MAŁEJ PRZESTRZENI

W każdym rozdziale ćwiczeniowym podaję po hasłach *Co dalej?* garść moich ulubionych wprawek uzupełniających, z którymi możesz się zapoznać, jeśli będziesz miał ochotę. Większość z tych technik wywodzi się z moich doświadczeń więziennych. Reprezentują one hardcorowe, niewymagające sprzętowo metody, które stosowaliśmy w celi, aby pracować nad zwinnością, refleksem i zrywnością do potęgi n, korzystając z bardzo ograniczonej przestrzeni.



Większość opisanych wprawek tego typu można wykonywać rytmicznie i w znacznej liczbie powtórzeń. Taki trening na małej przestrzeni wyewoluował z ćwiczeń w celi – to więzienny odpowiednik cardio, ale przeznaczony do wyrobienia szybkości w sytuacjach zagrożenia.

Proste burpee to zapewne najlepiej znany przykład złożonego ćwiczenia, które wymaga bardzo niedużo przestrzeni. Jest znacznie więcej takich.



Ze względu na swoje pochodzenie ćwiczenia, które pokazuję, nie wymagają praktycznie żadnego wyposażenia, co najwyżej solidnej ściany (zakładam, że jesteś w stanie znaleźć coś takiego, prawda?), a z pewnością nie potrzebują nic kosztownego czy specjalistycznego. Zgrupowałem te ćwiczenia w ramach najlepiej pasujących do nich rozdziałów, tak by wprawki w rozdziale o skokach wspomagały szybkość i odruchy nóg, a w rozdziale o wejściu siłowym na drążek – takie sprawy jak szybkość prostowania ramienia itd. Ale ponieważ ćwiczenia te dotyczą w zasadzie całego ciała, nie należy traktować tego pogrupowania zbyt sztywno. Lepiej postrzegać je wszystkie jako worek ciekawych technik, z którego można wybierać coś wystrzałowego na dowolną sesję, aby wprowadzić do niej urozmaicenie i powiew świeżości. Świetnie sprawdzają się też w wyrabianiu refleksu, koordynacji i ogólnej świadomości przestrzeni.

Za bonus można uznać fakt, że wiele z nich daje się wykonywać *rytmicznie* i (lub) w dużej liczbie powtórzeń (można zmierzać np. do stu powtórzeń albo nastawić sobie czasomierz na minutę pracy bez przerwy). Dzięki temu mają pod ręką potencjalny składnik cardio na sesjach, jeśli byłby ci potrzebny. Są to całe TONY zastosowań do uzyskania.

Wciąż – nawet będąc po tej stronie krat – jestem zdania, że trening w małej przestrzeni jest ciekawym sposobem wyrabiania szybkości i zręczności. Większość ludzi trenuje szybkość takimi sposobami jak sprinty. Bez wątpliwości zapewnią ci to szybkość na, powiedzmy, sto metrów. Ale w sytuacjach zagrożenia w stłoczonym więzieniu (rozruchy albo bójka) szybkie poruszanie się o setkę na nic się nie zda. By przeżyć i uciec bez szwanku, trzeba być szybkim na ułamek tej odległości... błyskawicznym na dystansie długości ręki czy ciała. To jest kluczem do zachowania życia i zdrowia.



Eksplodywne ćwiczenia kalisteniczne to chleb powszedni w wojsku – i zawsze tak było. Tu widać marynarzy w akcji około 1943 roku.

Nie trzeba być zamkniętym w celi, by trenować w ten sposób. Rozmawiałem z wieloma wojskowymi, którzy stosują taki rodzaj ćwiczeń, aby utrzymać optymalną formę i szybkość reakcji. Żołnierze piechoty morskiej są świetnymi przykładami zawodników, którzy odbywają taki „ograniczony przestrzennie” trening w warunkach wielkiego stłoczenia, jeszcze większego niż w celach. Skoro działa on u nich, na pewno zadziała też u ciebie.



Olga Korbut, bodaj najświetniejsza gimnastyczka wszech czasów.

#### **FAQ: Czy to nie jest po prostu gimnastyka?**

Choć niektóre z ćwiczeń w tej książce (np. salto w przód czy w tył) wyglądają bardzo podobnie do wykonywanych w gimnastyce sportowej, *nie jest to podręcznik gimnastyki*. Chodzi w nim o wyrobienie mocy, szybkości i zwinności w pojedynkę i bez żadnego wyposażenia. Gimnastyka to specjalistyczna dyscyplina sportu, która opiera się na ocenie takich jakości jak równowaga oraz estetyka ruchu, podobnie jak w tańcu. W trakcie treningu gimnastycy stosują zwykle mnóstwo specjalistycznego sprzętu, m.in. klocki piankowe, maty, liny, obręcze, specjalne podłoża, kliny. Ponadto gimnastycy z reguły uczą się z pomocą wyszkolonych asystentów asekurujących zawodnika. Szanuję i podziwiam gimnastyków, ale kalistenika eksplozywna nie jest gimnastyką. Nie oczekuj tego od niej.

## CZĘŚĆ III. PROGRAMOWANIE

Proszę, żebyś nie przerzucał stron tej książki i nie zaczynał od razu od zabawy z ćwiczeniami. Są tu przedstawione poważne zadania ruchowe i łatwo możesz sobie zrobić krzywdę. To nie jest sposób postępowania prawdziwego sportowca.

Miej głowę na karku. Podchodź do treningu na serio. Kieruj się programem. W trzeciej części książki znajdziesz wszystko, czego do tego potrzeba.

- ➔ **Rozdział 10** zaznajomi cię z zasadą PARC, tłumacząc, jak masz przechodzić przez kolejne progresje.
- ➔ **Rozdział 11** wyjaśni różnice między wykonywaniem zwykłych ćwiczeń na siłę (skoków i pompek eksplozywnych) a ćwiczeń na zwinność, którą należy traktować jako *umiejętność* do opanowania.
- ➔ **Rozdział 12** dotyczący wyrabiania mocy, przedstawia zasadę trójki i szóstki, z których można korzystać w ustalaniu objętości treningu.
- ➔ **Rozdział 13** opisuje metody time surfing i treningu konsolidacyjnego – znakomite podejścia do nauki umiejętności.
- ➔ **Rozdział 14** zawiera schematy ciekawych programów treningowych.

## ŚWIATŁA GASNĄ!

Kroki mistrzowskie z tej książki są wyrazami niewiarygodnych zdolności człowieka w tym wieku. Wymagają szybkości, mocy, zwinności i perfekcyjnego funkcjonowania organizmu. Wielu zawodników może wykazać się siłą w ćwiczeniach statycznych, takich jak martwy ciąg czy wyciskanie na ławce, jednak to eksplozywne ćwiczenia, takie jak skoki na całe ciało, np. salto albo wejście siłowe na drążek, stanowią o różnicy między wybitnie sprawnymi sportowcami a sztywnymi Frankensteinami z przeciętną siłą. Nie obchodzi mnie to, za jak zardzewiałego, kontuzjowanego, słabego i niewysportowanego się uważasz. Jeżeli nie przekroczyłeś jeszcze siedemdziesiątych lat i masz cztery kończyny, jesteś w stanie dojść do wszystkich kroków mistrzowskich. Osiągali to ludzie, za którymi przemawiało znacznie mniej, wierzę.

Teraz jestem twoim trenerem. Jestem tu dla ciebie. Będę cię trzymał nad wodą, a ty stosuj opisane metody i razem to zrobimy. Możesz dojść w tym treningu do określonego pułapu zaawansowania, który cię zadowoli, albo – jeśli zechcesz – aż do samego końca.

Prawdę mówiąc... niby jak miałyby ci się nie udać?

...ni rana od zabawy  
...we i łatwo można  
...zwego sportowca.  
...tu się programem.  
...potrzeba.

...musisz przechodzić

...tych ćwiczeń na  
...maść, którą należy

...adę trójki i zasadę  
...treningu.

...mialacyjnego - dwa

...mających.

...ych zdolności czło-  
...go funkcjonowania  
...eniach statycznych,  
...styczne ćwiczenia  
...o różnicy między  
...zami z przeciętnej  
...wanego, słabego czy  
...siedemdziesiątki  
...krońców mistrzow-  
...mnoje, wierz mi!  
...nie trzymał za rękę,  
...w tym treningu do  
...lbo - jeśli zechcesz



## CZĘŚĆ II



# EKSPLOZYWNA

# 6





## ROZDZIAŁ 4

# SKOKI Z MOCĄ

## SPRĘŻYNYKI W NOGACH

**J**eżeli zapytasz większość trenerów i sportowców o *prawdziwy* trening mocy – zdolność do poruszania ciężarem z najwyższą możliwą szybkością w odróżnieniu od ćwiczeń z wielkim obciążeniem w podnoszeniu ciężarów – większość z nich od razu pomyśli o skokach: eksplozywnych podskokach w górę lub przed siebie z obciążeniem masą własnego ciała.

Jest kilka przekonujących powodów, z których skoki zajmują centralne miejsce w dowolnym programie eksplozywnym a wielu trenerów – mocne, szybkie nogi są ogromnie ważne dla każdego aspektu sportu i ruchu w ogóle. Starożytni wierzyli, że „sprężystość” nóg jest istotą młodości i wysportowania, i – jak zwykle – mieli rację. Bez eksplozywnej mocy nóg niemożliwe jest bieganie. Warunkiem wykonania takich ćwiczeń akrobatycznych jak salta, rotacje czy przewroty lotne jest nabranie wysokości, czego nie będzie przy braku optymalnej mocy nóg. Koszykówka, futbol amerykański, rzut oszczepem, piłka nożna, sztuki walki, parkour – trudno byłoby wymienić dyscyplinę, która w istotny sposób nie zależy od sprężystych nóg.



Wielu ludzi opowiada o zyskiwaniu „mocy” w nogach dzięki takim ćwiczeniom jak przysiady ze sztangą czy nawet martwy ciąg, ale to nieporozumienie. Moc to siła razy szybkość, tymczasem dodanie obciążenia w postaci załadowanej sztangi skutecznie zabija możliwość poruszania się z dużą szybkością. Ćwiczenia z masą ciała są jedynym sposobem, by wyrobić sobie maksymalną moc. Jest to również podejście dużo bliższe realiom; znasz jakąś dyscyplinę sportu, w której trzeba by skakać z setką kilogramów na grzbiecie?

## DEKONSTRUKCJA SKOKÓW EKSPLOZYWNYCH

W ostatnich dziesięciu, dwudziestu latach obserwuje się interesujący renesans treningu skoków. Trudno dziś wejść do komercyjnej siłowni i nie zobaczyć w niej kogoś, kto skacze na horrendalnie drogie skrzynie. Dokonało się to w ramach inwazji trendu „funkcjonalnego” na siłownie, które uprzednio były zmonopolizowane przez powolne, nienaturalnie wyglądające ćwiczenia na maszynie. Po części zaś wiązało się to z dominacją CrossFitu jako metody treningowej.

Bez względu na przyczynę, uważam za dobre to, że zawodnicy znowu skaczą. Mam jednak dwa zastrzeżenia. Po pierwsze, sportowcy i szkoleniowcy powinni zrozumieć, że całość treningu tego typu nie może ograniczać się do prostego wskakiwania na skrzynię i zeskakiwania z niej. (Na marginesie: w ogóle potrzebna skrzynia czy czegośkolwiek innego, by skakać, ale ludzie lubią w sprzeczcie, prawda?) Po drugie, chcę dodać, że prawidłowy trening skoku

wiąże się z czymś więcej niż tylko zmianą położenia pionowego. Oprócz stopniowego budowania mocy liniowej (w postaci wysokości skoku) wszelki trening tego rodzaju powinien zawierać zadania, które rozwijają cztery następujące umiejętności podstawowe:

### WYBICIE

Większość zawodników nie zna optymalnego sposobu zejścia do przysiadu (czyli konywałeś przysiady z masą ciała, czy nie?), nie mówiąc już o wystrzeleniu do



nad ziemię. Kluczowymi sprawami są symetria ciała, prowadzenie biodrami (jak w siadaniu w odróżnieniu od kłaniania się) oraz wystrzelenie w górę całą mocą nóg i bioder. Najlepszym sposobem wypracowania tych umiejętności jest uważne wykonywanie mnóstwa powtórzeń elementarnych skoków.



### **PODCIĄNIĘCIE KOLAN**

Dobry kurs skoków powinien nauczyć zawodnika, jak poprawnie podwija się nogi, czyli podciąga kolana (ostatecznie aż do klatki piersiowej). W realnym świecie ruch ten jest istotnym elementem skoku. Wyobraź sobie skok przez przeszkodę czy wskakiwanie na coś – trzeba podciągnąć kolana, prawda? Trudno jest to zrobić bez mocnych zginaczy bioder; doprowadzą do tego kolejne kroki w łańcuchu ćwiczeń.




## LĄDOWANIE

Paradoksalnie trenerzy często przywiązują tak mało wagi do lądowania, strzegając w skoku tylko etap lotu do góry. Paradoksalnie, bo dla wielu wodników – szczególnie nowicjuszy, osób otyłych, starszych lub mających urazy stawów – lądowanie jest najtrudniejszym i budzącym najwięcej problemów aspektem ćwiczenia. Mimo to możesz stać się naprawdę świetnym skoczkiem, jeśli musisz tylko nauczyć swoje ciało lądować. Podobnie jak w przypadku wspinaczki, kluczem są symetria, zejście do przysiadu biodrami oraz amortyzacja wstrząsu całym ciałem, nie tylko stopami i kostkami. Rozpoczynanie treningowego od niewielkich skoków wzmocni też tkanki miękkie.

## ODSKOK MIOTATYCZNY

Jednym z powodów, z których ścięgna dysponują pewną siłą elastyczną, jest to, że by mogły amortyzować i przekierowywać działające siły. Widzimy ten efekt na przykładzie wielkich ścięgien nóg kangura. Gdy zwinięty skacze, elastyczność ścięgien w chwili lądowania ułatwia mu kolejny skok.



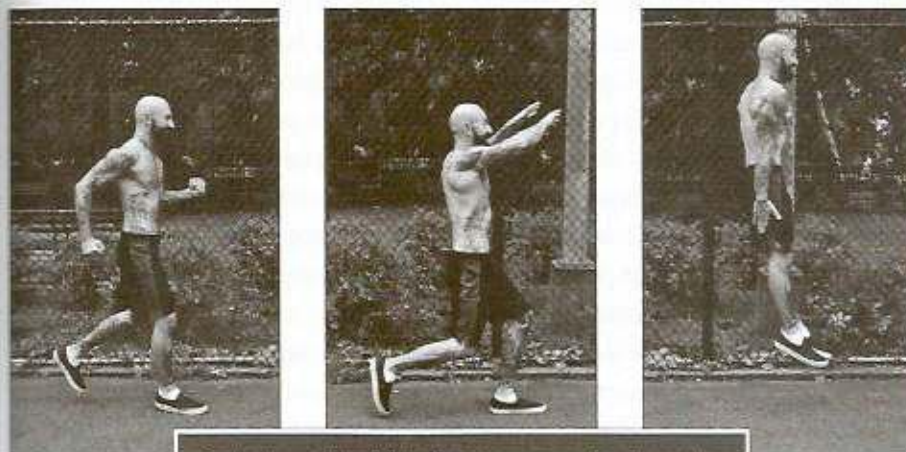
W zjawisku tym rolę odgrywa również układ nerwowy, który powoduje skurcz rozciąganego mięśnia w samą porę, by wspomóc wspomniane zjawisko – jest to tzw. odruch miotacyjny (odruch na rozciąganie), leżący u podstaw nowoczesnego treningu pliometrycznego (który, nawiasem mówiąc, nie jest tym samym co trening eksplozywny; patrz: *Zastosuj dopalanie pliometryczne*, str. 332).

Nauka wykorzystania tej umiejętności jest łatwa – w przypadku skoków: *nie rób pauz między kolejnymi skokami*. Pozwól, abyś w momencie lądowania od razu rytmicznie „odskakiwał” do góry. Technikę tę można stosować w odniesieniu do większości kroków w łańcuchu. (Działa również z niektórymi wprawkami na małej przestrzeni, rozsianymi po książce. Eksperymentuj).

Zawodnicy, którzy chcą popробować bardziej dynamicznych, akrobatycznych zadań, powinni zmierzać do wyrobienia jeszcze jednej, piątej umiejętności, którą jest:

## NASKOK

Naskok to umiejętność przemiany pędu poziomego w pionowy. Gdy obserwujesz, jak akrobata przygotowuje się do salta, zauważysz, że robi najpierw mały rozbieg, po którym zapiera się obunóż i wyskakuje do góry. Ten manewr z rozbiegiem i zaparciem się nogami – który większość zawodników wykonuje instynktownie – nazywamy właśnie naskokiem. Poprawnie wykonany, wykorzystuje również efekt miotacyjny.



Naskok na najbardziej elementarnym poziomie: podbiegasz kilka kroków, zapierasz się obiema nogami (w małym „podskoku”) i wyskakujesz prosto w górę.

**E** ksp  
szy  
od p  
i sztuk wal  
się do dług

Mimo to w  
w podręczn  
unikalnej p  
treningów.  
lają na opa

Ta książka stanie  
sprawności i zwir  
Chris Hardy,  
autor podręcznika  
Strong Medicine



te r

cena 49,90  
ISBN 978-83-  
97883721

Wszystkie te umiejętności mają zasadnicze znaczenie w progresjach aż do salta w przód i w tył. Rola wybicia jest chyba ewidentna dla każdego, ale w praktyce zwiększenie zyczli kucznej (ang. *tuck*) jest jeszcze ważniejsze. Do tego samego w Ameryce często nazywają salto w przód czy w tył wlataniem.

## ŁAŃCUCH SKOKÓW EKSPLOZYWNYCH

Uważne, inteligentne wchodzenie na coraz wyższe stopnie wpoi ci wszystkie te pięć zasadniczych umiejętności. Wymagalność stawów oraz zadba o odpowiednią moc, pozwalają na dobrą wysokość. Krok mistrzowski (skok samobójczy) wykonania bez dysponowania poważną mocą wybicia.

Zawodnicy zaczynają od najprostszego i najłatwiejszego (krok 1). Ćwiczenie to nie wymaga dużo miejsca. Rozwija zdolność do elastycznego odbijania się bez obciążania, a także również poprawnego ustawiania stopy i kostki do lądowania.

W kolejnym zadaniu włączamy do skoku stawy kolana kuczny (krok 2) wzmacnia kolana i zaczyna wyrabiać bunt. Po opanowaniu go przyzwyczajamy ręce do udziału w skoku (3). Skoki takie uczą zawodnika koordynacji dolnej i gromadzenia siły i rozpędu. Po wyrobieniu statycznej formy robimy rozbieg i pracujemy nad naskokiem (krok 4), zapamiętaniem pędu (zamianą pędu poziomego w pionowy). Jest to umiejętność konieczna do opanowania przez każdego zawodnika.

Następne cztery etapy poświęcone są opanowaniu pędu i kolan. Wymaga to silnych zginaczy bioder, które pociągają piersiowej. Zaczynamy łagodnie od skoków z kopnięciem, a następnie nabierania dobrej wysokości oraz szybkości ruchu nóg – skoki wysoko, by kopnąć się piętami w tyłek, i być dość szybko, zanim siła ciężkości ściągnie cię na ziemię. Ponieważ (w początkowym ćwiczeniu) kolana unosi się tylko trochę – tak że wciąż unosi się – jest to również świetny sposób na rozpoczęcie przegrzewania bioder na nadchodzące cięższe próby.

Dalej mamy krok 6, w którym w trakcie skoku uderzasz w kolana. Wymaga to wyższego uniesienia kolan niż poprzednie.

Wszystkie te umiejętności mają zasadnicze znaczenie, jeżeli chcesz dojść w progresjach aż do salta w przód i w tył. Rola wybicia, lądowania i naskoku jest chyba ewidentna dla każdego, ale w praktyce zwiniecie się w kulkę w pozycji kucznej (ang. *tuck*) jest jeszcze ważniejsze. Do tego stopnia, że gimnastycy w Ameryce często nazywają salto w przód czy w tył właśnie słowem *tuck*.

## ŁAŃCUCH SKOKÓW EKSPLOZYWNYCH

Uważne, inteligentne wchodzenie na coraz wyższe stopnie łańcucha skoków wpoi ci wszystkie te pięć zasadniczych umiejętności. Wzmocni również integralność stawów oraz zadba o odpowiednią moc, pozwalając ci wybijać się na dobrą wysokość. Krok mistrzowski (skok samobójczy) jest niemożliwy do wykonania bez dysponowania poważną mocą wybicia.

Zawodnicy zaczynają od najprostszego i najłatwiejszego zadania: podskoków (krok 1). Ćwiczenie to nie wymaga dużo miejsca. Rozwijają w dolnej partii nóg zdolność do elastycznego odbijania się bez obciążania kolan i pleców. Uczy również poprawnego ustawiania stopy i kostki do lądowania.

W kolejnym zadaniu włączamy do skoku stawy kolanowe i biodrowe. Skok kuczny (krok 2) wzmacnia kolana i zaczyna wyrabiać bardziej całościową moc. Po opanowaniu go przyzwyczajamy ręce do udziału w skoku pionowym (krok 3). Skoki takie uczą zawodnika koordynacji dolnej i górnej partii ciała w celu spotęgowania mocy i rozpędu. Po wyrobieniu statycznej mocy pionowej dodajemy rozbieg i pracujemy nad naskokiem (krok 4), zapoznając się ze zblokowaniem pędu (zamianą pędu poziomego w pionowy). Jak wspominałem, jest to umiejętność konieczna do opanowania przez każdego potencjalnego akrobatę.

Następne cztery etapy poświęcone są opanowaniu poprawnego podciągania kolan. Wymaga to silnych zginaczy bioder, które pociągną nogi aż do klatki piersiowej. Zaczynamy łagodnie od skoków z kopnięciem (krok 5), które uczą nabierania dobrej wysokości oraz szybkości ruchu nóg – trzeba unieść się dość wysoko, by kopnąć się piętami w tyłek, i być dość szybkim, by opuścić nogi, zanim siła ciężkości ściągnie cię na ziemię. Ponieważ (w poprawnie wykonanym ćwiczeniu) kolana unosi się tylko trochę – tak że wciąż są pod poziomem talii – jest to również świetny sposób na rozpoczęcie przygotowywania zginaczy bioder na nadchodzące cięższe próby.

Dalej mamy krok 6, w którym w trakcie skoku uderza się kolanami w dłonie. Wymaga to wyższego uniesienia kolan niż poprzednio – mniej więcej do

poziomu talii. Proces ten kontynuujemy w kroku 7, w którym kolana podciągamy jeszcze wyżej, jak najbliższej klatki piersiowej. Krok 8, skok z objęciem nóg, demonstruje porządne opanowanie podstaw ćwiczenia – trzeba w pełni podciągnąć kolana do klatki w powietrzu (mogłeś widzieć, jak robią tak skoczki z trampoliny na olimpiadzie).

Skok przez pętlę (krok 9) to jednostronny skok „trikowy”, w którym zawodnik trzyma się za jedną stopę i przeskakuje nad nią na drugiej nodze. Stanowi to spore wyzwanie dla większości ludzi, nie powinno jednak stwarzać problemu dla sportowców, którzy opanowali poprzednie etapy. Jest to w zasadzie neurologiczna rozgrzewka przed podejściem do następnego, ostatniego kroku. Krokiem mistrzowskim w łańcuchu jest skok samobójczy (nazwany tak dlatego, że skaczesz nad trzymanym w rękach drążkiem czy kijem, jeśli więc schrzanisz, niewykluczone jest lądowanie na twarzy). Po opanowaniu go można powiedzieć, że wyrobiłeś sobie znakomitą wysokość skoku, szybkość nóg oraz imponującą gibkość napięciową w biodrach, dzięki czemu umiejętność podciągania kolan weszła ci w krew. Jesteś teraz mistrzowskim skoczkiem.



### **Czy potrzebujesz skrzyni do skoków?**

Wielu zawodników zaczyna swój trening skoczności od wskakiwania na coś. Najczęściej jest to skrzynia gimnastyczna. Powiedziałbym, że 90 procent treningu skoków w salach gimnastycznych odbywa się na tym sprzęcie.

Skoki na skrzynię są wspaniałe, ale uważam, że błędem jest wykonywanie tylko nich. Swoim uczniom zalecam rozpoczynanie od ćwiczeń bez sprzętu, tak by rozwinąć ważne umiejętności odbijania się, podciągania kolan i lądowania. Trening bez sprzętu pozwala też zawodnikom wydobyć z siebie maksymalną moc bez obaw, że o coś się zaczepią i potkną.

Jeśli, kiedy będziesz miał już opanowane podstawy ćwiczenia, zechcesz eksperymentować ze skrzynią jako z wariantem skoków, proszę bardzo. Ale zawsze pamiętaj, że do wyrobienia supereksplozywności nie potrzebujesz żadnej skrzyni (czy innego sprzętu z sali gimnastycznej). Na świecie byli niewiarygodnie eksplozywni ludzie – akrobaci, cyrkowcy, mistrzowie sztuk walki – całe stulecia wcześniej, zanim zaczęto wyrabiać skrzynie i ustawiać je w siłowniach.

## KROK PIERWSZY: PODSKOKI

### WYKONANIE

- ➔ Stań, rozstawiając nogi na szerokość barków i napinając ciało do działania.
- ➔ Ugnij odrobinę kolana (ma to być mniej niż ćwierćprzysiad).
- ➔ Nie robiąc pauzy, wystrzel do góry, korzystając z mocy podudzi oraz całej sprężystości ciała, na jaką cię stać.
- ➔ „Cięgnij” w górę barkami, ale ramiona miej stosunkowo neutralne.
- ➔ Wyląduj miękko, przyjmując większą część ciężaru ciała na kłąb palucha.
- ➔ Wykorzystaj efekt odbicia elastycznego do natychmiastowej powtórki skoku.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Pierwszą fazę każdego treningu skoków eksplozywnych powinny stanowić właśnie zwykłe podskoki, szczególnie u neofitów. Uczą one wzorców wybicia i lądowania oraz wzmacniają kostki i kolana, przygotowując zawodnika do intensywniejszych ćwiczeń. Ze względu na ograniczony ruch w kolanie wysokość skoku jest naturalnie niewielka, dzięki czemu jest to znakomite, bezpieczne ćwiczenie początkowe.

### REGRESJA

Jest to jedno najłatwiejszych ćwiczeń skocznych. Można je sobie ułatwić po prostu przez mniej intensywne podskakiwanie. Ponadto stopień trudności zmniejsza się, gdy rozluźniamy ciało, rezygnując z napięcia, w którym przypomina ściśniętą sprężynę.

### PROGRESJA

Podskok można przekształcić w ćwiczenie dla całego ciała, robiąc wysoki wymach ramionami oraz nieco głębiej uginając kolana. Nie przesadzaj z tym jednak, bo będziesz od razu wykonywał skoki kuczne z kroku 2.



## KROK DRUGI: SKOK KUCZNY

### WYKONANIE

- ➔ Stań, rozstawiając nogi nieco bardziej niż na szerokość barków i napinając ciało do działania.
- ➔ Zejdź do częściowego przysiadu. Dla większości ludzi zgięciem kolana zapewniającym maksymalną wysokość skoku będzie nie półprzysiad, tylko raczej jedna trzecia przysiadu. Silniejsi zawodnicy mogą eksperymentować z pogłębieniem przysiadu aż do równoległego ustawienia ud w stosunku do ziemi (patrz zdjęcie obok).
- ➔ Wystrzel do góry, korzystając z mocy dolnej partii ciała oraz całej sprężystości, na jaką cię stać.
- ➔ Z początku staraj się mieć ramiona stosunkowo neutralne.
- ➔ Po oderwaniu się od powierzchni pozwól nogom zachowywać się naturalnie. Nie podciągaj ich do góry ani nie wal nimi w ziemię.
- ➔ Wyląduj miękko, przyjmując większą część ciężaru ciała na kłąb palucha.
- ➔ Wykorzystaj efekt odbicia elastycznego do natychmiastowej powtórki skoku.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Skok kuczny to kamień węgielny wszelkich technik skocznych. Poproś nowicjusza, aby skoczył, i zróbi właśnie coś takiego. Ze względu na zgięcie kolana osiąga się większą wysokość, co oznacza większą pracę kolana przy starcie oraz kolana i kostek podczas lądowania.

### REGRESJA

Mniejsze zgięcie kolana ułatwia ćwiczenie. Jako minietap przejściowy między podskokami a skokami kucznymi wykonuj ćwierćprzysiady wyskoczne.

### PROGRESJA

Aby bardziej przećwiczyć kolana, możesz zgiąć je głębiej niż do równoległego ustawienia ud. Wzmocni to kolana oraz mięśnie pośladkowe, ale pamiętaj, że zbyt ostry kąt kolana zmniejszy twój potencjał eksplozywny.

Ponadto w większości ćwiczeń skocznych stopień trudności wrasta wraz z węższym rozstawem nóg.

|||||

napinając

liniana za-

niad, tylko

mentować

niżanku do

niej spręży-

maturalnie.

palucha.

skoku.

nowi-

gniecie kolan

starcie oraz

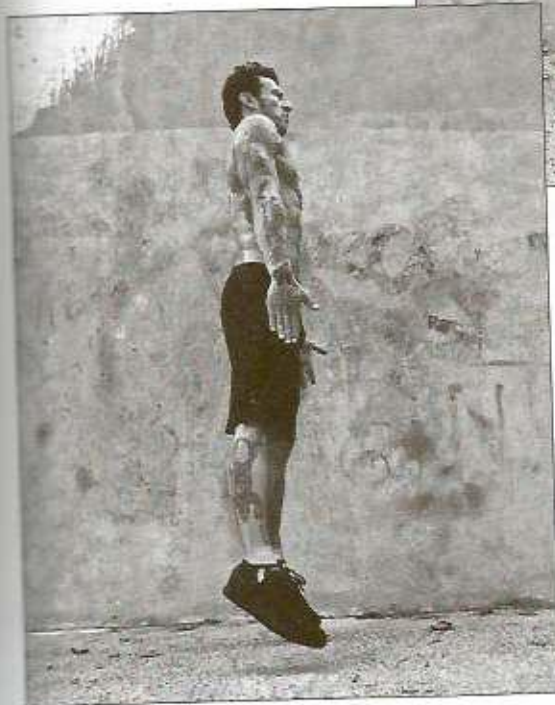
między

niunczne.

oległego

nie pamiętaj, że

wraz



## KROK TRZECI: SKOKI PIONOWE

### WYKONANIE

- ➔ Stań, rozstawiając nogi nieco bardziej niż na szerokość barków i napinając ciało do działania. Ręce trzymaj po bokach ciała.
- ➔ Zejdź do częściowego przysiadu. Dla większości ludzi zgięciem kolana zapewniającym maksymalną wysokość skoku będzie nie półprzysiad, tylko raczej jedna trzecia przysiadu. Silniejsi zawodnicy mogą schodzić głębiej.
- ➔ Wystrzel do góry, korzystając z mocy dolnej partii ciała oraz całej sprężystości, na jaką cię stać.
- ➔ W trakcie startowania zrób wymach ramienia nad siebie, by nabrać maksymalnego rozpędu.
- ➔ Po oderwaniu się od powierzchni pozwól nogom zachowywać się naturalnie. Nie podciągaj ich do góry, ani nie wal nimi w ziemię.
- ➔ Wyląduj miękko, przyjmując większą część ciężaru ciała na kłąb palucha. Pozwól, by ręce znów opadły wzdłuż boków tułowia.
- ➔ Wykorzystaj efekt odbicia elastycznego do natychmiastowej powtórki skoku.

### RENTGEN ĆWICZENIA

*Podskoki uczą wydobywania naturalnych sił elastycznych stóp i kostek, co stanowi uniwersalny fundament skoczności u ssaków. Skoki kuczne połączyły go z mocą bioder, ud i kolan. W skokach pionowych dołączasz do tego miks jeszcze ramiona. Realizacja wielu ćwiczeń zwinnościowych wymaga optymalnej eksplozywności ramion – spójrz na salto w przód czy w tył, a przekonasz się, co mam na myśli.*

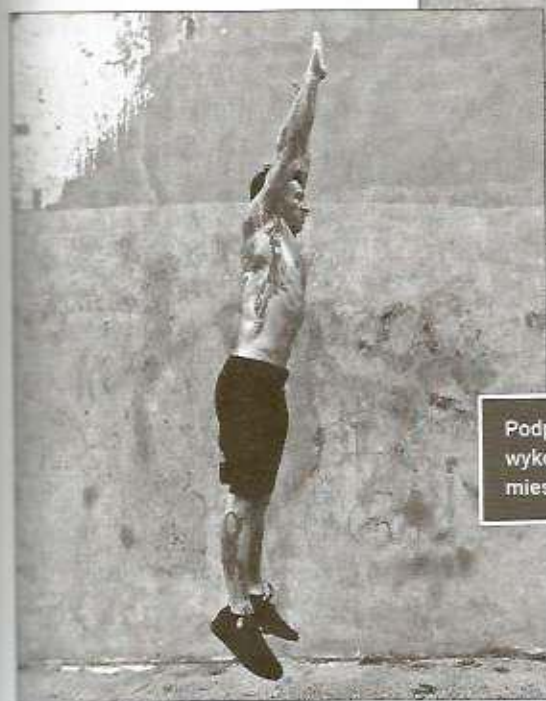
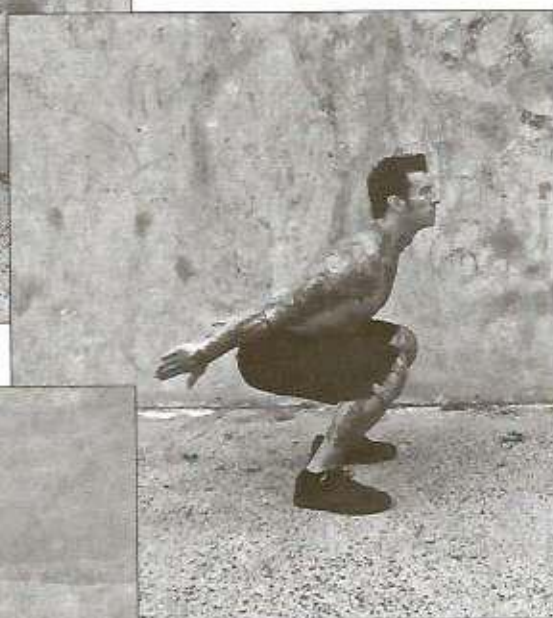
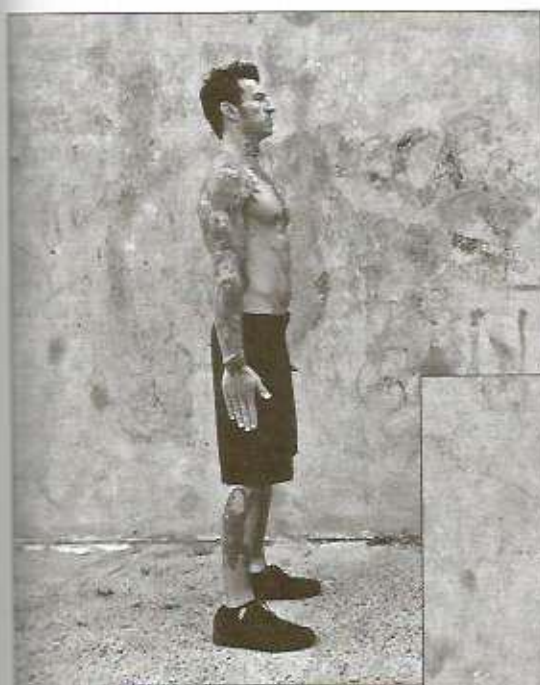
### REGRESJA

Wchodź w to ćwiczenie stopniowo, z umiarkowanie zamaszystymi ruchami ramion. Z czasem wymachuj nimi do pełnego wyprostowania na głowę.

### PROGRESJA

Trenerzy często lubią to ćwiczenie dlatego, że pozwala na notowanie postępów w kolejnych tygodniach przez pomiar wysokości wyskoku\*. Najprościej można to robić, sięgając do linii narysowanych kredą na ścianie.

\* Aby dowiedzieć się więcej o zasadach takiego pomiaru, wygooglaj *Sargent Jump Test*.



Podpowiedź: ćwiczenie to można wykonywać również w niskim pomieszczeniu – po prostu zegnij ręce.

## KROK CZWARTY: SKOK Z BLOKIEM

### WYKONANIE

- Weź krótki rozbieg (trzy, cztery kroki będą lepsze niż zbyt wiele).
- Zrób wymach ramionami do góry, robiąc większy krok, i zestaw obie nogi naraz.
- Możesz trochę ugiąć kolana, schodząc do częściowego przysiadu, a potem natychmiast wykorzystaj cały impet ciała, by zaprzeć się nogami o ziemię. W trakcie ręce kierują się do dołu.
- To „zaparcie się” ma skierować twój rozpęd na podłoże, tak by cię od niego odepchnął.
- Oderwij się pionowo do góry, wyciągając całe ciało w jak najwyższym skoku.
- Wyląduj miękko, przyjmując większą część ciężaru ciała na kłąb palucha. Pozwól, by ręce opadły znów wzdłuż boków tułowia.
- Wróć do pozycji wyjściowej i powtarzaj.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Po wyrobieniu dobrego poziomu umiejętności w elementarnym skoku pionowym (krok 3) przychodzi pora na opanowanie sztuki *blokowania*. Polega ona na wykorzystaniu pędu poziomego (wytworzonego w kilku krokach rozbiegu) do przekształcenia go w pęd pionowy, czyli skok w górę. (Przez zaparcie się obiema nogami „blokujesz” rozpęd z rozbiegu, stąd nazwa).

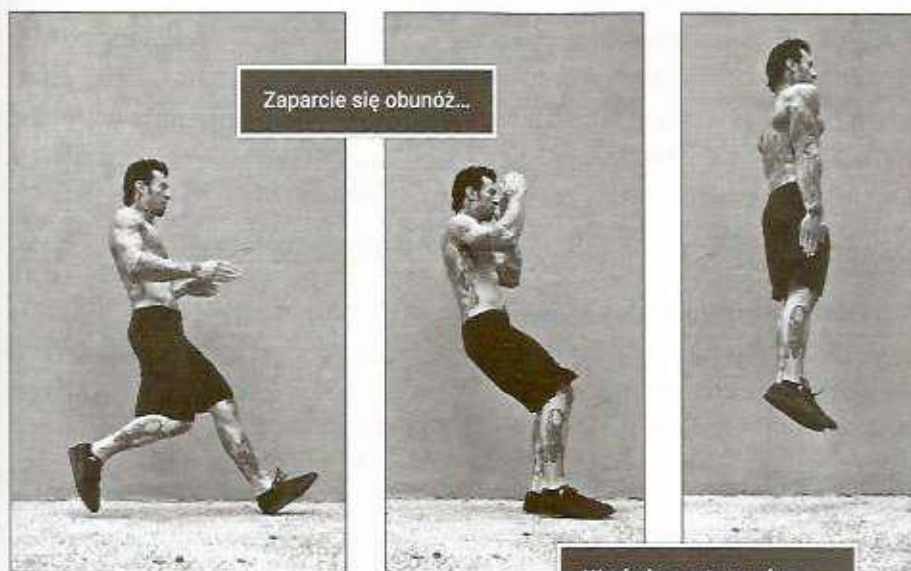
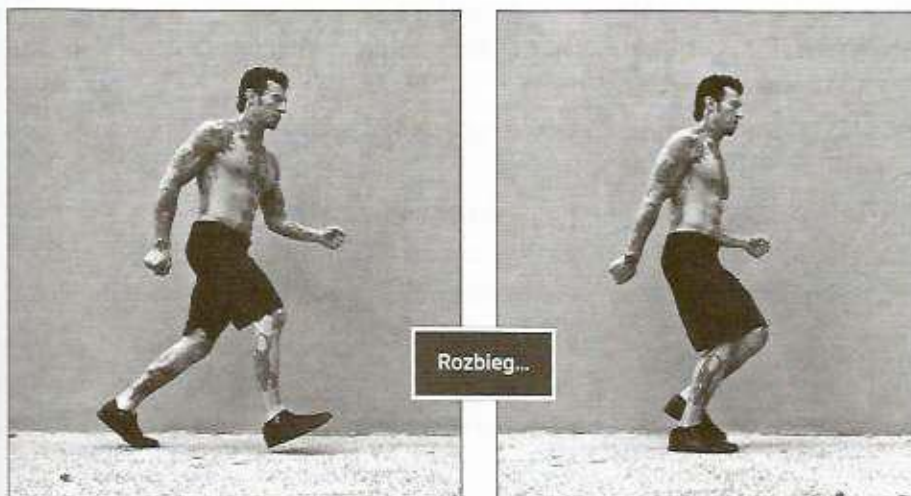
Przekierowywanie siły w takim stylu jest ogólnie przydatne w rozwijaniu znacznych umiejętności eksplozywnych, a opanowanie umiejętności samego naskoku jest nieodzowne dla zawodnika, który chce zmierzać ku bardziej eksplozywnym ćwiczeniom, takim jak salto do przodu.

### REGRESJA

Można poznawać to ćwiczenie powoli. Zacznij od bardzo krótkiego rozbiegu i na początku ucz się zestawiania obu nóg razem przy niskiej prędkości. Pomoc może wyobrażanie sobie, że w ostatnim, dłuższym kroku rozbiegu *przeskakujesz* nad czymś.

## PROGRESJA

Zamiast utrzymywać w powietrzu wyciągniętą, wyprostowaną pozycję ciała, utrudnij sobie ćwiczenie, podciągając kolana jak w kroku 7 lub 8.



## KROK PIĄTY: SKOK Z KOPNIAKIEM

### WYKONANIE

- Stań, rozstawiając nogi na szerokość barków i napinając ciało do działania.
- Ugnij kolana jak do skoku kucznego (krok 2).
- Wystrzel do góry, korzystając z mocy dolnej partii ciała oraz całej sprężystości, na jaką cię stać.
- U szczytu skoku zegnij eksplozywnie nogi, podciągając pięty w górę i do tyłu, tak by kopnąć się w tyłek.
- Po kopnięciu wyrzuć nogi w przód na lądowanie.
- Wyląduj miękko, przyjmując większą część ciężaru ciała na kłęb palucha.
- Wykorzystaj efekt odbicia elastycznego do natychmiastowej powtórki skoku.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Chociaż celem jest kopnięcie się piętami w tyłek, jest to pierwsze ćwiczenie w łańcuchu skoków, które wymaga uniesienia *kolan*, gdy jesteś w powietrzu. Jeśli przyjrzyj się zdjęciu obok, zauważysz, że kolana są podciągane przez biodra nieco do przodu. Przygotowuje to biodra do bardziej eksplozywnego podciągania kolan w kolejnych etapach.

Jest to również pierwszy krok, w którym na zawodnika nałożone są obiektywne kryteria wykonania. Jeśli nie wyskoczysz na odpowiednią wysokość lub nie będziesz wystarczająco szybko poruszał nogami, wówczas nie zdołasz kopnąć się, a potem wyciągnąć nóg na czas do lądowania.

### REGRESJA

Niektórzy nie mają szybkości koniecznej do kopnięcia się – przynajmniej na początku. Albo nie skaczą wystarczająco wysoko, albo nie napinają mięśni dwugłowych z dostateczną siłą. Wtedy może pomóc zaczęcie od ćwiczeń jednostronnych – podskocz, ale kopnij się tylko jedną nogą.

### PROGRESJA

Jak zawsze ręce wspomagają pęd eksplozywny, toteż wyeliminowanie ich z równania utrudni tę technikę. Oprzyj dłonie z tyłu głowy – ale miej luźno palce i pamiętaj, żeby nie podciągać karku.

czynie do działania.

na zmian całej spręży-

na przęty w górę i do

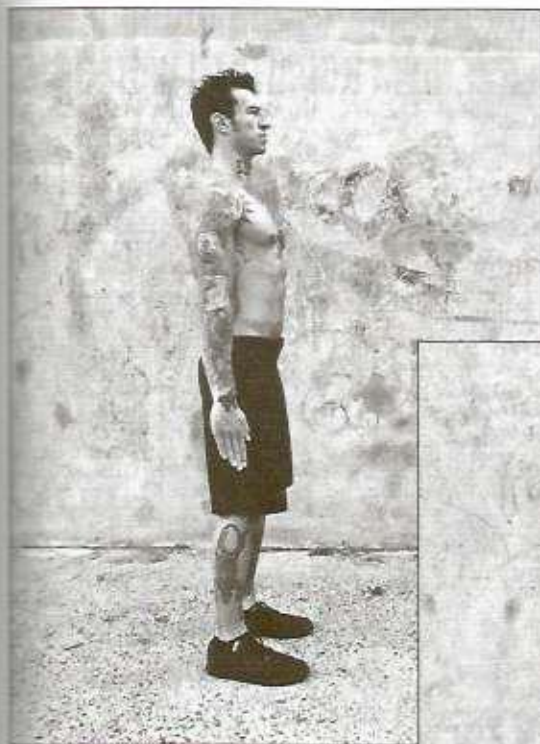
na ma kłęb palucha.  
wowej powtórki skoku.

giermnie ćwiczenie  
yżesz w powietrzu.  
na podciągane przez  
żniej eksplozywnego

ka małożone są obiek-  
pymiednią wysokość  
wówczas nie zdołasz

ue – przynajmniej na  
nie napinają mięśni  
mencie od ćwiczeń jed-

minimowanie ich z rów-  
ale miej luzno palce



## KROK SZÓSTY: SKOK Z UDERZENIEM KOLANAMI W DŁONIE

### WYKONANIE

- ➔ Stań, rozstawiając nogi na szerokość barków i napinając ciało do działania. Ręce możesz wyciągnąć przed siebie na wysokości klatki piersiowej, zwrócone dłońmi do dołu, lub trzymać po bokach ciała (patrz zdjęcie).
- ➔ Ugnij kolana jak do skoku kucznego (krok 2).
- ➔ Wystrzel do góry, korzystając z mocy dolnej partii ciała oraz całej sprężystości, na jaką cię stać.
- ➔ U szczytu skoku eksplozywnie podciągnij kolana, tak by uderzyć nimi w dłonie. (Jeżeli zaczynałeś z dłońmi po bokach ciała, musisz je unieść jeszcze szybciej niż kolana). W poprawnie wykonanym ćwiczeniu kolana znajdują się wtedy mniej więcej na wysokości bioder.
- ➔ Po klepnięciu się w dłonie wyrzuć nogi w przód do lądowania.
- ➔ Wyląduj miękko, przyjmując większą część ciężaru ciała na kłąb palucha.
- ➔ Wykorzystaj efekt odbicia elastycznego do natychmiastowej powtórki skoku.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Jest to ważne ćwiczenie w drodze do pełnego podciągnięcia kolan w skoku (kiedy uda dochodzą aż do klatki piersiowej), przekraczające zakres możliwości przeciętnego sportowca. Najlepszy sposób nauki dowolnego trudnego wzorca ruchu z masą ciała polega na tym, by robić to *stopniowo*. W kroku 4 (skok z kopnięciem) uczyłeś się niewielkiego uniesienia kolan. W tym podciągasz je prawie do pozycji równoległej z ziemią, tak by dotknąć dłoni. W kolejnym posuniesz się jeszcze dalej. Metodą pracy są zawsze stopniowe progresje.

### REGRESJA

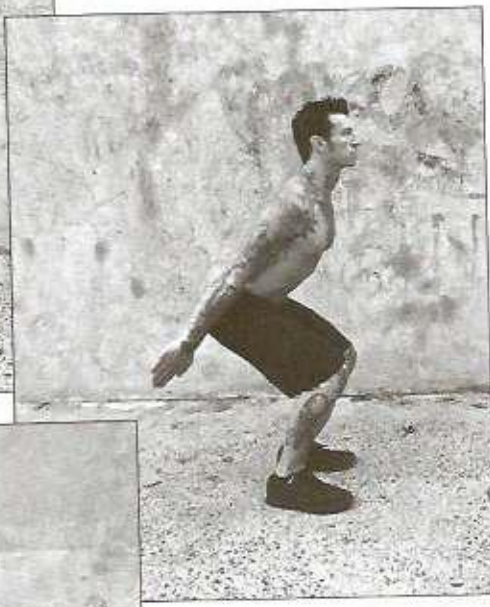
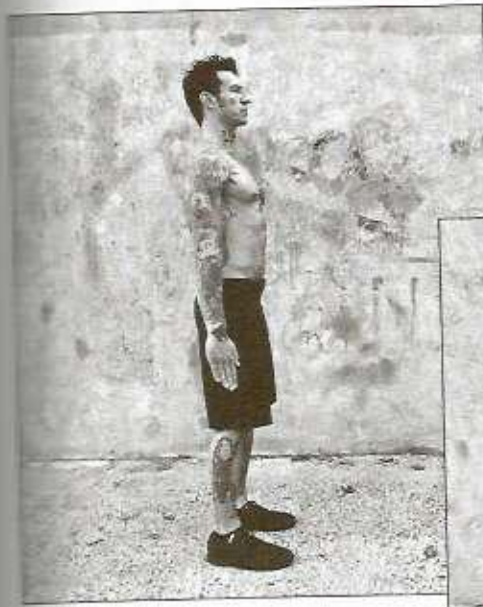
Łatwo o regresję w tym ćwiczeniu. Jeżeli nie jesteś w stanie podnieść kolan aż do poziomu bioder, ustaw dłonie trochę niżej i uderzaj w nie kolanami na tym poziomie.

# W DŁONIE

do działania.  
twócone  
czaj spręży-  
nami w dło-  
jeszcze  
znajdą  
palucha.  
skoku.  
kolan w skoku  
możliwości  
wzorca  
skoku 4 (skok  
podciągasz  
W kolejnym  
progresje.  
podnieść kolan  
nie kolanami na

## PROGRESJA

Jeżeli uderzanie kolanami w dłonie jest dla Ciebie łatwe, możesz poeksperymentować z trudniejszymi wariantami, w których uderzasz dłońmi w boki białek albo podbicie stóp.



## KROK SIÓDMY: SKOK Z PODCIĄNIĘCIEM KOLAN

### WYKONANIE

- ➔ Stań, rozstawiając nogi na szerokość barków i napinając ciało do działania.
- ➔ Ugnij kolana jak do skoku kucznego (krok 2).
- ➔ Wystrzel do góry, korzystając z mocy dolnej partii ciała oraz całej sprężystości, na jaką cię stać.
- ➔ U szczytu skoku eksplozywnie przyciągnij kolana jak najbliżej klatki piersiowej. Tułów będzie naturalnie pochylał się w przód, ale staraj się nie robić przesadnego skłonu.
- ➔ Następnie wyrzuć nogi w przód do lądowania.
- ➔ Wyląduj miękko, przyjmując większą część ciężaru ciała na kłąb palucha.
- ➔ Wykorzystaj efekt odbicia elastycznego do natychmiastowej powtórki skoku.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Skoki z podciągnięciem kolan zasilają dolną partię ciała porządną dawką mocy. Łydki i kostki, mięśnie pośladkowe i uda, a nawet dolny odcinek pleców muszą dysponować niezłą szybkością, byś wybił się na konieczną w tym ćwiczeniu wysokość. Z kolei biodra i brzuch muszą wykazywać się wielką eksplozywnością do ustawienia kolan poziomo w trakcie skoku. Zadanie to jest proste, ale stanowi *zasadniczą* umiejętność do opanowania w drodze do bardziej zaawansowanych wyczynów. Mówiąc wprost, jeśli nie umiesz podciągać kolan do klatki piersiowej w skoku, możesz zapomnieć o prawdziwej szybkości.

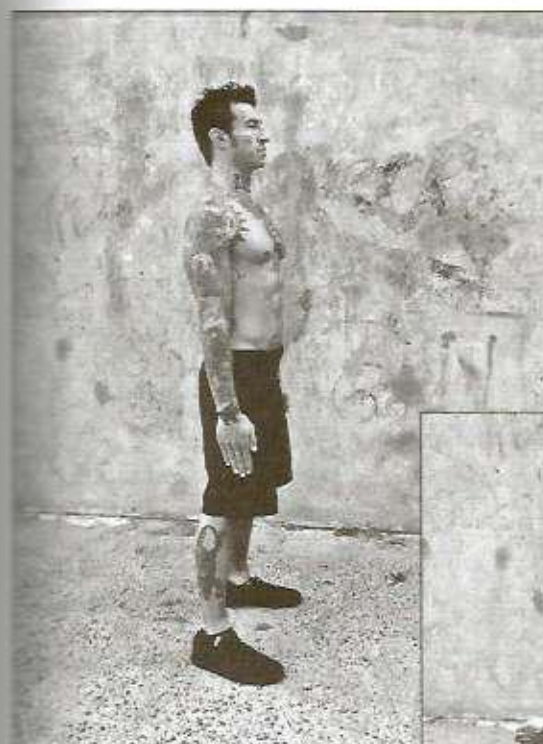
### REGRESJA

W ćwiczeniu tym najważniejszy jest układ ciała. Jeżeli nie możesz dociągnąć kolan do klatki piersiowej, postaraj się podciągnąć je przynajmniej do poziomu bioder. W miarę nabierania praktyki kolana będą się unosić coraz wyżej.

### PROGRESJA

Kiedy zwykle skoki z podciągnięciem kolan przestaną stwarzać ci problemy, zwiększaj wysokość wyskoku. Klasycznym sposobem sprawdzenia tego jest dodanie w szczytowej fazie skoku klaśnięcia w dłonie pod udami. Akcentuje to też zaangażowanie sekcji środkowej ciała oraz przyczynia się do wyrobienia szybkości rąk.

do działania.  
szalej spręży-  
klatki pier-  
się nie robić  
palcu.  
skoku.  
dawką mocy.  
ciężarów muszą  
ćwiczeniu  
agilnością  
nie, ale stanowi  
zobowiązanych  
klatki piersiowej  
niez dociągnąć  
nie do poziomu  
nie wyżej.  
nie, zwięks-  
nie jest dodanie  
nie to też zaan-  
nie szybkości rąk.



## KROK ÓSMY: SKOK Z OBJĘCIEM NÓG

### WYKONANIE:

- Stań, rozstawiając nogi na szerokość barków i napinając ciało do działania.
- Ugnij kolana jak do skoku kucznego (krok 2).
- Wystrzel do góry, korzystając z mocy dolnej partii ciała oraz całej sprężystości, na jaką cię stać.
- Eksplozywnie przyciągnij kolana jak najbliżej klatki piersiowej.
- U szczytu skoku obejmij golenie rękoma i pociągnij do tułowia. W tym momencie uda powinny być całkowicie dociśnięte do klatki piersiowej.
- Puść golenie i wyrzuć nogi w przód do lądowania.
- Wyląduj miękko, przyjmując większą część ciężaru ciała na kłąb palucha.
- Wykorzystaj efekt odbicia elastycznego do natychmiastowej powtórki skoku.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Skoki z poprzedniego kroku wymagają eksplozywnej mocy nóg i bioder, aby wysoko podciągnąć kolana. Do tego zaś, by wykonać krok mistrzowski – skoki samobójcze – zawodnik musi też dysponować pewną mocą skierowaną do przodu i generowaną przez tułów, tak by porządnie wcisnąć nogi w brzuch. Umiejętność tę rozwiniesz dzięki opanowaniu prezentowanej techniki.

Przyciąganie nóg rękoma w takich sytuacjach jest wzorcem ruchu, który bardzo przydaje się również w bardziej złożonych zadaniach eksplozywnych, takich jak salto do przodu czy do tyłu. Być może widziałeś gimnastyków, robiących flipy w taki sposób.

### REGRESJA

Z początku nie próbuj przyciągać nóg zbyt mocno – po prostu podciągnij maksymalnie kolana i spróbuj zetknąć ręce pod nogami. Z czasem zaplataj ręce coraz ciasniej wokół nóg, a w końcu przyciągaj nogi rękoma aż do klatki.

### PROGRESJA

Gdy opanujesz już ćwiczenie, silnie oplatając nogi rękoma, koncentruj się na podnoszeniu kolan coraz wyżej, aż dojdą pod samą brodę.



## KROK DZIEWIĄTY: THREAD (SKOK PRZEZ PĘTLĘ)

### WYKONANIE

- ➔ Złap koniec stopy przeciwną dłonią. Nogę podporową miej wyprostowaną oraz możliwie jak najbardziej wyprostowany tułów.
- ➔ Przysiadź troszkę na obciążonej nodze i wystrzel na niej do góry, podciągając kolano tak wysoko i blisko do klatki piersiowej, jak tylko możesz przy zachowaniu wyprostowanego tułowia.
- ➔ W szczycie tego ruchu przerzuc rękę z utrzymaną drugą nogą pod nogą skaczącą, tak by znalazła się za tobą. Wielu zawodników wykonuje to nieprawidłowo, próbując wskoczyć pracującą stopą w dziurę. To niepoprawne. Masz wysoko unieść skaczącą nogę, a potem przesunąć „pętelkę” do tyłu.
- ➔ Następnie wyrzuc skaczącą nogę w dół do lądowania.
- ➔ Lądując, przyjmij większą część ciężaru ciała na podbicie stopy.
- ➔ Wróć do pozycji wyjściowej i powtarzaj albo natychmiast wykonaj odwrócony skok przez pętlę.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Termin *thread* (dosł. „nawlekanie nici”) pochodzi z breakdance’u; być może przypominasz sobie ten ruch ze starych nagrań hiphopowych. Nazwa jest dosyć oczywista – przewlekasz nogę przez dziurę, tak jak nawleka się nitkę na igłę.

Jest to wspaniałe ćwiczenie jednostronne, przygotowujące do wymagań technicznych skoku samobójczego. Jeśli coś pokręcisz, możesz po prostu puścić drugą stopę i bezpiecznie wylądować.

### REGRESJA

Zaczynaj eksperymentować z tym ćwiczeniem, bardzo lekko trzymając się za stopę na wypadek, gdybyś musiał szybko się wycofać. Powinno się zaczynać od robienia szerszej pętli przez schwytywanie czubków palców, ale jeśli naprawdę musisz, możesz przeciągnąć pasek albo cienki ręcznik wokół kostki i trzymać go zamiast stopy. Łatwiej przewlec drugą nogę przez taką powiększoną dziurę.

## PROGRESJA

Ćwiczenie staje się trudniejsze, gdy łapiasz zewnętrzną krawędź stopy, a nie palce. Jeszcze trudniejsza wersja polega na rozpoczynaniu ćwiczenia z pętlą ręka-noga za nogą skaczącą. W tej sytuacji podskakujesz i przeciągasz drugą nogę z ręką do przodu (jest to tzw. odwrócony skok przez pętlę). W końcu będziesz w stanie wykonywać wersje w przód i w tył jedna po drugiej.



## KROK MISTRZOWSKI: SKOK SAMOBÓJCZY

### WYKONANIE:

- ➔ Stań, rozstawiając nogi na szerokość barków i napinając ciało do działania. W szeroko rozstawionych rękach trzymaj na wysokości bioder jakiś kijek (np. od miotły). Jeżeli boisz się wyrzucić, możesz z początku trzymać zamiast kijka lekko naciągnięty sznurek czy pasek.
- ➔ Stań wyprostowany. (Początkujący uważają, że pomoże pochylenie się czy ugięcie kolan, tak by kijek był niżej. Nie pomoże!).
- ➔ Lekko przysiądź. Ma to być tylko niewielkie ugięcie kolan, mniej niż ćwierćprzysiad.
- ➔ Nie robiąc żadnej pauzy, wystrzel do góry, podciągając kolana do klatki piersiowej.
- ➔ W szczycie tego ruchu przerzuć kijek pod stopami, tak by znalazł się za tobą.
- ➔ Następnie wyrzuć nogi w dół do lądowania.
- ➔ Lądując, przyjmij większą część ciężaru ciała na podbicie stopy.
- ➔ Wróć do pozycji wyjściowej i powtarzaj albo natychmiast wykonaj odwrócony skok samobójczy (patrz str. 76).

### RENTGEN ĆWICZENIA

W celu wyrobienia sobie maksymalnej mocy skocznej każdy zawodnik może wykonywać proste skoki, takie jak kroki 1-3. Zaprezentowany łańcuch ma ci jednak dać coś więcej. Od kroku 5 nabierasz siły, mocy i umiejętności technicznych do tego, by wyskoczyć w górę i podciągnąć kolana aż do klatki piersiowej. *Skok samobójczy* to największe wyzwanie pod tym względem. Jeśli nie zdołasz unieść kolana bardzo wysoko – i bardzo szybko – nie miniesz kijka.

Ćwiczenie to wymaga również mistrzowskiego opanowania wszystkich komponentów eksplozywnych skoków: potężnego wybicia się, integracji bioder i talii, zdolności do szybkiego wyrzucenia nóg do dołu (szybszego niż ściągająca cię siła grawitacji) oraz bezbłędnej amortyzacji wstrząsu podczas lądowania. Kiedy wszystko to wejdzie ci w krew, dużo łatwiej przyjdzie ci mierzyć się z bardziej popisowymi technikami eksplozywnymi: sprężynką i przede wszystkim saltami w przód i w tył.



## CO DALEJ?

Od kiedy zawodnik jest w stanie systematycznie wykonywać płynne i czyste skoki samobójcze, z konieczności ma bardzo wysoko rozwinięte umiejętności wybijania się, lądowania, a w szczególności podciągania kolan. Są to najważniejsze umiejętności, warunkujące powodzenie w bardziej eksplozywnych wyczynach, zwłaszcza w salcie. Nie oznacza to jednak, że czasy wykonywania przez ciebie skoków eksplozywnych dobiegły końca. Skoki należą do podstawowych ćwiczeń, które wyrabiają – i *utrzymują* – moc dolnej partii ciała. Tak jak mistrz karate musi wciąż wykonywać elementarne formy, by doskonalić zręby swojej sztuki, podobnie zawodnik, któremu zależy na mocy, musi kontynuować trening skoczny.

Dokąd więc iść, gdy skok samobójczy stanie się łatwizną? Skoro dla ciebie to taka łatwizna, pierwszą sprawą będzie wykonywanie go odwrotnie. Trzymaj kijek za sobą i podskocz, przeciągając go pod nogami przed siebie.



No nie, tak naprawdę tylko się z tobą drażnię. *Odwrotny skok samobójczy* jest dla większości sportowców znacznie, znacznie trudniejszy niż ten podstawowy. Niewygodna pozycja trzymania kijka w połączeniu z tym, że człowiek prawie nigdy nie przeskakuje niczego do tyłu, sprawiają, że wersja ta przysparza ogromnych kłopotów. Jeśli jednak chcesz w pełni opanować skok samobójczy, nie możesz się od niej wymigać. Przynajmniej jej poprobuje – ale uważaj, by nie było katastrofy!

Jak zawsze można też zwiększać trudność ćwiczeń kalistenicznych przez manipulowanie dźwignią siły. W podciąganiu kolan nogi są zgięte, przenoszą

... płynne i czyste  
... umiejętności  
... Są to najważ-  
... eksplozywnych  
... wykonywania  
... należą do podsta-  
... partii ciała. Tak  
... by doskonalić  
... mocy, musi kon-

... Słowo dla ciebie  
... Trzymaj  
... siebie.



... skok samobójczy  
... niż ten podsta-  
... z tym, że człowiek  
... ta przysparza  
... skok samobójczy,  
... – ale uważaj, by  
... przez  
... przenosząc

... mniejsze obciążenie na zginacze bioder i sekcję środkową ciała. *Wyprostowanie nóg* zwiększy wysiłek i wyzwanie. Można robić to przez stopniowe zmniejszanie zgięcia nóg w kolanach aż do pełnego wyprostowania albo też zaczynać z całkiem wyprostowanymi nogami i zwiększać ich kąt nachylenia w stosunku do tułowia. Na fotografiach obok pokazana jest ta druga metoda. Zaczynaj od skoku do pozycji łamanej skośnej i stopniowo dochodź do pełnej wersji, w której wyprostowane nogi unoszą się do pozycji równoległej z ziemią.



Skok do pozycji łamanej skośnej...



... i na całego!

Alternatywnym sposobem posuwania się naprzód w rozwoju umiejętności skocznych jest wykonywanie w powietrzu dalszych wyczynów eksplozywnych, które wymagają nabierania większej wysokości i korzystania z większej mocy całkowitej ciała. I to właśnie będziemy robić dalej, przechodząc do łańcucha salt w przód i w tył. Czymże jest salto ze stania, jeśli nie najtrudniejszą techniką skoczną, jaką można wykonać?



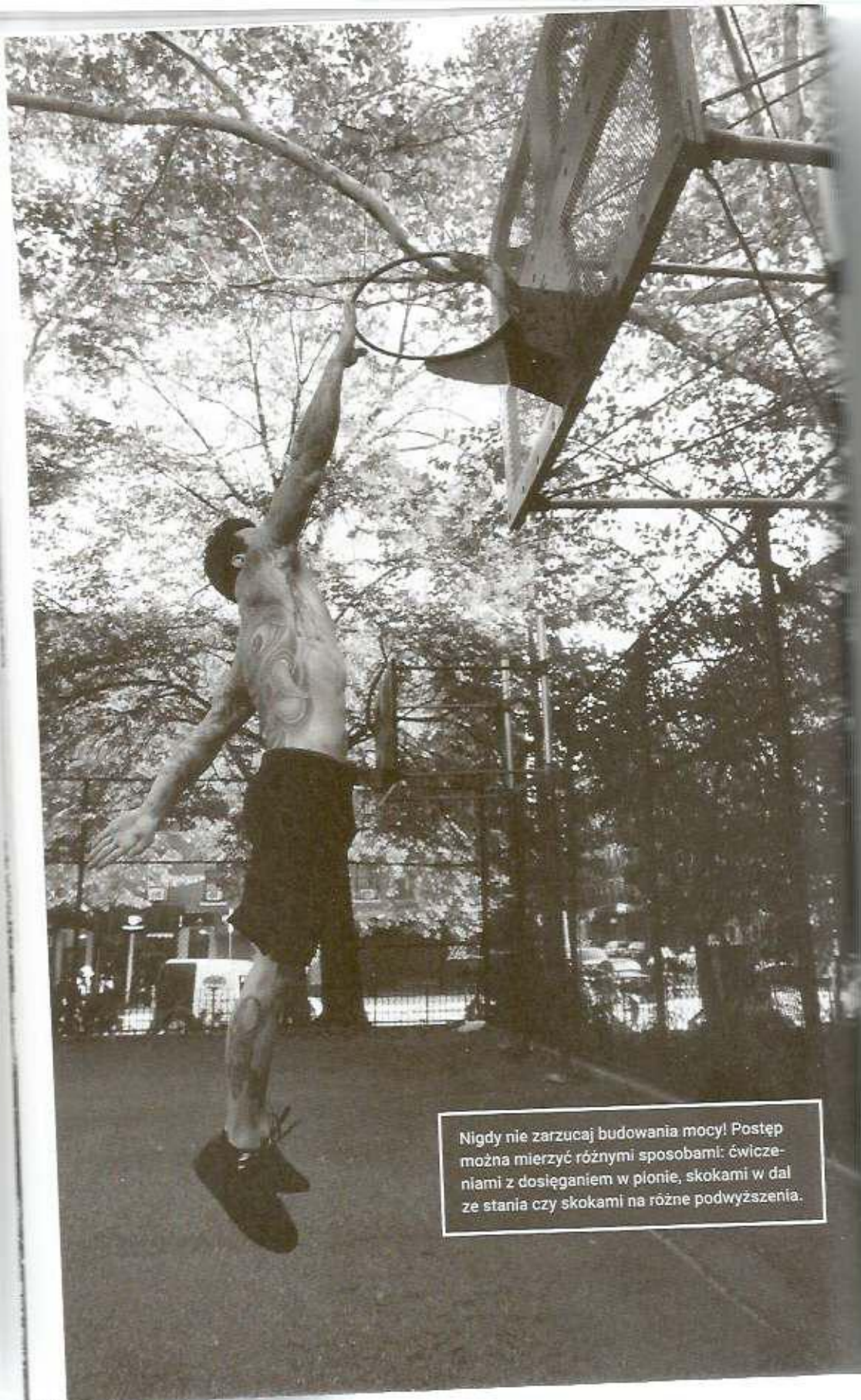
umiejętności  
kapilarywnych,  
większej mocy  
do łańcucha  
technika

Można by argumentować, że jeżeli ktoś jest już zaawansowany w łańcuchu salt, nie potrzebuje już prostych skoków do wyrabiania mocy, bo same salta wymagają eksplozywnych skoków. Osobiście uważam, że dobrze jest zachować jakieś elementy podstawowego treningu skoczego po prostu dlatego, że w saltach i im podobnych trzeba kierować dużo energii na zwinność, zachowanie równowagi i koordynację. Elementarne skoki wymagają niewiele pod tym względem – cała energia i uwaga może skupiać się na mocy i wysokości (długości), dzięki czemu skoki są wydajniejsze w wyrabianiu fundamentu mocy.

Wielu sportowców zaczyna trening skoczny od skrzyni, ale jestem przekonany, że jeżeli chcesz eksperymentować ze wskakiwaniem na jakieś obiekty, najlepiej zabierać się za to po opanowaniu podstaw. Skoki na skrzynię niosą różnorodność oraz pozwalają na pomiar wysokości. Potrzebne jest jednak do nich inne nastawienie psychiczne niż w zwykłych skokach.

Pamiętaj, że o ile tylko dana powierzchnia jest sucha i zapewnia solidną podporę, nie potrzebujesz specjalistycznych skrzyń plyo. Popatrz na parkouristów... korzystają z czego bądź. Tak właśnie wyglądają skoki funkcjonalne!





Nigdy nie zarzucaj budowania mocy! Postęp można mierzyć różnymi sposobami: ćwiczeniami z dosięganiem w pionie, skokami w dal ze stania czy skokami na różne podwyższenia.

## NA MAŁEJ PRZESTRZENI

Podaję tu trzy pożyteczne techniki na szybkość i moc, które można włączać do swoich treningów dla urozmaicenia, jako zadania dodatkowe lub w celu trenowania mięśni pod innym kątem. Są to ćwiczenia jednoosobowe i nie wymagają żadnego wyposażenia. W odróżnieniu od progresywnych ćwiczeń w łańcuchach większość z nich można wykonywać rytmicznie z większą liczbą powtórzeń. Nadają się one do stosowania z każdym łańcuchem progresywnym z tej książki. W tym sensie mogą funkcjonować też jako rozgrzewka albo zakończenie sesji eksplozywnej.

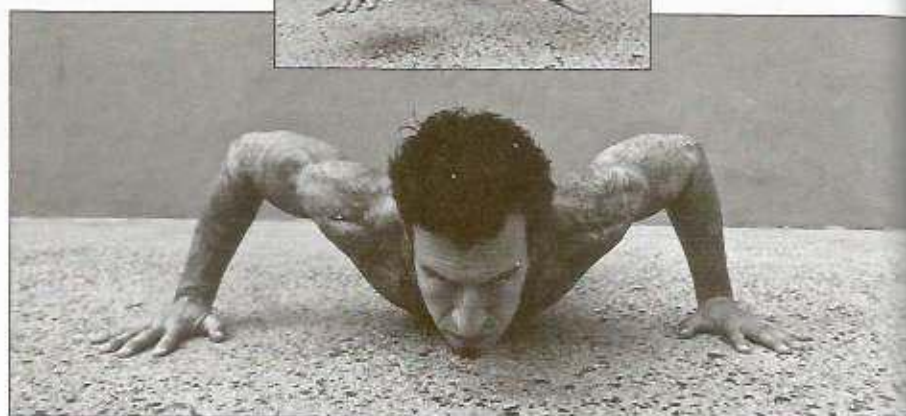
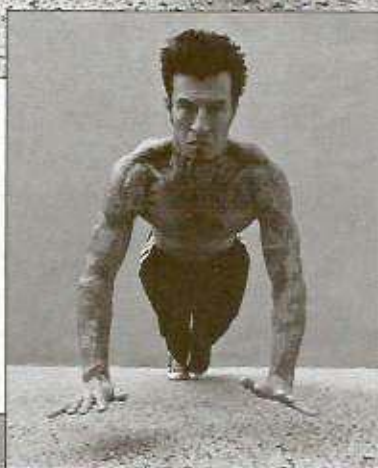
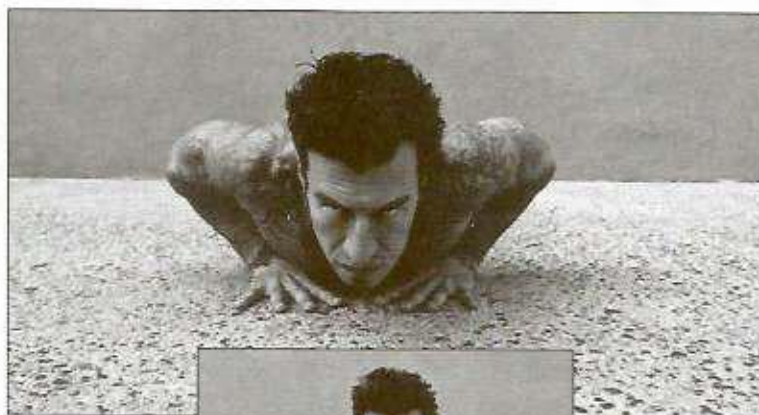
### KOZAK

Trening skoczny wyrabia zwykle moc w dość płytkim zakresie ruchowym. By doładować kolana, biodra i kostki w warunkach *rozciągnięcia*, potrzebujesz kozaków, wywodzących się z tradycyjnego kozackiego tańca. Zejdź do niskiego przysiadu i na zmianę prostuj nogi przed siebie. Ćwiczenie to wyrabia też giętkość napięciową (siłę giętką) oraz równowagę.



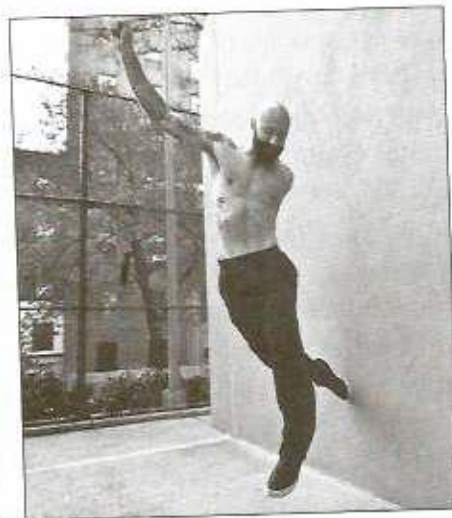
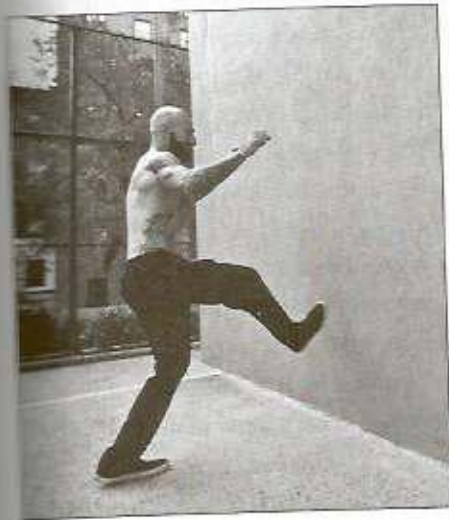
## POMPKI SZEROKO-WĄSKIE

Aby wyczarować całościową moc ciała, szybkie nogi trzeba połączyć z szybkimi rękoma. Z dolnej pozycji pompki wąskiej wystrzel do góry, tak by dłonie oderwały się od podłogi. Szybko rozsuń je szeroko i „złap” się w pozycji pompki szerokiej. Nie robiąc żadnej pauzy, zejdź na dół i powtarzaj wielokrotnie.



## NAWLEKANIE PRZY ŚCIANIE

Jest to analogiczne ćwiczenie do kroku dziewiątego w łańcuchu skoków, dobrze współgra więc ze skokami, choć – jak w przypadku wszystkich tych ćwiczeń dodatkowych – możesz mieszać je i łączyć na wiele sposobów. Oprzyj jedną stopę na solidnej pionowej podporze i przeskocz nad nią na drugiej nodze, trzymając tę opartą przy ścianie tak długo, jak tylko zdołasz. Fantastyczne zadanie dla wyrobienia szybkości stóp.



## ŚWIATŁA GASNĄ!

Jeżeli naprawdę zależy ci na eksplozywności, wiedz, że jej źródłem są nie siła i szybkość, a najlepszym sposobem wytrenowania ich jest progresywny łańcuch skoków. Sztangi czy ćwiczenia w wolnym tempie tego nie załatwią. Wszyscy sportowcy powinni opanować pięć podstawowych umiejętności skocznych, co samo w sobie podniesie ich moc, a poza tym jest konieczne, jeśli człowiek chce zmierzać dalej w stronę akrobatyki.

Choć mówię o ważnych dla skoku „umiejętnościach”, są one proste, łatwe do nauki i bardzo blisko spokrewnione z samą mocą (czyli *siłą pomnożoną przez szybkość*). Z tego powodu – choć granica jest nieostra – skoki powinny się traktować przede wszystkim jako fundamentalne ćwiczenia na moc, a nie złożone *umiejętności* ruchowe (takie jak sprężynka). A do tych odmiennych typów zadań należy podchodzić w odmienny sposób, jak wyjaśniam w części III tego podręcznika.

Poprawnie stosowany łańcuch skoków wyrobi maksymalną moc i szybkość w biodrach i dolnej partii ciała. Zatem aby uzupełnić podstawowy trening na moc, zawodnik musi połączyć skoki z łańcuchem ćwiczeń, który spełni podobne zadanie w odniesieniu do górnej części ciała oraz rąk. Najlepiej w tej roli sprawdzą się pompki eksplozywne i właśnie o nich będę pisał za chwilkę.



## ROZDZIAŁ 5

# POMPKI EKSPLOZYWNE

### SIŁA PRZEKUTA W MOC

**Z**awsze było to dla mnie trochę paradoksalne, że gdy trenerzy słyszą o eksplozywności, od razu myślą o zadaniach na dolną partię ciała – skokach na skrzynię, skokach w dal z miejsca itp. Kiedy byłem w więzieniu, zawodnicy za kratkami dużo bardziej przykładali się do treningu górnej części ciała – na porządku dziennym były pompki eksplozywne, wyskoczne (*pop-ups*), z klaśnięciem za plecami lub z potrójnym klaśnięciem. Dzięki temu ludzie ci mieli ramiona jak młoty kowalskie. Ćwiczenia te potęgowały ich moc, maksymalizowały szybkość, a także dodawały masę mięśniową na tułów i ręce.

To więzienne podejście wciąż wydaje mi się dużo sensowniejsze. Nie lekceważę pracy nad dolną partią ciała – trzeba wykonywać skoki! – ale górna partia potrzebuje co najmniej tyle samo mocy. Wymierzanie ciosu, blokowanie uderzenia, rzuty, pchanie – wszystkie te techniki wymagają optymalnej mocy, jeśli mają być coś warte. Kiedy chcesz kogoś znokautować, twój cios musi być eksplozywny, i podobnie górna partia ciała. Gdy zaatakują cię w ciemnym zaułku, nikogo nie będzie obchodzić, jak wysoko umiesz podskoczyć.

Eksplozywny trening górnej części ciała przychodzi ze smakowitym bonusem. Trening szybkości i mocy to zasadniczo przygotowanie układu nerwowego

i stawów do pracy z większym obciążeniem. Im więcej mocy masz w ramionach, klatce piersiowej i barkach, tym *silniejsze* się stają. A im jesteś silniejszy, tym ostrzej możesz je trenować, przez co robią się coraz *większe*. Adepti kalisteniki, którzy wykonują ćwiczenia wyłącznie na niskim biegu, mogą się znacznie rozrosnąć, ale facet, który dodaje do tego trening w dużym tempie, również zyska coś pod względem siły i wielkości.



Bruno Sammartino był najbardziej znanym – a może i najroślejszym – zapaśnikiem ery przedsteroidowej. Podobnie jak wielu zawodników starej daty, zalecał przeplatanie treningów z ciężarami sesjami z masą ciała i znany był z uwielbienia dla różnych form pompek. Na pewno nie zaszkodziło to jego sile ani muskulaturze. W odróżnieniu od nowoczesnych, koksujących zapaśników – z których większość po przekroczeniu pięćdziesiątki jest całkiem wypalona lub wręcz nie żyje – Sammartino w chwili pisania tej książki wciąż ma się świetnie, a zbliża się do osiemdziesiątki.

Jedną z przyczyn tego, że sportowcy na wolności skaczą przez taśmy lub wykonują slalomy wokół chorągiewek, może być brak wiedzy w zakresie ćwiczeń eksplozywnych na górną partię ciała. Widać czasem, jak chłopaki rzucają piłką lekarską, ale to poślednia metoda i zawsze taka była. Te piłki są zbyt lekkie, by uruchomić poważne przyrosty mocy. Oczywiście można ćwiczyć eksplozywnie

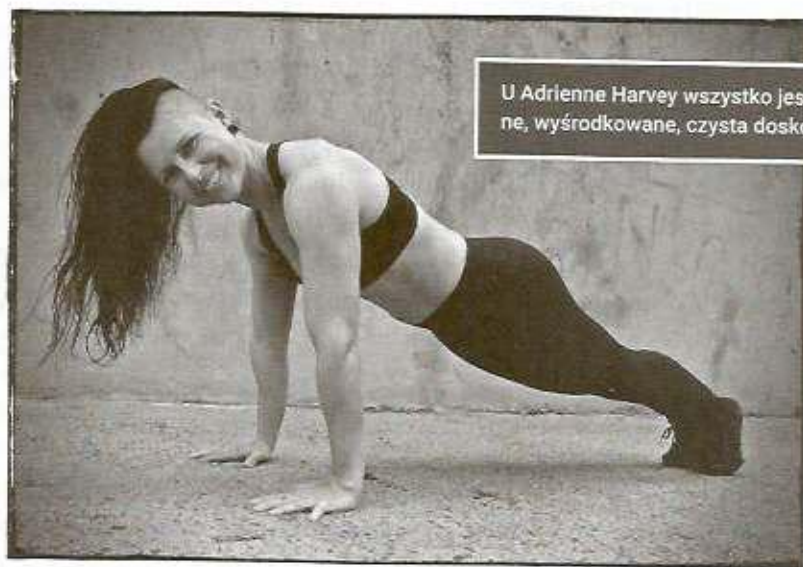
z ciężką sztangą – robić wycisko-podrzuty, rwanie i inne – ale metody te zwykle wiążą się z braniem tak wielkiego ciężaru, że bardzo cierpi na tym szybkość i znów prawdziwa moc się gubi. Tymczasem pompki z masą ciała znakomicie przygotowują też zawodnika do ćwiczeń skocznych z otwartą dłonią (takich jak przerzuty do tyłu czy do przodu), które są fundamentalnymi elementami akrobatyki. Ponadto trzeba liczyć się z faktem, że ćwiczenia z dużym obciążeniem zewnętrznym z czasem rujną barki (nie mówiąc o nadgarstkach, łokciach, szczycie grzbietu itd.). Jak zawsze najlepsze jest postępowanie naturalne. Korzystaj ze swojego ciała.

## DEKONSTRUKCJA POMPEK EKSPLOZYWNYCH

Trudno byłoby napisać, na czym polega perfekcyjna pompka eksplozywna, bo istnieje wiele różnych technik. Mogę jednak omówić kilka zasad, które dotyczą większości ćwiczeń w prezentowanym dalej łańcuchu.

### USTAWIENIE ŁOKCIA

To pierwsza sprawa do rozważenia. Kluczowe znaczenie ma miejsce ustawienia dłoni, bo w ćwiczeniach zamkniętych, takich jak pompki, łokcie podążają za dłońmi, a barki za łokciami. Sekret jak zwykle tkwi w tym, co wydaje się *na-*



U Adrienne Harvey wszystko jest naturalne, wyśrodkowane, czysta doskonałość.

turalne. Unikaj nadzbyt szerokiego rozstawu rąk, bo nie będą one generowały maksymalnej mocy oraz wymuszają ryzykowne położenie stawów barkowych. Z drugiej strony ciągle stosowanie bardzo wąskiego rozstawu dłoni może być zbyt ciężkie dla nadgarstków i łokci, gdy ćwiczy się eksplozywnie. Znajdź jakieś wyjście pośrednie, które wyda ci się dobre. W zwykłych pompkach lubię rozstaw dłoni na szerokość barków lub odrobinę węższe, tak by łokcie mogły ocierać się o boki ciała. W pompkach eksplozywnych większość ludzi stwierdza, że nieco szerszy rozstaw rąk pozwala im najlepiej się odbijać, bo elastyczne ścięgna barków amortyzują wtedy trochę więcej siły niż łokcie.

## UKŁAD DŁONI

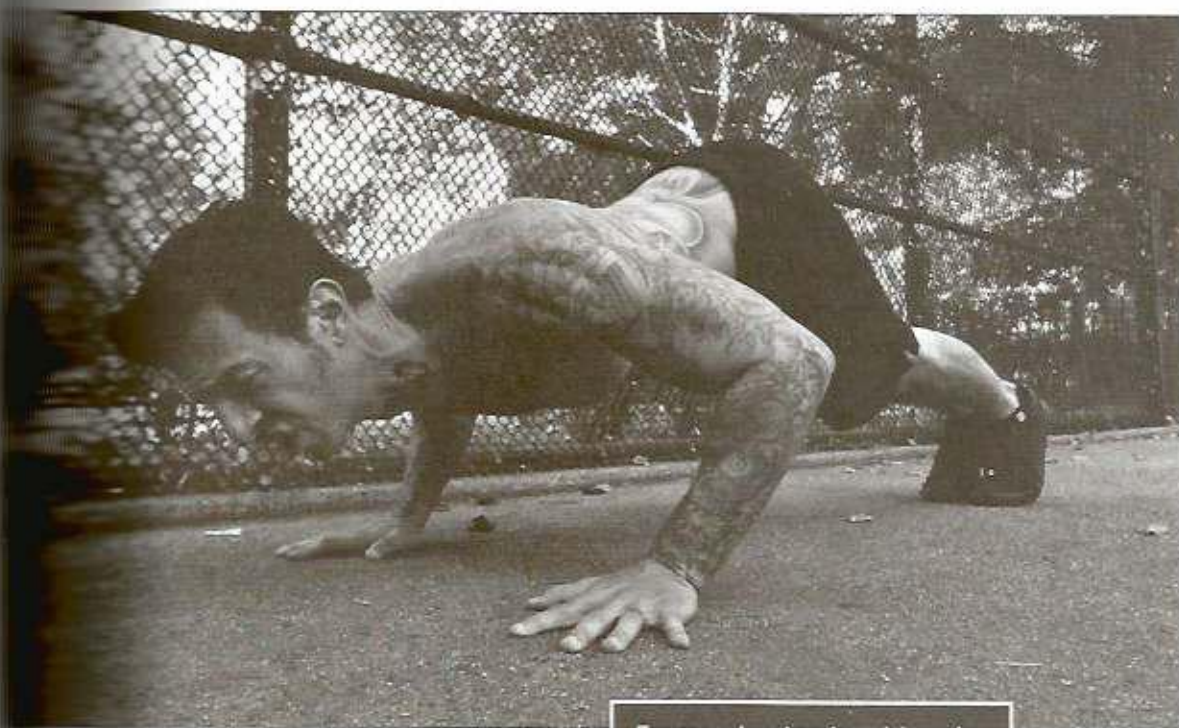
Kilka wskazówek co do pracy dłoni. Niektórzy goście z poobijanymi nadgarstkami wykonują pompki na kostkach, a nawet na grzbiecie dłoni. Uwierz mi, że próbowanie tej sztuki w pompkach eksplozywnych to recepta na szybkie złamanie. Nawet jeżeli masz dłonie karateki, jedno nieprawidłowe powtórzenie może „skręcić” ci dłoń (tak jak można skręcić sobie kostkę podczas biegu) i spowodować złamanie kości nadgarstka. Układaj dłonie płasko na podłodze i rozsун trochę palce. Ta druga sprawa pomaga w amortyzacji wstrząsu, zdejmując nieco obciążenia z nadgarstków i przedramion. Staraj się przenosić jak najwięcej siły na dłonie.

## WYPROSTOWANIE CIAŁA

Ten trzeci punkt jest bardzo ważny. Podczas wykonywania pompek należy utrzymywać ciało wyprostowane – kości ud, biodra i tors mają układać się w linii prostej. Biodra nie mogą opadać, ale i tyłek nie może się wypinać.

Większość poważnych zawodników rozumie to, kiedy demonstrują układ ciała w standardowej pompce. Kiedy jednak zabierają się do eksplozywnych, wszystko to wylatuje przez okno. Nawet u silnych facetów tyłek strzela do góry, gdy tylko odbiją się od ziemi. Ten niegodny nawyk nazywa się *worming* (dosł. „robaczenie”), bo przypomina sposób, w jaki gąsienica wygina się w trakcie ruchu.

Nie bez powodu nawyk ten towarzyszy eksplozywnym pompkom. Zmniejsza dźwignię siły oraz wydłuża czas „lotu” (powiedzmy, na kłaśnięcia), ułatwiając ćwiczenie. Oprócz sytuacji, w których celowo robisz pompki łamane, scyzorykowe czy azteckie, „robak” jest formą oszukiwania i należy go eliminować.



Zawsze pokazuj paniom piękną, elegancką linię ciała. Nie prezentuj im robaka (chyba że poproszą).

Nigdy nie zapominaj, że wykonujesz te ćwiczenia po to, by *zbudować* niesamowitą poziomą moc – a nie *demonstrować* go. Oczywiście nieznającemu się na rzeczy obserwatorowi wykonanie oszukanego ćwiczenia może sugerować, że potrafisz klasnąć więcej razy pomiędzy kolejnymi odbiciami, ale nabiorą się na to tylko głupi. Czystość techniczna i wyprostowane ciało pozwolą ci zyskać więcej siły eksplozywnej i dokonać tego w krótszym czasie.

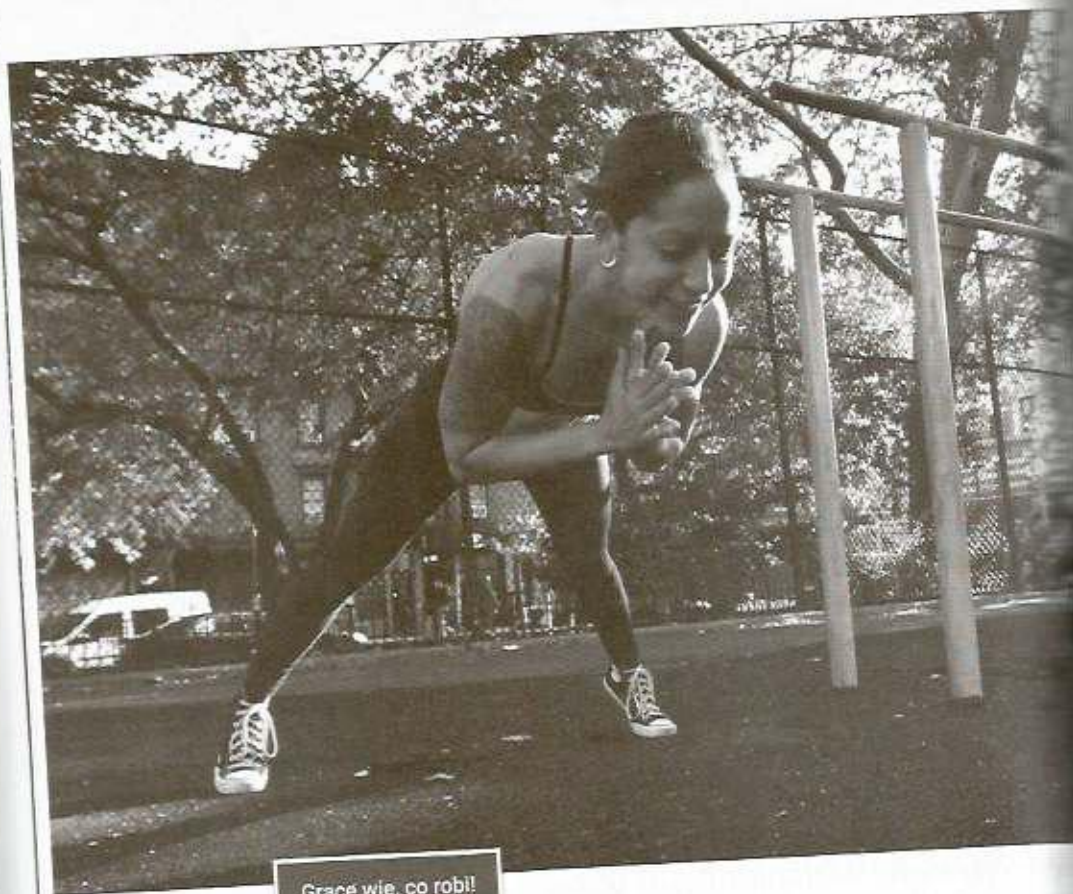
Dlaczego miałbyś pozbawiać się przyrostów przez takie sztuczki? Nie pozwolę na to – twój trening jest dla mnie zbyt ważny.

## USTAWIENIE NÓG

Do wolnych pompek w treningu siłowym zawsze zalecam wąskie ustawienie stóp, bo gdy nogi są blisko jedna drugiej, trudno jest oszukiwać przez skręcanie ciała, tak często spotykane w treningu jednorącz. Ale pompki eksplozywne to zupełnie inne zwierzę. Po pierwsze, większe tempo oznacza, że potrzebujesz

mieć stabilniejszą podstawę, po drugie, w treningu eksplozywnym znacznie rzadziej występują ćwiczenia asymetryczne (w prezentowanym łańcuchu nie ma ich wcale), więc nie powstaje ryzyko skręcania ciała i tym podobnych uchybień. Z tego powodu nie musisz trzymać nóg jedna przy drugiej.

W rzeczywistości spory rozkrok – oczywiście w granicach rozsądku – sprzyja eksplozywnym pompkom. Niemal dla każdego idealny okaże się rozstaw nóg pomiędzy jednokrotnością a dwukrotnością szerokości barków. Bardziej zaawansowani, mający znakomitą umiejętność utrzymywania równowagi, mogą pokusić się o węższy rozkrok. Eksperymentuj, Edisonie.



Grace wie, co robi!

## GŁĘBOKOŚĆ ZEJŚCIA

Kolejną różnicą dzielącą pompki w standardowym tempie od eksplozywnych jest ich głębokość, czyli to, jak daleko klatka piersiowa obniża się w fazie negatywnej. W zwykłych pompkach wskazany jest „pełny” zakres ruchu, tj. zejście do momentu, w którym mostek znajdzie się kilka centymetrów od ziemi. W pompkach eksplozywnych nie musisz obniżać się aż tak bardzo. Zależy nam w nich na maksymalnej szybkości powiązanej z siłą, a zbyt głębokie zejście cię spowolni. By wytrenować stawy i układ nerwowy do maksymalnej eksplozywności, wystarczy schodzić kilkanaście centymetrów, około jednej trzeciej odległości od podłogi. Wyobrażaj sobie, że tylko trochę „zanurzasz” się na rękach, a nie opuszczasz się w pełnym zakresie.

Eksperymentuj. Jeśli nie zejdziesz wystarczająco głęboko, nie będziesz miał dość sprężystości, by wybić się maksymalnie wysoko, a jeśli zejdziesz za nisko, siła elastyczna ścięgien opuści swoją strefę komfortu.

Porządne, głębokie pompki znakomicie budują siłę...





...ale w celu wypracowania szybkości i mocy nie powinienes schodzić tak nisko.

## ODSKOK MIOTATYCZNY

Kiedy wykonuje się pompki w wolnym tempie, idealna jest pauza na dole – ogromnie buduje siłę i masę. Ale jeżeli pracujesz nad mocą i szybkością, *nie rób takiej pauzy*. Szybko obniż się pod działaniem sił grawitacji i natychmiast wybij się do góry, najszybciej jak możesz. Postępując tak, wykorzystasz zdolność ścięgien do wydatkowania siły elastycznej. Pozwoli ci to też na najlepsze spożytkowanie odruchu miotatycznego. (Więcej informacji o stosowaniu metod pliometrycznych na str. 332). Nie myśl o tym szybkim zwrocie jak o „odbijaniu się” – nazywaj go raczej „zastosowaniem odskoku”.

## ŁAŃCUCH POMPEK EKSPLOZYWNYCH

Łańcuch zaczyna się od najprostszego i najbezpieczniejszego ćwiczenia – *odpchnięć skośnych* (krok 1). Zawodnik ustawiony w pozycji zbliżonej do stojącej, wykonuje balistyczne ruchy pchające. Gdy staje się to łatwe, przechodzimy do



odpechnięć na kolanach (krok 2). Ćwiczenie jest znacznie bardziej eksplozywne, wymaga jednak ograniczonej mocy ramion i klatki piersiowej – oraz mniejszej siły sekcji środkowej – ze względu na dźwignię związaną z pozycją klęczącą.

W *pop-upie* (krok 3) zawodnik schodzi na podłogę, kontynuując podstawowy wzorzec odepchnięcia, wyuczony w kroku 1. Gdy ćwiczenie, w którym należy odbić się dłońmi na kilkanaście centymetrów od ziemi, staje się łatwe, jest gotów dodać do tego ruchu klaśnięcie, wykonując klasyczną *pompkę z klaśnięciem* (krok 4).

Po opanowaniu pompek tego typu należy dochodzić do dłuższych ruchów rąk w trakcie „lotu”, co wymaga większej mocy wybicia się. Kiedy klaśnięcie w dłonie nie sprawia już żadnych problemów, kolejnym etapem jest klepięcie się po *klatce* (krok 5), a następnie po *biodrach* (krok 6). Najtrudniejszym wariantem jest klaśnięcie w dłonie za plecami, tak jak w pompkach aresztanta (krok 7).

Dwie następne fazy przygotowują zawodnika do trudnej *pompki Supermana*, w której ręce wyrzuca się prosto przed siebie, a stopy unoszą się za tobą, tak jakbyś frunął (stąd nazwa). Zaczynasz naukę od opanowania wyrzutu rąk w *półsuperkach* (krok 8), po czym przejdziesz do odrywania stóp od podłogi w szczytowym momencie ruchu. Jest to drastyczna odmiana, która wymaga ogromnej siły tułowia oraz eksplozywności całego ciała, nazywana *pompką wyskoczną* (krok 9). Po dobrym zaznajomieniu się z półsuperkami i pompkami wyskocznymi zawodnik może połączyć te techniki, odrywając stopy od ziemi wraz w wyrzucie rąk przed siebie. Wyczyn ten składa się na krok mistrzowski, czyli *supermanki*.

Ćwiczenie to wymaga bez porównania większej mocy i szybkości niż zwykle pompki z klaśnięciem, będące etapem, na którym zatrzymuje się większość sportowców. Ale nie ty.

na dole –  
nością, nie  
natychmiast  
stasz zdol-  
na najlepsze  
waniu metod  
„odbijaniu

zenia – ode-  
ni do stojącej,  
chodzimy do

## KROK PIERWSZY: ODEPCHNIĘCIE SKOŚNE

### WYKONANIE

- Znajdź jaką solidną, bezpieczną podporę, dochodzącą do poziomu twojej klatki piersiowej.
- Oprzyj dłonie na podporze, rozstawiając je mniej więcej na szerokość barków.
- Stopy rozstaw tak szeroko, jak czujesz, że trzeba dla zachowania równowagi.
- Nogi, biodra i tors miej ustawione w jednej linii, nieco nachylonej w stronę podpory.
- Zegnij ręce, pozwalając, by klatka piersiowa znalazła się kilka centymetrów od podpory.
- Gwałtownie odepchnij się od podpory, prostując ręce.
- Odepchnij się dość mocno, by dłonie oderwały się od podpory na kilkanaście centymetrów.
- Gdy siła ciężkości odwróci kierunek ruchu, ponownie „złap” podporę dłońmi.
- Wykorzystaj efekt odbicia elastycznego do natychmiastowej powtórki techniki.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Jest to wspaniały sposób na łagodne przygotowanie barków, łokci i nadgarstków do czekającego je dalej cięższego wysiłku.

### REGRESJA

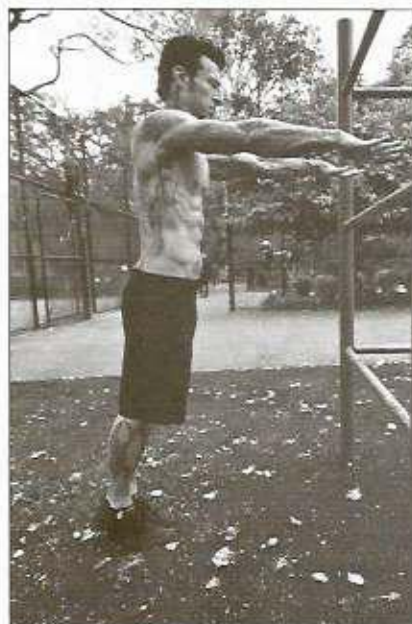
Nowicjusz mógłby podejść do pompek eksplozywnych w jeszcze łatwiejszym wariantcie, odpychając się od pionowej ściany. Ale ponieważ zawodnik powinien mieć pewne przygotowanie kondycyjne stawów, zanim zabierze się do treningu eksplozywnego (patrz str. 36), w praktyce nie jest to konieczne.

### PROGRESJA

We wszystkich pompkach skośnych im niższa jest podpora – czyli im niżej oparte są dłonie, a bardziej nachylone jest ciało – tym trudniejsze staje się ćwiczenie. Z czasem można więc utrudnić sobie zadanie, wybierając niższą powierzchnię podparcia. Zaczynaj od stołu albo blatu kuchennego, a potem „awansuj” do łóżka, skrzynki itd. Dobrym sposobem na progresję jest korzystanie z dolnych stopni schodów – coraz niższych w miarę upływu czasu.



Bez względu na to, z jakiego oparcia korzystasz, musisz zadbać o to, by było naprawdę solidne i nieruchome. Stosuje się to do wszystkich ćwiczeń eksplozywnych.



## KROK DRUGI: ODEPCHNIĘCIE NA KOLANACH

### WYKONANIE

- Ukłęknij na podłodze, mając pionowo ustawione uda i tułów. Wyciągnij przed siebie ręce i je napnij.
- Pochyl się, aż tułów zacznie przeważać cię do przodu. Uda, biodra i tułów utrzymuj w jednej linii.
- Dotknij podłogi dłońmi rozstawionymi na szerokość barków lub nieco większą.
- Zegnij ręce w łokciach i barkach, przybliżając tułów w stronę podłogi. Silniki mogą schodzić do samej podłogi (patrz zdjęcie).
- Gwałtownie odepchnij się eksplozywnie, prostując ręce.
- Wystrzel do góry możliwie najmocniej, utrzymując uda i tułów w jednej linii.
- Zatrzymaj ruch, gdy dojdiesz po wyjściowej pozycji klęczącej.
- Powtarzaj.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Wymagany jest tu wielki skok pod względem mocy. Może nie będzie ci się chciało wierzyć, ale niektórzy całkiem silni faceci mają trudności z tym ćwiczeniem w pierwszym podejściu. Nie chodzi o to, że brakuje im siły, ale nie dysponują odpowiednią szybkością, by móc przekształcić ją w moc.

### REGRESJA

To w zasadzie oszustwo, ale jednym ze sposobów podejścia do tego ćwiczenia, jeśli nie możesz sobie z nim poradzić wprost, jest zgięcie się w biodrach. Lepszym pomysłem jest jednak skorzystanie z jakiejś podstawy pod ręce, przez co ciało w dolnej fazie znajdzie się w pochyleniu. Niektórzy uznają, że można „wczuć” w tę technikę, przeznaczając jakiś czas na wykonywanie samych ruchów negatywnych – opadania na podłogę na dłonie.

### PROGRESJA

Gdy zaskoczy już u ciebie szybkość, przekonasz się, że ćwiczenie to można też robić jednostronnie, odpychając się jedną ręką. To unikalna metoda wyrabiania sobie siły uderzenia.

## KROK DRUGI: ODEPCHNIĘCIE NA KOLANACH

### WYKONANIE

- ➔ Uklęknij na podłodze, mając pionowo ustawione uda i tułów. Wyciągnij przed siebie ręce i je napnij.
- ➔ Pochyl się, aż tułów zacznie przeważać cię do przodu. Uda, biodra i tułów utrzymuj w jednej linii.
- ➔ Dotknij podłogi dłońmi rozstawionymi na szerokość barków lub nieco większą.
- ➔ Zegnij ręce w łokciach i barkach, przybliżając tułów w stronę podłogi. Silniejsi mogą schodzić do samej podłogi (patrz zdjęcie).
- ➔ Gwałtownie odepchnij się eksplozywnie, prostując ręce.
- ➔ Wystrzel do góry możliwie najmocniej, utrzymując uda i tułów w jednej linii.
- ➔ Zatrzymaj ruch, gdy dojdiesz po wyjściowej pozycji kłęczącej.
- ➔ Powtarzaj.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Wymagany jest tu wielki skok pod względem mocy. Może nie będzie ci się chciało wierzyć, ale niektórzy całkiem silni faceci mają trudności z tym ćwiczeniem w pierwszym podejściu. Nie chodzi o to, że brakuje im siły, ale nie dysponują odpowiednią szybkością, by móc przekształcić ją w moc.

### REGRESJA

To w zasadzie oszustwo, ale jednym ze sposobów podejścia do tego ćwiczenia, jeśli nie możesz sobie z nim poradzić wprost, jest zgięcie się w biodrach. Lepszym pomysłem jest jednak skorzystanie z jakiejś podstawy pod ręce, przez co ciało w dolnej fazie znajdzie się w pochyleniu. Niektórzy uznają, że można się „wczuć” w tę technikę, przeznaczając jakiś czas na wykonywanie samych faz negatywnych – opadania na podłogę na dłonie.

### PROGRESJA

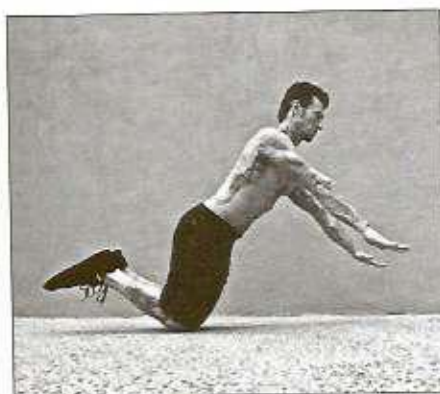
Gdy zaskoczy już u ciebie szybkość, przekonasz się, że ćwiczenie to można też robić jednostronnie, odpychając się jedną ręką. To unikalna metoda wyrabiania sobie siły uderzenia.

Niektórzy sportowcy są  
klasycznej pompki, czyli p  
umnać za wariant ekstrem



Wskazówka:  
wrót do pozyc

Niektórzy sportowcy są w stanie wykonywać to ćwiczenie (oburącz) w stylu klasycznej pompki, czyli poruszając się na osi stóp, nie kolan. Można to jednak uznać za wariant ekstremalny.



Wskazówka: zgięcie się w biodrach bardzo ułatwia powrót do pozycji pionowej. W miarę możliwości unikaj go.

## KROK TRZECI: POP-UP

### WYKONANIE

- ➔ Ukucnij, oprzyj dłonie na podłodze i wyciągnij nogi za siebie.
- ➔ Dłonie powinny znajdować się w linii pionowej pod barkami i być rozstawione na szerokość barków lub nieco większą.
- ➔ Stopy rozstaw na dowolną wygodną dla siebie szerokość. Początkujący powinni stosować szerszy rozkrok, zaawansowani mogą go zężyć.
- ➔ Utrzymuj nogi, biodra i tors ustawione w jednej, poziomej linii.
- ➔ Ugnij ręce w łokciach i barkach, zbliżając tułów w stronę podłogi.
- ➔ Gwałtownie odepchnij się od podłogi, prostując ręce.
- ➔ Odepchnij się dość mocno, by dłonie oderwały się od podłogi.
- ➔ Gdy siła ciężkości odwróci kierunek ruchu, ponownie „złap się” na podłodze dłońmi.
- ➔ Wykorzystaj efekt odbicia elastycznego do natychmiastowej powtórki techniki.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Jest to niemal magiczne ćwiczenie wstępne dla tych braci i sióstr, którzy chcą być lepsi w pompkach z kłaśnięciem (krok 4). Wielu zawodnikom zaleca się wykonywanie tych drugich w celu nabrania mocy górnej partii ciała... ale polegają przy tym z kretesem, często boleśnie rozbijając się o podłogę. Prezentowane ćwiczenie jest świetnym etapem przejściowym do trudniejszej techniki z kłaśnięciem.

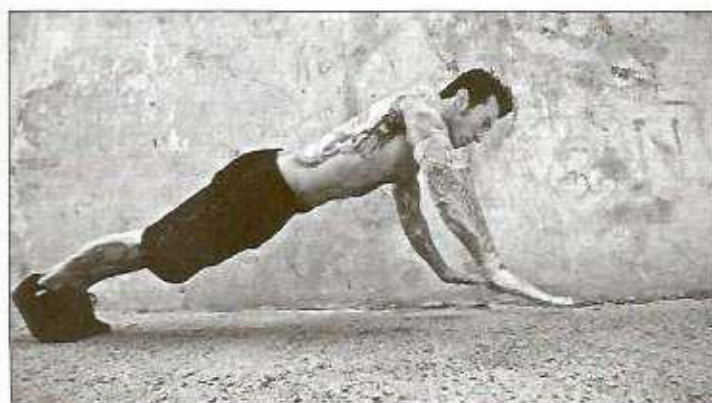
### REGRESJA

Ćwiczenie to jest podstawą dla prawie wszystkich pompek eksplozywnych, a przejście od zwykłych pompek (w wolnym tempie) do eksplozywnych (poprzez opisane wcześniej odepchnięcia) jest bardzo proste. Po prostu postaraj się zwiększać tempo, gdy poczujesz, że możesz. Ostatecznie dłonie będą ci się odrywać od podłogi na niewielką odległość.

### PROGRESJA

Ćwiczenie to znakomicie nadaje się do tego, by rozpocząć proces wydłużenia czasu „lotu”, koniecznego do opanowania trudniejszych odmian pliome-

rozcznych, i właśnie w ten sposób powinno się je traktować – jako metodę na stopniowe wypracowywanie coraz większej wysokości. W pierwszych dniach nie będą ledwo odrywać się od podłogi, ale po nabraniu wprawy zaczną przynosić coraz wyższe.



## KROK CZWARTY: POMPKI Z KŁAŚNIĘCIEM

### WYKONANIE

- ➔ Ukucnij, oprzyj dłonie na podłodze i wyciągnij nogi za siebie.
- ➔ Dłonie powinny znajdować się w linii pionowej pod barkami i być rozstawione na szerokość barków lub nieco większą.
- ➔ Stopy rozstaw na dowolną wygodną dla siebie szerokość. Początkujący powinni stosować szerszy rozkrok, zaawansowani mogą go zwinąć.
- ➔ Utrzymuj nogi, biodra i tors ustawione w jednej, poziomej linii.
- ➔ Ugnij ręce w łokciach i barkach, zbliżając tułów w stronę podłogi.
- ➔ Gwałtownie odepchnij się od podłogi, prostując ręce.
- ➔ Odepchnij się najmocniej, jak możesz, a będąc w powietrzu, szybko klaśnij w dłonie. Klaśnięcie powinno być słyszalne.
- ➔ Gdy siła ciężkości odwróci kierunek ruchu, ponownie zwróć dłonie do ziemi i „złap się” na podłodze.
- ➔ Wykorzystaj efekt odbicia elastycznego do natychmiastowej powtórki techniki.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Pompki z klaśnięciem uważa się za klasyczne ćwiczenie górnej partii ciała na eksplozywną moc pchającą – i nie bez powodu. Bokserzy, adepci sztuk walki czy futboliści od zawsze wiedzieli, że ćwiczenie to wyrabia ogromną moc torsu oraz szybkość dłoni, hartując jednocześnie ramiona i barki.

### REGRESJA

Zaczynaj, mając dłonie ustawione bliżej jedna drugiej, a będą miały mniejszą odległość do pokonania.

### PROGRESJA

Od kiedy wykonujesz ćwiczenie idealnie pod względem technicznym, otwiera się przed tobą klasyczna linearna droga doskonalenia. Spodziewasz się, co powiem, prawda? Klaśnij więcej razy przed wylądowaniem! Wielu gości wyrabia sobie taką szybkość, że potrafią klasnąć pięć, sześć razy, ale jest to bardziej sprawa triku niż czegokolwiek innego – wydaje się, że dłonie trzepoczą, nie klaszczą, a czas lotu konieczny do tego zwykle wymaga odstępstw od zachowania idealnej

sylwetki ciała (np. w formie  
odepchnięć, dochodząc do  
tego pulapu skupiaj się na



**Wskazówka:** we wszystkich pompkach na wyprostowanych nogach dobrym sposobem zwiększania intensywności jest ustawienie stóp na jakimś podwyższeniu. Im wyższe są oparte, tym większa część masy ciała przypada na ramiona.



sylwetki ciała (np. *worming*, str. 88). Lepiej jest dążyć do solidnych, mocnych odepchnięć, dochodząc do dwóch, trzech słyszalnych kłaśnień. Po przekroczeniu tego pułapu skupiaj się na klepnięciu się dłońmi po ciele.



**Wskazówka:** we wszystkich pompkach na wyprostowanych nogach dobrym sposobem zwiększania intensywności jest ustawienie stóp na jakimś podwyższeniu. Im wyżej są oparte, tym większa część masy ciała przypada na ramiona.



## KROK PIĄTY: POMPKI Z KLEPNIĘCIEM SIĘ PO KLATCE

### WYKONANIE

- ➔ Ukucnij, oprzyj dłonie na podłodze i wyciągnij nogi za siebie.
- ➔ Dłonie powinny znajdować się w linii pionowej pod barkami i być rozstawione na szerokość barków lub nieco większą.
- ➔ Stopy rozstaw na dowolną wygodną dla siebie szerokość. Początkujący powinni stosować szerszy rozkrok, zaawansowani mogą go zwężyć.
- ➔ Utrzymuj nogi, biodra i tors ustawione w jednej poziomej linii.
- ➔ Ugnij ręce w łokciach i barkach, zbliżając tułów w stronę podłogi.
- ➔ Gwałtownie odepchnij się od podłogi, prostując ręce.
- ➔ Odepchnij się najmocniej, jak możesz, a będąc w powietrzu, śmignij dłońmi pionowo w górę, tak by klepnąć się po klatce piersiowej.
- ➔ Gdy siła ciężkości odwróci kierunek ruchu, ponownie zwróć dłonie do ziemi i „złap się” na podłodze.
- ➔ Wykorzystaj efekt odbicia elastycznego do natychmiastowej powtórki techniki.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Zakres ruchu dłoni, gdy jesteś w powietrzu w trakcie pompek eksplozywnych, jest dobrym sposobem pomiaru czasu „lotu”, jaki jesteś w stanie wygenerować. Czas ten zaś zwiększa się wprost proporcjonalnie do eksplozywności pchającej górnej partii ciała. Dlatego właśnie klepnięcie się po klatce stanowi znaczny krok naprzód w stosunku do zwykłych pompek z klaśnięciem; dłonie muszą pokonać większą odległość. Włączone zostają również bicepsy, zmuszone do błyskawicznego odpalania, aby obrócić dłonie do góry.

### REGRESJA

Zaczynaj od samego unoszenia dłoni w kierunku klatki piersiowej przed opadnięciem na ziemię. Z czasem będziesz w stanie się klepnąć.

### PROGRESJA

Łatwo przechodzi się stąd do pompek z klepnięciem po biodrach. Po opanowaniu podstawowej wersji, przechodź do klepnięcia się po żebrach. Kiedy będzie pestka, zejź do boków brzucha. A stamtąd już niedaleko do bioder.



## KROK SZÓSTY: POMPKI Z KLEPNIĘCIEM SIĘ PO BIODRACH

### WYKONANIE

- ➔ Ukucnij, oprzyj dłonie na podłodze i wyciągnij nogi za siebie.
- ➔ Dłonie powinny znajdować się w linii pionowej pod barkami i być rozstawione na szerokość barków lub nieco większą.
- ➔ Stopy rozstaw na dowolną wygodną dla siebie szerokość. Początkujący powinni stosować szerszy rozkrok, zaawansowani mogą go zwęzić.
- ➔ Utrzymuj nogi, biodra i tors ustawione w jednej, poziomej linii.
- ➔ Ugnij ręce w łokciach i barkach, zbliżając tułów w stronę podłogi.
- ➔ Gwałtownie odepchnij się od podłogi, prostując ręce.
- ➔ Odepchnij się najmocniej, jak możesz, a będąc w powietrzu, śmignij dłońmi do tyłu, aby klepnąć się po biodrach.
- ➔ Gdy siła ciężkości odwróci kierunek ruchu, ponownie zwróć dłonie do ziemi i „złap się” na podłodze.
- ➔ Wykorzystaj efekt odbicia elastycznego do natychmiastowej powtórki techniki.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Nawet bardzo mocni zawodnicy, którzy są w stanie stosunkowo łatwo wykonywać pompki z klaśnięciem, mogą skapitulować, gdy próbują *klaskać* na plecami w pompkach pliometrycznych. Prezentowane ćwiczenie jest świetnym mostem łączącym klaśnięcie z przodu ciała z klaśnięciem za sobą (krok 7).

### REGRESJA

Jeśli nie jesteś jeszcze w stanie dosięgnąć bioder, podziel sobie odległość od klatki do bioder i postaraj się trafiać w brzuch.

### PROGRESJA

Przeskok od pompek z klepnięciem się biodrach do pompek aresztanta (krok 7) może być dla niektórych zbyt duży. Jak zawsze w kalistenice, klucz do zmiany niemożliwego w możliwe tkwi w robieniu wielu małych kroczków. Gdy będziesz w stanie klepnąć się po biodrach, centymetr po centymetrze przesuwaj dłonie coraz dalej, aż dotrzesz do boków ud. Następnie pracuj nad sięganiem dłońmi w górę za biodra (prawie jak w *straight-arm kickback*). Kiedy będziesz

już w stanie wyciągać ręce z tyłu nad siebie w każdym powtórzeniu, zetknięcie ich nie będzie się wydawało tak nieosiągalne.



## KROK SIÓDMY: POMPKI ARESZTANTA

### WYKONANIE

- ➔ Ukucnij, oprzyj dłonie na podłodze i wyciągnij nogi za siebie.
- ➔ Dłonie powinny znajdować się w linii pionowej pod barkami i być rozstawione na szerokość barków lub nieco większą.
- ➔ Stopy rozstaw na dowolną wygodną dla siebie szerokość. Początkujący powinni stosować szerszy rozkrok, zaawansowani mogą go zwężyć.
- ➔ Utrzymuj nogi, biodra i tors ustawione w jednej, poziomej linii.
- ➔ Ugnij ręce w łokciach i barkach, zbliżając tułów w stronę podłogi.
- ➔ Gwałtownie odepchnij się od podłogi, prostując ręce.
- ➔ Odepchnij się najmocniej, jak możesz, a będąc w powietrzu, śmignij dłońmi do tyłu i klaśnij za plecami.
- ➔ Gdy siła ciężkości odwróci kierunek ruchu, ponownie zwróć dłonie do ziemi i „złap się” na podłodze.
- ➔ Wykorzystaj efekt odbicia elastycznego do natychmiastowej powtórki techniki.

### RENTGEN ĆWICZENIA

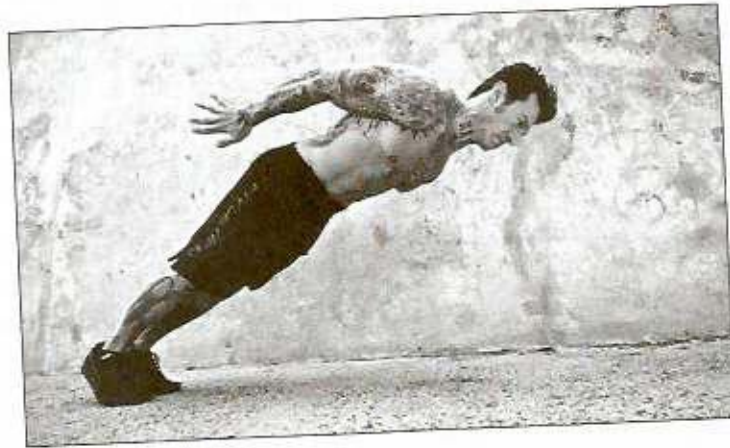
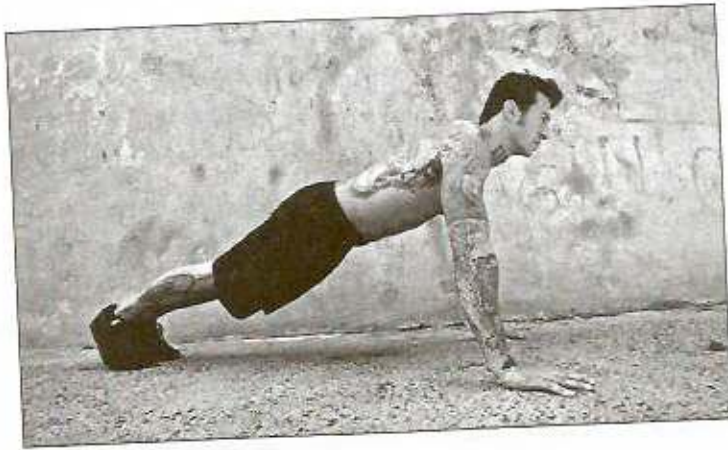
Pompki aresztanta uznawano w wielu więzieniach za dość fundamentalne ćwiczenie na moc. Choć nazwy tej nigdy nie słyszałem na wolności, za kratkami nazywaliśmy je „pompkami aresztanta” dlatego, że w chwili klaskania za plecami człowiek ma na moment ręce w standardowej pozycji skucia kajdankami. Jeśli razi cię ten termin, nazywaj je po prostu *pompką z klaśnięciem za plecami*.

### REGRESJA

Nie rozplaszcz się na twarzy, chłopie, kiedy będziesz robił to pierwszy raz. Aby przywyknąć do nietypowego klaśnięcia za sobą, proponuję z początku wykonywać to ćwiczenie na klęcząco, w stylu kroku 2 (str. 96).

### PROGRESJA

Za kratkami niektórzy praktycznie ubóstwiają to ćwiczenie. Znałem faceta, który potrafił klasnąć przed sobą, a potem dwukrotnie za sobą z zachowaniem idealnego ułożenia ciała – wszystko w powietrzu! Przed wylądowaniem można dodać jeszcze jedno, czwarte klaśnięcie (przed sobą), ale trzeba być geniuszem pompek, by tego dokonać. Ktoś na ochotnika?



## KROK ÓSMY: PÓŁSUPERKI

### WYKONANIE

- Ukucnij, oprzyj dłonie na podłodze i wyciągnij nogi za siebie.
- Dłonie powinny znajdować się w linii pionowej pod barkami i być rozstawione na szerokość barków lub nieco większą.
- Stopy rozstaw na dowolną wygodną dla siebie szerokość. Początkujący powinni stosować szerszy rozkrok, zaawansowani mogą go zwęzić.
- Utrzymuj nogi, biodra i tors ustawione w jednej, poziomej linii.
- Ugnij ręce w łokciach i barkach, zbliżając tułów w stronę podłogi.
- Gwałtownie odepchnij się od podłogi, prostując ręce.
- Wystrzel w górę najmocniej, jak możesz, a nabierając wysokości, wyrzuć ręce wprost nad głowę, równoległe do pleców.
- Gdy siła ciężkości odwróci kierunek ruchu, cofnij ręce i „złap się” na podłodze.
- Wykorzystaj efekt odbicia elastycznego do natychmiastowej powtórki techniki.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Nazwa ćwiczenia wynika z tego, że gdy wykonujesz je poprawnie, połowa ciała – górna – osiąga pozycję supermanki. Po opanowaniu tej sztuki górnymi kończynami, kolejnym etapem będzie zrobienie tego z samymi dolnymi kończynami – jest to krok 9, *pompki wyskoczne*. Następnie pracujesz już tylko nad jednoczesnym zsynchronizowaniem ruchu kończyn górnych i dolnych.

Ponieważ ręce strzelają tu prosto nad głowę, ćwiczenie to wyrabia czystą, żywą szybkość barków, bardzo przydatną dla adeptów sztuk walki.

### REGRESJA

Doradzałbym zawodnikom, by początkowo próbowali tej techniki z wyciąganiem tylko *jednej* ręki – najpierw po jednej stronie, potem po drugiej. Gdy będzie to już łatwe po obu stronach, eksperymentuj z pełną wersją. W ramach przygotowań można też wykonywać ćwiczenie z kolan.

## PROGRESJA

Trudniejsza odmiana polega na tym, by w trakcie powrotu rąk do pozycji wyjściowej po wyciągnięciu ich do góry klepnąć się jeszcze dłońmi po czubku głowy, zanim złapiesz się na rękach na ziemi.



SKAZANY NA TRENING 3

## KROK DZIEWIĄTY: POMPKI WYSKOCZNE

### WYKONANIE

- ➔ Ukucnij, oprzyj dłonie na podłodze i wyciągnij nogi za siebie.
- ➔ Dłonie powinny znajdować się w linii pionowej pod barkami i być rozstawione na szerokość barków lub nieco większą.
- ➔ Stopy rozstaw na dowolną wygodną dla siebie szerokość. Początkujący powinni stosować szerszy rozkrok, zaawansowani mogą go zwęzić.
- ➔ Utrzymuj nogi, biodra i tors ustawione w jednej, poziomej linii.
- ➔ Ugnij ręce w łokciach i barkach, zbliżając tułów w stronę podłogi.
- ➔ Gwałtownie odepchnij się od podłogi, prostując ręce.
- ➔ Jednocześnie wybij nogi w tył i nad ziemię, starając się utrzymać ciało w linii najprostszej linii.
- ➔ Wystrzel wystarczająco mocno czterema kończynami, aby dłonie i stopy oderwały się od podłogi w tym samym momencie.
- ➔ Gdy siła ciężkości odwróci kierunek ruchu, „złap się” na podłodze na dłońiach i stopach.
- ➔ Wykorzystaj efekt odbicia elastycznego do natychmiastowej powtórki techniki.

### RENTGEN ĆWICZENIA

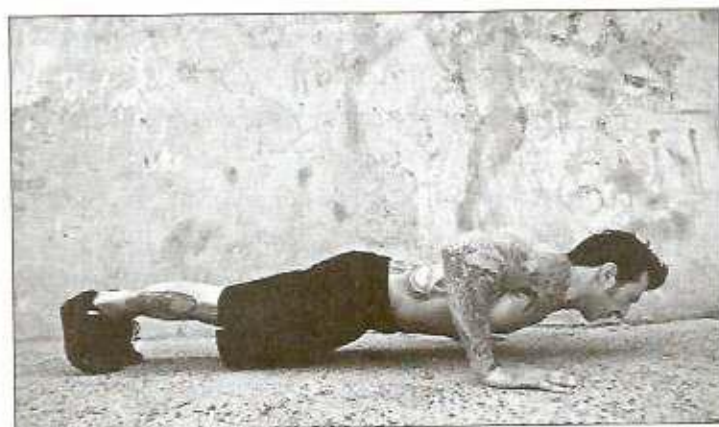
W kroku 3 nauczyłeś się odrywać ręce od podłogi w pozycji pompki. Teraz przyszedł na coś znacznie trudniejszego – oderwanie wszystkich czterech kończyn. Co prawda niektóre wcześniejsze kroki (np. *pompki aresztanta*) zmuszają górny partię ciała do jeszcze bardziej eksplozywnego parcia niż tutaj, niemniej *pompki wyskoczne* są konieczną umiejętnością do opanowania, jeśli chcesz myśleć o supermance, i dlatego znalazły się na przedostatniej pozycji w łańcuchu.

### REGRESJA

Zacznij od odrywania trzech kończyn od podłogi, zmieniając ich zestaw.

### PROGRESJA

Ćwiczenie to jest dużo łatwiej wykonać, wyginając ciało jak w przypadku *worming* (str. 88). Ogromnie trudno jest natomiast utrzymywać ciało w idealnej linii prostej. W miarę doskonalenia się w tej technice, wypychaj się coraz wyżej – spójrz na ostatnim zdjęciu obok, jak wysoko Danny unosi biodra.



## KROK MISTRZOWSKI: SUPERMANKA

### WYKONANIE

- ➔ Ukucnij, oprzyj dłonie na podłodze i wyciągnij nogi za siebie.
- ➔ Dłonie powinny znajdować się w linii pionowej pod barkami i być rozstawione na szerokość barków lub nieco większą.
- ➔ Stopy rozstaw na dowolną wygodną dla siebie szerokość. Początkujący powinni stosować szerszy rozkrok, zaawansowani mogą go zwęzić.
- ➔ Utrzymuj nogi, biodra i tors ustawione w jednej, poziomej linii.
- ➔ Ugnij ręce w łokciach i barkach, zbliżając tułów w stronę podłogi.
- ➔ Gwałtownie odepchnij się od podłogi, prostując ręce.
- ➔ Wystrzel w górę najmocniej jak możesz, a nabierając wysokości, wyrzuć ręce wprost nad głowę, równoległe do pleców.
- ➔ Jednocześnie wybij nogi w tył i nad ziemię, starając się utrzymać ciało w jak najprostszej linii.
- ➔ Wystrzel wystarczająco mocno czterema kończynami, tak aby dłonie i stopy oderwały się od podłogi w tym samym momencie.
- ➔ Gdy siła ciężkości odwróci kierunek ruchu, „złap się” na podłodze na dłońiach i stopach.
- ➔ Wykorzystaj efekt odbicia elastycznego do natychmiastowej powtórki techniki.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Nie ma wątpliwości, że wygląda to odjazdowo. Nie ma też wątpliwości, że jest to wyczyn, którego nie wykona poprawnie niemal żaden sportowiec z siłowni (a przynajmniej bez nabawienia się przepukliny). Jednak supermanka to coś znacznie, znacznie większego niż tylko popisowy numer. We wszystkich prawdziwie eksplozywnych ćwiczeniach pracuje całe ciało – nie tylko ten czy inny obszar – i supermanka nie jest pod tym względem wyjątkiem. O ile zwykłe pompki intensywnie trenują łańcuch przedni mięśni (mięśnie brzucha, bioder i czworogłowe ud), o tyle supermenki – by zapobiec opadaniu bioder – trenują też łańcuch tylny (mięśnie kręgosłupowe, pośladkowe i dwugłowe ud), pozwalający oderwać stopy od podłogi. Co więcej, oba te łańcuchy są trenowane eksplozywnie oraz w połączeniu z mięśniami pchającymi górnej partii ciała.

(klatki, tricepsami, barkami), która nabiera mocy kung-fu i rozrasta się jak u goryla. Jeżeli Bóg obdarzył nas „doskonałym” ćwiczeniem eksplozywnym na górną część ciała, może to być właśnie ono. Bierzcie się więc do roboty, chłopaki i dziewczyny!



## CO DALEJ?

Podobnie jak w przypadku skoków, również w pompkach eksplozywnych zawodnik może wybrać metodę *progresji liniowej*; po prostu klaszczesz więc raz albo wybijasz się wyżej. Niektórzy potrafią wypchnąć się z podłogi aż do pozycji stojącej (choć nigdy nie widziałem, by ktoś zrobił to z idealnie wyprostowanym ciałem). Większość zawodników – jeśli mają dość zapału i nie są zbyt ciężcy – powinna być w stanie opanować negatywną, ekscentryczną wersję tego ruchu, czyli pad ze stania do pozycji pompki (patrz str. 334).

Jednym ze sposobów podkręcenia supermanek jest rozczapierzenie rąk i nóg w górnej fazie; czasem mówi się o tym pompki ze skokiem skrzyżnym (*X-jump pushup*). Wymaga to obszerniejszego ruchu rąk, a zatem większego czasu „lotu” i większej aktywacji bioder.



To tylko jeden ze sposobów urozmaicenia supermanek. Można eksperymentować też z wersjami hybrydowymi – np. klepiąc się po klatce w powietrzu albo klaszcząc za plecami czy nawet sięgając dłońmi do tyłu głowy. Po opanowaniu supermanki otwiera się przed tobą całe morze niesamowitych możliwości.

## POMPKI AZTECKIE

Jeszcze trudniejsza od supermanki jest legendarna pompka aztecka. Polega na wybiciu bioder tak wysoko, że w górnej fazie możesz wykonać nawet skłon z dotknięciem palców stóp. To nieprawdopodobne ćwiczenie, ale moim zdaniem jest w nim mniej czystej pompki, ponieważ tak samo jak moc górnej partii ciała, liczy się tu para w talii.



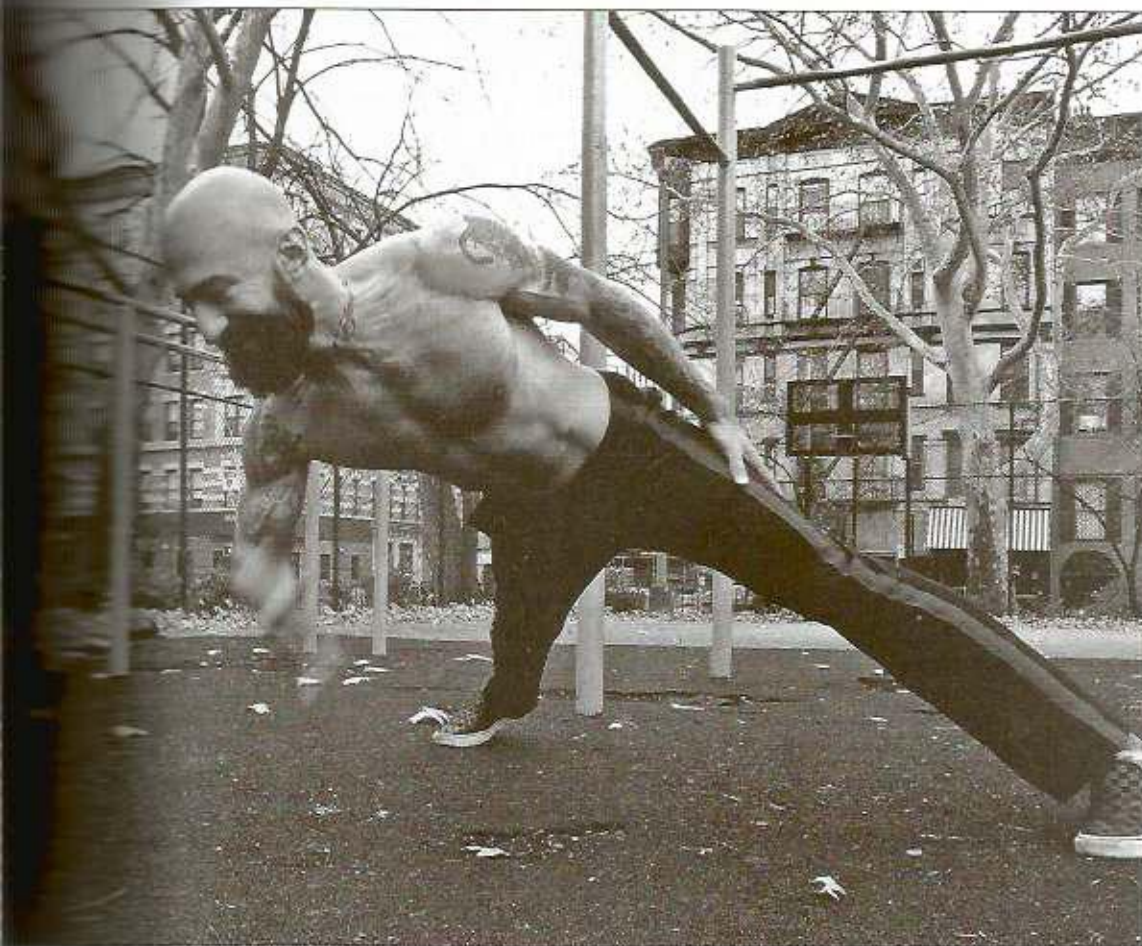
## KRZYŻOWA POMPKA AZTECKA

Jeśli zwykły aztek jest dla Ciebie zbyt łatwy (co ty, jakimś mutantem jesteś?) możesz zwiększyć wymagania pod względem koordynacji, w górnej fazie dotykając dłonią do przeciwległej stopy. W ten sposób powstaje krzyżowa pompka aztecka.



Wszyscy mistrzowie kalisteniki progresywnej rozumieją, że jednym z najlepszych sposobów maksymalizowania umiejętności są ćwiczenia jednostronne – korzystaj z jednej kończyny! Wiem, że dla wielu pompka jednorącz z kłaśnięciem (tj. klepnięciem się po klatce, skoro druga ręka jest wyłączona) wydaje się niemożliwością. Ale to nieprawda. Jeżeli nazywałeś się Al Kavadlo, niemożliwe jest zawsze w zasięgu ręki!

Dla wyrobienia jeszcze większej mocy górnej partii ciała polecam też załadunkom przetrzuty – w przód (str. 170) i w tył (str. 208) – gdy będą na nie gotowi. Są to ćwiczenia związane z działaniem dużych sił (ze względu na rozpęd) i prędkości, które radykalnie potęgują moc rąk i barków. Ale pompki powinny pozostać fundamentem!

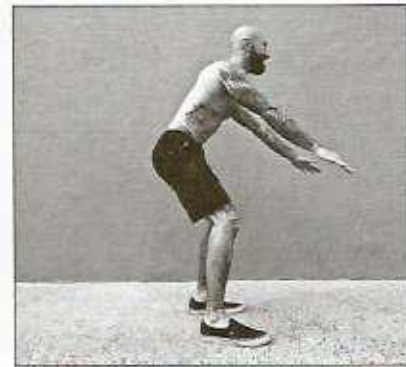


## NA MAŁEJ PRZESTRZENI

Podaję tu trzy pożyteczne techniki na szybkość i moc, które można włączać do swoich treningów dla urozmaicenia, jako zadania dodatkowe lub w celu trenowania mięśni pod innym kątem. Są to ćwiczenia jednoosobowe i nie wymagają żadnego wyposażenia. W odróżnieniu od progresywnych ćwiczeń w łańcuchach większość z nich można wykonywać rytmicznie z większą liczbą powtórzeń. Nadają się one do stosowania z każdym łańcuchem progresywnym z tej książki. W tym sensie mogą funkcjonować też jako rozgrzewka albo zakończenie sesji eksplozywnej.

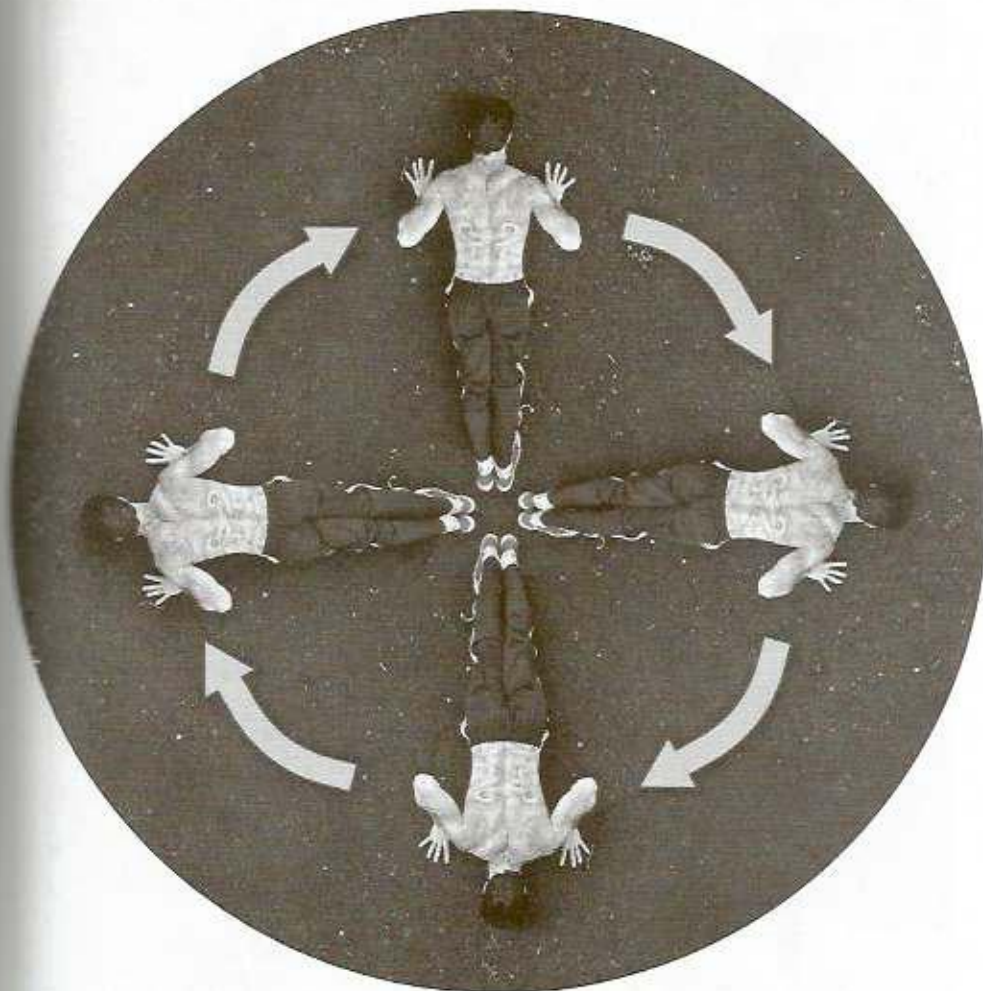
### POMPKO-WSTANIE

Zejdź na dół w pozycji pompki i wystrzel do góry, podciągając nogi, tak by skończyć w pozycji stojącej. Jest to wspaniałe ćwiczenie na górną partię ciała oraz błyskotliwe przygotowanie do pompki azteckiej, a ponadto spektakularny sposób powrotu na nogi po wykonaniu serii pompek.



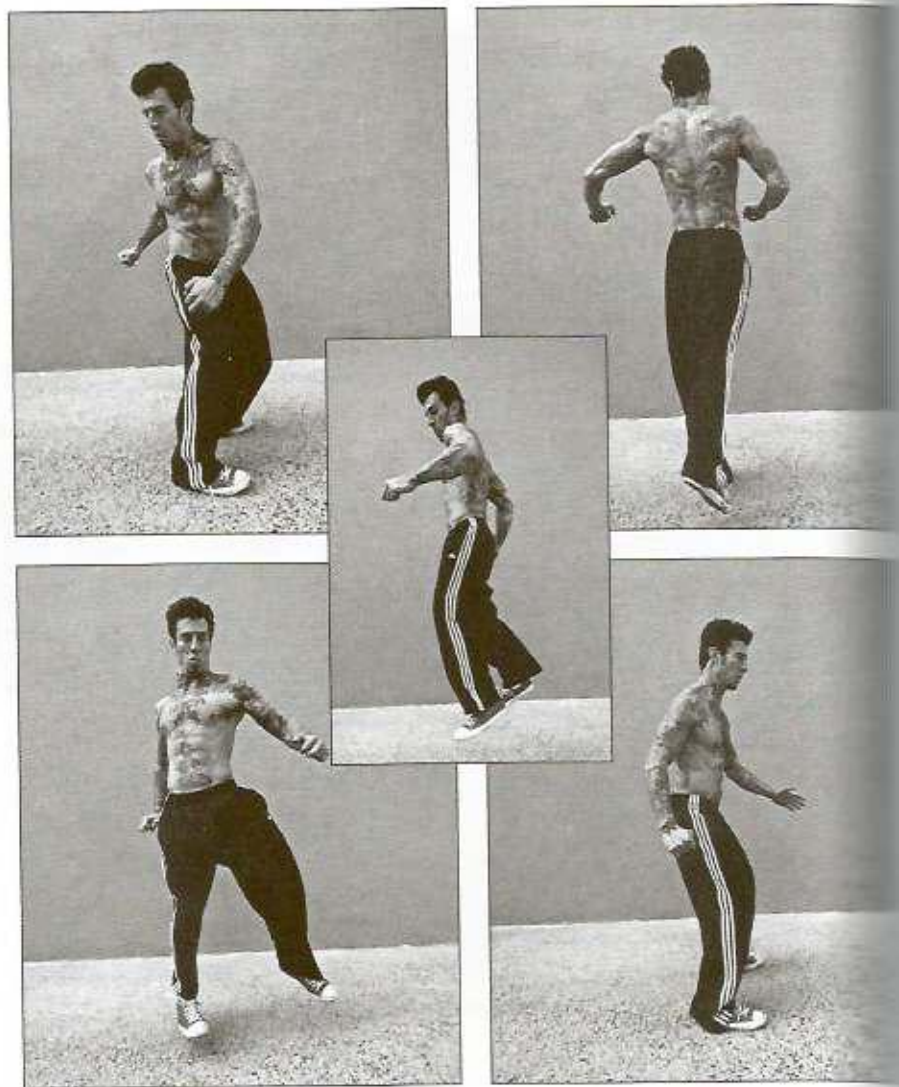
## POMPKI OKRĘŻNE

Jest to świetne ćwiczenie na budowę wytrzymałości eksplozywnej górnej partii ciała. Ustaw się w górnej pozycji pompki, obniż się i wystrzel do góry, ale lądując, oprzyj dłonie 30–40 centymetrów w bok od pierwotnego miejsca. Traktując stopy jako oś obrotu, kontynuuj ćwiczenie rytmicznie – bez pauz – aż przejdiesz 360 stopni. Można robić to zgodnie z ruchem wskazówek zegara, przeciwnie albo zmiennie.



## SKOK Z OBROTEM O 360 STOPNI

Szybkie ręce i szybkie nogi idą ze sobą w parze jak Jaś i Małgosia. Skok z obrotem o 360 stopni jest prosty i skuteczny. Podskocz i okręć się, lądując w pozycji wyjściowej. Jeśli to dla ciebie zbyt trudne, zacznij od obrotu o 180 stopni (podskocz i obróć się plecami), stopniowo zwiększając zakres ruchu. Pamiętaj, by opanowywać ćwiczenie w obu kierunkach.



## ŚWIATŁA GASNĄ!

Nauka kalisteniki progresywnej jest podobna do gromadzenia arsenału pełnego różnych rodzajów broni. Dzięki łańcuchowi skoków dysponujesz wszystkim, czego trzeba do wypracowania fantastycznej mocy dolnej partii ciała. Odpowiednikiem tego dla górnej partii ciała jest łańcuch eksplozywnych pompek. Ćwiczenia te naenergetyzują ci układ nerwowy, poprawią odruchy, podkreślą szybkość i moc, dodadzą siły barkom, dłoniom, nadgarstkom, łokciom, a nawet kościom, przemieniając cię z powolnego i niezgrabnego „normalisa” w napędzanego błyskawicą cyborga, doskonale przygotowanego do zajęcia się nawansowanymi ćwiczeniami akrobatycznymi przewidzianymi w kolejnych łańcuchach eksplozywnej szóstki.



Z czasem, wysiłkiem i cierpliwością i ty możesz być jak Superman. Zdecyduj się na to i leć ratować Lois Lane...

# SPRĘŻYNKA

## SZYBKOŚĆ KUNG-FU

**B**ardzo niewielu zawodników podchodziło do wejścia siłowego na drążek, ale trudno byłoby dziś znaleźć nastolatka, który nie wylazł ze skóry, żeby odwalić sprężynkę. Nielicznym, którzy nie znają tego ruchu (albo tej nazwy; po angielsku *kip-up* lub *nip-up*), tłumaczę, że sprężynka jest najbardziej eksplozywnym sposobem wstania na nogi z leżenia na plecach: „podwijasz” talów i błyskawicznie wrzucasz pod niego nogi. To zdumiewający numer. W jednej sekundzie leżysz na ziemi, a w następnej stoisz już na nogach jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki.

Trafia się na nie na każdym kroku. Sprężynki należą do stylów *tricking* i *street dance*, a także ciągle widuje się je w profesjonalnym wrestlingu. Laur za najbardziej epicki *kip-up* wrestlingowy należy się zapewne Dwayne’owi Johnsonowi, zwanemu The Rock. W bezszelestnym ruchu zwija się bezwysiłkowo i – hop! – jest zaraz na nogach, zwinny jak kot. Dwayne stał się w tym tak dobry klasycznym sposobem: przez ćwiczenie. Kiedy trenował zapasy jako młody chłopak, postanowił sobie, by zawsze podnosić się z maty sprężynką. Nawet jeśli znalazł się na niej sto razy w trakcie sesji i nawet jeśli był wypompowany, wstawał w ten sposób.

Jeśli chodzi o mistrzów sprężynki, muszę oddać hołd również wielkiemu Jackiemu Chanowi. Wywijał idealne sprężynki w swych najwcześniejszych filmach i robił je tak dobrze, że dziś nie można znaleźć filmu kung-fu, w którym jakiś mistrz jej nie powtarza.

Czy można się zatem dziwić, że do ćwiczenia tego tak wielu się garnie? Niestety, sam fakt, że wielu ludzi próbuje zrobić sprężynkę, nie oznacza, że wielu to potrafi. Szacowałbym, że może jeden na dziesięcioro dzieciaków, które próbują

sprężynki, faktycznie daje sobie z nią radę – a pamiętaj, że mowa o nastolatkach, którzy z reguły są dużo sprawniejsi ruchowo niż dorośli. Większość dorosłych nie myślałaby nawet o podejściu do tego ćwiczenia. A to wielka szkoda, bo pomijając aspekt popisowy tego „triku”, sprężynka jest też zaskakująco przydatną techniką w kalistenice eksplozywniej.

Dlaczego? Uczy eksplozywnego wypchnięcia ciała rękoma; uczy podstaw równowagi; wyrabia ogromną szybkościową giętkość talii i kręgosłupa. W siłowni czasem słyszy się o pracowni nad „giętkością talii” (*hip snap*), ale zapomnij o sztangach – sprężynka zapewni ci złoty standard giętkości. A co najlepsze, wszystkie te cechy budują idealne przedpole dla zawodników, którzy chcą zmierzać dalej do bardziej wyrafinowanych ćwiczeń akrobatycznych, takich jak salto.

Z tych powodów jestem przekonany, że sprężynka powinna być pierwszym umiejętnościowym łańcuchem eksplozywnym, z którym pracują zawodnicy, po tym jak dojdą do zaawansowanego poziomu w podstawowych zadaniach na moc, czyli skokach i pompkach eksplozywnych.

## DEKONSTRUKCJA SPRĘŻYNKI

Wspomniałem już o kilku zasadniczych elementach sprężynki. Oto sprawy, na które trzeba zwykle zwrócić uwagę.

### PODWINIĘCIE NÓG

Przed staniem na nogi w sprężynce musisz najpierw wybić nogi do tyłu. Supersportowcy potrafią to zrobić z minimalnym zasygnalizowaniem ruchu, ale większość z nas musi zwinąć się – jak sprężyna – by pomóc sobie w wykopie nogami. Najprostszym sposobem wytworzenia koniecznego pędu jest zaczynanie od podwinięcia nóg w pełnym zakresie – przyciągnij kolana jak najbliżej głowy.

Wierz w to lub nie, ale u większości ludzi pełne, dynamiczne podwinięcie nóg przekracza zakres mocy mięśni brzucha. Wszystkim przyszłym „sprężynkowcom” doradzałbym przygotowanie się przez jakieś złożone ćwiczenia na sekcję środkową ciała, aby wytrenować ten obszar. Ponieważ w ruchu tym unosi się nogi, oczywistym wyborem wydają się wznosy nóg. Natomiast trzymaj się z dala od badziewia typu spinów, maszyn na ABS czy innych komercyjnych wynalazków, ponieważ izolują mięśnie proste brzucha, a przez to nie ćwiczą mięśni sięgających do bioder (zginaczy bioder). Ona zaś są kluczem w naszym ruchu.



Przykład klasycznego podwinięcia nog przed sprężynką.



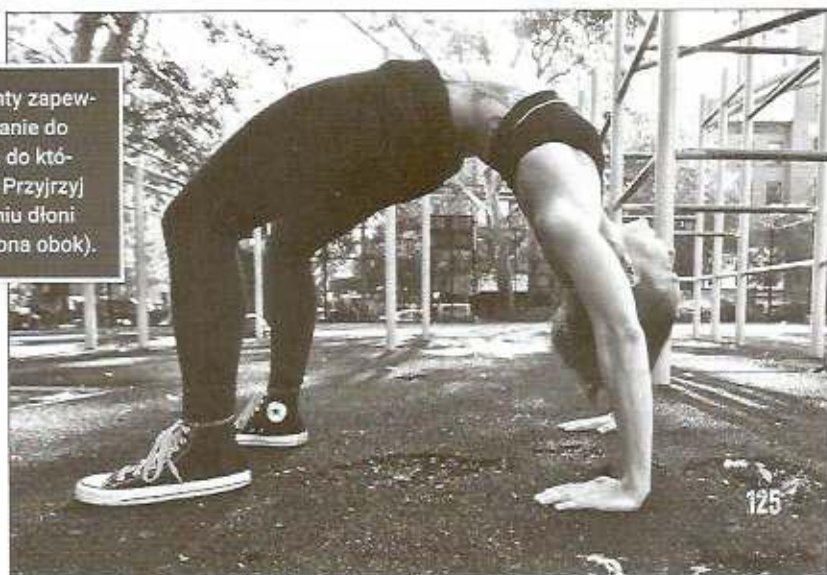
Wznosy nóg w leżeniu prostym – fantastyczne przygotowanie do podwijania nóg.

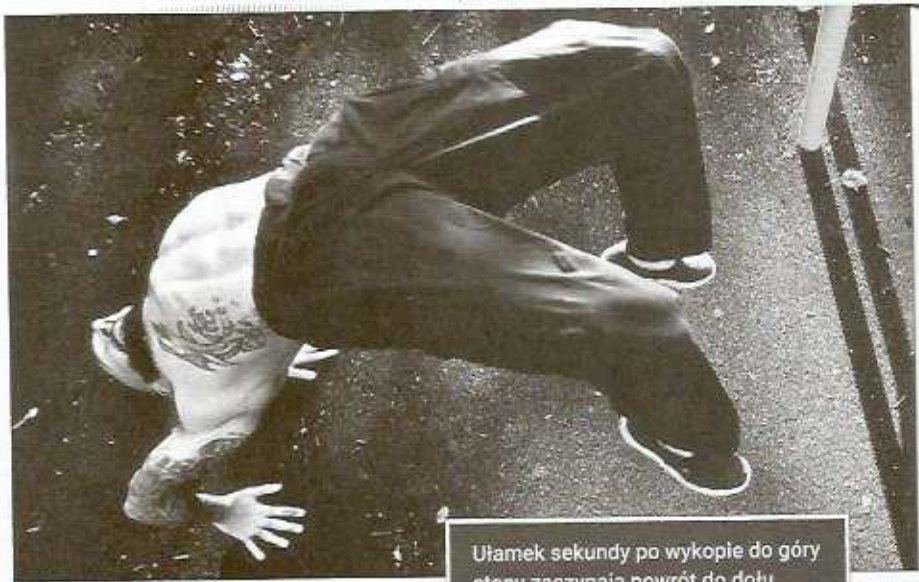
## USTAWIENIE DŁONI

By wspomóc wykop, musisz ustabilizować się z podwiniętymi nogami, wspomagając się rękoma. Zaawansowani zawodnicy mogą zrezygnować z udziału rąk, ale w trakcie nauki jest to istotny etap do opanowania. Dłonie mają szybko oprzeć się przy uszach, skierowane palcami do dołu. Ci z was (mam nadzieję, że większość), którzy mają doświadczenie w mostkach, rozpoznają tę znajomą pozycję i szybko ją opanują.

W początkowym wypchnięciu, pomagającym uruchomić wykop, biorą też udział ramiona. Może to być dla nich dziwny kąt pracy, jeżeli więc masz usztywniony pierścień rotatorów, możesz natknąć się tu na problemy. Kroki zaprezentowane w tym rozdziale to załatwią, ale jeśli twoje ciało jest przyzwyczajone do pompek mostkowych z pierwszego tomu *Skazanego*, pójdzie ci jak o płatkę. (Pamiętasz, mówiłem, że te wszystkie rzeczy się przydają).

Mostek i jego liczne warianty zapewniają wspaniałe przygotowanie do wielu ćwiczeń z tej książki, do których należy też sprężynka. Przyjrzyj się identycznemu ustawieniu dłoni jak w podwinięciu nóg (strona obok).





Ułamek sekundy po wykopie do góry  
stopy zaczynają powrót do dołu.

## WYKOP

Wykop to etap, na którym sprężynka zaczyna się robić kłopotliwa dla większości zawodników. Przede wszystkim musi być potężny. Wraz z wypchnięciem dłońmi musi wytworzyć wystarczający pęd, by przeciwstawić się masie ciała i oderwać cię od ziemi. Na szczęście, jeżeli przyłożyłeś się do skoków, nie będzie to stwarzało poważnego problemu.

Wykop powinien nastąpić natychmiast po podwinięciu nóg – masz się „odbić” od pozycji podwinięcia. Jeżeli będziesz się ociągał, energia elastyczna podwijania nóg ulegnie rozproszeniu. Zwiń się i strzelaj!

Głównym błędem, który popełnia większość zawodników, jest kierowanie wykopu *w przód* lub *w przód i w dół*, gdzie, jak sądzą, powinny wylądować stopy. To błąd. Trzeba postarać się o to, żeby stopy nie oparły się na ziemi zbyt szybko – należy wykorzystać moc nóg i całego ciała do nabrania wysokości. Robimy to, skupiając się na wykopie *do góry*. Wiem, co myślisz: „Jeśli robię wykop do góry, jak mam się obrócić?”

## ROTACJA

Obrót zapewniają ci biodra, tułów i ramiona – nie nogi. Pamiętaj: mimo że nogami wytwarzasz moc skierowaną pionowo do góry, stopy nie wyfruną prosto wwyż. Nie mogą. Jeżeli porządnie, głęboko podwinąłeś nogi, stopy są za tobą, więc w praktyce twoje ciało otworzy się jak nóż sprężynowy, tylko błyskawicznie. Osią tego ruchu będzie talia. W tym momencie to nie nogi cię obracają, ale kontynuacja parcia rękoma w ziemię wraz ze zgięciem się w talii, o którym wspominałem, i który jest w praktyce czymś na wzór superszybkiego brzuszka.

Odpowiednie ustawienie głowy i karku zapewni patrzenie na punkt w dalekim dystansie nad horyzontem za stopami. A nogi na tym etapie same zadbają o siebie, że tak powiem – zejną naturalnym łukiem na ziemię.

Dla większości sportowców rotacja jest najtrudniejszym elementem do opanowania, ale też daje najwięcej w sensie treningowym. Ten 90-stopniowy obrót nie tylko zapewnia złotą giętkość talii i szybkość mięśni brzucha, ale spełnia też rolę przygotowania kinestetycznego do bardziej zaawansowanych akrobacji rotacyjnych, które można chcieć opanować (takich jak salta w przód czy tył, które wymagają obrotu o 360 stopni).

## ŁAŃCUCH SPRĘŻYNKI

Największym wyzwaniem dla niewytrenowanych osób będzie gwałtowne podwinięcie nóg – mięśnie brzucha i bioder okażą się zbyt słabe. Z problemem tym rozprawią się *brzuszki turlane* (krok 1), ćwiczące sekcję środkową ciała w podobnym zakresie ruchu jak w klasycznej sprężynce. Po opanowaniu wymachu nóg do tyłu zawodnik musi nauczyć się przekierować pęd ruchu do przodu i tu na scenę wkracza *przysiad turlany* (krok 2).

Na kolejnym etapie należy zacząć pracować nad wyrabianiem pędu skierowanego do góry. Świetnym ćwiczeniem jest *wskok na barki* (krok 3), stosowany przez większość trenerów podczas nauczania sprężynki. W *sprężynko-mostku* (krok 4) zaczynasz wystrzelać nogami, lądując na stopach, ale na razie w pozycji mostka, nie stojącej. Kolejną umiejętnością do nauki jest zgięcie się w biodrach – pociągnięcie się z talii do przodu – w kroku piątym, w którym wyrzucamy tułów do przodu, a lądujemy na mięśniach pośladkowych. Następnym, szóstym krokiem jest *półsprężynka*, stadium przejściowe, w którym nabierasz rozpędu do pełnego wybicia się na nogi, czyli klasycznej *sprężynki* (krok 7).

Dla wielu ludzi jest to jedyny znany im styl wykonywania sprężynki. Ale dzięki treningowi i cierpliwości większość zawodników może dojść do jeszcze bardziej zaawansowanych odmian. Podstawowym sposobem utrudnienia ćwiczenia jest trzymanie nóg wyprostowanych (krok 8); bez ruchu w kolanach biodra i kręgosłup muszą wyginać się w ogromnym tempie. Sposobem wymuszenia ciężkiej pracy talii jest usunięcie udziału rąk. Prowadzącym do tego etapem przejściowym jest utrudnienie sobie parcia dłońmi przez szersze rozstawienie rąk na boki; jest to tzw. *sprężynka wushu* (krok 9). Ostatecznie krok mistrzowski wykonuje się przez całkowite wyeliminowanie udziału rąk (krok 10).

## KROK PIERWSZY: BRZUSZKI TURLANE

### WYKONANIE

- ➔ Usiądź na podłodze ze zgiętymi z kolanach nogami i piętami opartymi na ziemi. Dłonie możesz oprzeć na ziemi albo na podudziach.
- ➔ Przeturlaj się na plecy, pociągając nogi nad tułów. Zachowuj ugięcie kolan.
- ➔ Turlając się, ustaw dłonie przy uszach, skierowane palcami do dołu (pozycja taka jak w mostku). Oprzyj część ciężaru ciała na dłoniach.
- ➔ Dalej ciągnij nogi do tyłu, turlając się na górną część grzbietu i barki.
- ➔ Przyciągnij kolana do głowy, uważając, by nie uderzyć się w twarz.
- ➔ Rozwiń ciało do pozycji wyjściowej.
- ➔ Powtarzaj.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Jest to fantastyczne ćwiczenie przygotowujące, które wzmacnia sekcję środkową ciała, biodra oraz plecy do wykonywania sprężynki. Zawiera się w nim też wiele wzorców ruchu istotnych dla pełnej sprężynki (krok 7), np. sturlanie się na barki, wymach nóg do tyłu i do przodu, kluczowe ustawienie dłoni na ziemi. Ćwiczenie to przygotowuje również układ przedsionkowy (zmysł równowagi w uchu – przyp. tłum.) do gwałtownego odwrócenia kierunku ruchu w sprężynce. Ponadto jest ono niskoimpaktowe, co oznacza, że można je wykonywać często, a to zasadnicza sprawa w przypadku ćwiczeń fundamentalnych.

### REGRESJA

Jeżeli przyciągnięcie nóg aż do twarzy jest dla Ciebie na razie zbyt męczące, zacznij od wymachu nóg do góry nad głowę.

### PROGRESJA

W szczytowej fazie ruchu dotknij palcami stóp podłogi za głową.



## KROK DRUGI: PRZYSIAD TURLANY

### WYKONANIE

- ➔ Usiądź na podłodze z nogami zgiętymi w kolanach i piętami opartymi na ziemi. Dłonie możesz oprzeć na ziemi albo na podudziach.
- ➔ Przeturlaj się na plecy, pociągając nogi nad tułów. Zachowuj ugięcie kolan.
- ➔ Turlając się, ustaw dłonie przy uszach, skierowane palcami do dołu (pozycja taka jak w mostku). Oprzyj część ciężaru ciała na dłoniach.
- ➔ Dalej ciągnij nogi do tyłu, turlając się na górną część grzbietu i barki.
- ➔ Przyciągnij kolana do głowy, uważając, by nie uderzyć się w twarz.
- ➔ Rozwiń ciało do pozycji wyjściowej i pozwól, by rozpęd wypchnął cię dalej, aż biodra oderwą się od ziemi. Wyciągając ręce przed siebie, dojdź do dolnej pozycji przysiadu.
- ➔ Kontynuuj ruch i wyprostuj nogi do pozycji stojącej.
- ➔ Zrób przysiad, usiądź i powtarzaj.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Jest to kontynuacja brzusków turlanych. Pierwsza część ćwiczenia jest taka sama, ale dodajemy do tego powstanie, co wymaga wygenerowania większego pędu skierowanego do przodu (a właśnie zdolność do wytworzenia takiego pędu warunkuje wykonanie sprężynki). Z tego powodu przysiad turlany jest ćwiczeniem, które warto opanować na wstępnych etapach.

### REGRESJA

Niektórzy mają na początku problemy z nabraniem odpowiedniego pędu, by dość do pozycji przysiadu. Jeśli do nich należysz, kiedy pośladki zaczną dotykać podłoża, oprzyj dłonie na ziemi i odepchnij się palcami.

### PROGRESJA

Splecenie rąk na piersi wyeliminuje je z ruchu, zmuszając same nogi i talię do wytworzenia koniecznego pędu.



## KROK TRZECI: WSKOK NA BARKI

### WYKONANIE

- ➔ Usiądź na podłodze z nogami zgiętymi w kolanach i piętami opartymi na ziemi.
- ➔ Przeturlaj się na plecy, pociągając nogi nad tułów. Zachowuj ugięcie kolan.
- ➔ Turlając się, ustaw dłonie przy uszach, skierowane palcami do dołu (pozycja taka jak w mostku). Oprzyj część ciężaru ciała na dłoniach.
- ➔ Gdy stopy znajdują się nad głową, wybij nogi prosto do góry, aby nabrać pędu pionowego.
- ➔ Jednocześnie przyj w dół dłońmi, na moment odrywając barki i głowę z ziemi.
- ➔ Staraj się jak najbardziej amortyzować zejście barków, korzystając z napięcia mięśniowego ramion i barków (wyobrażaj sobie, że to ściskające się sprężyny).
- ➔ Rozwiń ciało do pozycji wyjściowej i powtarzaj.

### RENTGEN ĆWICZENIA

W krokach 1 i 2 nauczyłeś się, jak korzystać z nóg i talii do wytworzenia pewnej ilości podstawowego pędu. Teraz zaczynasz wzmocniać i przygotowywać nadgarstki i barki do eksplozywnego wypchnięcia ciała do góry, czego wymaga klasyczna sprężynka (krok 7).

### REGRESJA

Jeśli nie jesteś w stanie oderwać barków od ziemi, skup się na doprowadzaniu nóg nad głowę i mocnym pionowym wykopie. Z czasem nabierzesz też wysokości.

### PROGRESJA

Jeśli zrobiło się za łatwo, po prostu wypychaj barki wyżej nad ziemię. (Można wypchnąć się aż do pełnej pozycji stania na rękach, jeśli ktoś opanował tę sztukę).



## KROK CZWARTY: SPRĘŻYNKO-MOSTEK

### WYKONANIE

- ➔ Usiądź na podłodze z nogami zgiętymi w kolanach i piętami opartymi na ziemi.
- ➔ Sturlaj się na plecy i pociągnij nogi do góry, ustawiając dłonie tak jak w mostku (przy uszach, skierowane palcami do dołu).
- ➔ Przeturlaj się na górę grzbietu i barki i zwiń się w kulkę, mając zgięte kolana blisko przy głowie (zapewni ci to lepszą pozycję do wybicia się).
- ➔ By nabrać rozpędu, „rozsupłaj się”, wystrzeliwując nogi łukiem w górę, a potem do dołu ku ziemi, jednocześnie prac w dół dłońmi.
- ➔ Wykorzystaj ten rozpęd do oderwania głowy i szczytu pleców od ziemi, wspomagając się przy tym parciem rąk. Gdy stopy uderzą w ziemię, powinieneś opierać się tylko na nich i na dłoniach.
- ➔ Utrzymaj przez chwilę tę pozycję (będącą w zasadzie mostkiem).
- ➔ Opuść się na podłoże i powtarzaj ćwiczenie.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Celem tego kroku jest opanowanie umiejętności wytworzenia wystarczającej mocy w dolnej partii ciała, by oderwać głowę, barki i szczyt pleców od ziemi. Nie musimy jeszcze pociągnąć ich do przodu – na to przyjdzie czas na dalszych etapach.

### REGRESJA

Jeżeli nie jesteś w stanie wytworzyć dość mocy, by oderwać głowę, barki i szczyt pleców od ziemi, możesz zacząć od ćwiczenia wykopu po łuku do uderzenia stopami w ziemię przy jednoczesnym utrzymywaniu barków i głowy na podłożu. W miarę nabierania wprawy zaczną się one odrywać.

### PROGRESJA

Rozwijaj to ćwiczenie przez doskonalenie jakości mostka. Z początku będziesz w stanie wybić się tylko do półmostka (w którym głowa jest blisko podłogi). Z czasem zdołasz coraz pełniej prostować ręce i nogi.



## KROK PIĄTY: SPRĘŻYNKA NA TYŁEK

### WYKONANIE

- Usiądź na podłodze z nogami zgiętymi w kolanach i piętami opartymi na ziemi.
- Sturlaj się na plecy i pociągnij nogi do góry, ustawiając dłonie tak jak w mostku (przy uszach, skierowane palcami do dołu).
- Przeturlaj się na górę grzbietu i barki i zwiń się w kulkę, mając zgięte kolana blisko przy głowie (zapewni ci to lepszą pozycję do wybicia się).
- By nabrać rozpędu, „rozsupłaj się”, wystrzeliwując nogi łukiem w górę, a potem do dołu ku ziemi, jednocześnie odpychając się dłońmi od ziemi, tak by oderwały się od podłoża.
- Wybijając się, wyrzuć ręce i tułów do przodu, jakby w eksplozywnym brzuszku.
- Nie próbuj na tym etapie lądować na stopach. Dąż do wylądowania na tyłku i stopach, mając wyprostowany tułów.
- Opuść się na podłogę i powtarzaj ćwiczenie.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Od kiedy potrafisz już wytworzyć dostatecznie dużo mocy, aby oderwać głowę i plecy z podłogi (krok 4), kolejnym etapem jest uniesienie dłoni i wyrzut tułowia do przodu. Jeśli będziesz umiał wykorzystać to ćwiczenie do opanowania sztuki lądowania na tyłku z wyprostowanym tułowiem, kolejny, szósty krok powinien pójść ci całkiem łatwo.

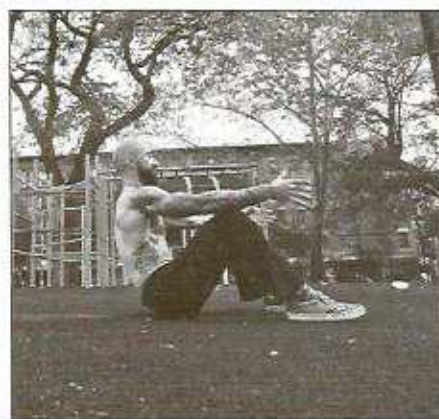
### REGRESJA

Możesz zacząć to ćwiczenie łatwiej, wybijając się nogami po łuku i lądując na pośladkach, ale unosząc głowę i plecy tylko odrobinę nad podłogę. Z czasem nauczysz się kończyć ćwiczenie w górnej pozycji brzuszka.

### PROGRESJA

Im większy rozpęd wytworzysz, tym łatwiej będzie ci wylądować na stopach ułamek sekundy przed spadnięciem na pośladki. Robiąc tak, dochodzisz w praktyce do kroku 6, czyli *półsprężynki*.





## KROK SZÓSTY: PÓŁSPRĘŻYNKA

### WYKONANIE

- ➔ Usiądź na podłodze z nogami zgiętymi w kolanach i piętami opartymi na ziemi.
- ➔ Sturlaj się na plecy i pociągnij nogi do góry, ustawiając dłonie tak jak w mostku (przy uszach, skierowane palcami do dołu).
- ➔ Przeturlaj się na górę grzbietu i barki i zwiń się w kulkę, mając zgięte kolana blisko przy głowie (zapewni ci to lepszą pozycję do wybicia się).
- ➔ By nabrać rozpędu, „rozsupłaj się”, wystrzeliwując nogi łukiem w górę, a potem do dołu ku ziemi, jednocześnie odpychając się dłońmi od ziemi, tak by oderwały się od podłoża.
- ➔ Gdy stopy dotkną ziemi, dalej wyrzucaj ręce i tułów do przodu.
- ➔ Wyląduj na obu stopach, choćby tylko na ułamek sekundy przed opadnięciem do tyłu na pośladki.
- ➔ Ustaw się w pozycji wyjściowej i powtarzaj ćwiczenie.

### RENTGEN ĆWICZENIA

W kroku czwartym nauczyłeś się ruchu nóg po łuku, a w piątym wyrzutu tułowia do przodu. Teraz trzeba tylko połączyć te dwa wzorce na tyle eksplozywnie, by środek ciężkości twojego ciała przesunął się tak daleko do przodu, że zdołasz wylądować na nogach, choćby tylko na ułamek sekundy.

### REGRESJA

Zawodnicy, którzy pierwszy raz próbują sprężynki, często „odkrywają” istotę tego ruchu przez przypadek. Starasz się zrobić sprężynkę, ale nie jesteś w stanie wypchnąć środka ciężkości ciała dostatecznie daleko do przodu, by stabilnie utrzymać się w przysiadzie, i wywracasz się do tyłu. W rzeczywistości jesteś już niemal u celu. Brakuje ci jeszcze tylko trochę praktyki.

### PROGRESJA

Można zastosować różne sztuczki do utrzymania się w prawidłowej pozycji po wylądowaniu – złapać się jakiegos stabilnego przedmiotu czy chwycić kogoś za ręce. Jednak takie sposoby tylko odciągają cię od prawdziwego zadania, którym



jest przymuszenie ciała do nabrania gigantycznej eksplozywności, koniecznej do wystrzelenia w przód. Jak to zrobić? Ćwicz – raz, drugi, trzeci, piąty...



## KROK SIÓDMY: SPRĘŻYNKA

### WYKONANIE

- ➔ Usiądź na podłodze z nogami zgiętymi w kolanach i piętami opartymi na ziemi.
- ➔ Sturlaj się na plecy i pociągnij nogi do góry, ustawiając dłonie tak jak w mostku (przy uszach, skierowane palcami do dołu).
- ➔ Przeturlaj się na górę grzbietu i barki i zwiń się w kulkę, mając zgięte kolana blisko przy głowie (zapewni ci to lepszą pozycję do wybicia się).
- ➔ By nabrać rozpędu, „rozsupłaj się”, wystrzeliwując nogi łukiem w górę, a potem do dołu ku ziemi, jednocześnie odpychając się dłońmi od ziemi, tak by oderwały się od podłoża.
- ➔ Gdy stopy dotkną ziemi, dalej wyrzucaj ręce i tułów do przodu.
- ➔ Wyląduj na kłębach palucha obu stóp, wchodząc w dolną pozycję przysiadu. Głowę i ręce miej wyciągnięte do przodu aż do złapania pełnej równowagi i zaraz wstań.
- ➔ Zrób przysiad, ustaw się w pozycji wyjściowej i powtarzaj ćwiczenie.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Jest to klasyczna sprężynka, ukochana przez adeptów sztuk walki, street-dancerów i profesjonalnych zapaśników, by wymienić tylko kilka grup. Nie da się wykonać tego słynnego ruchu, nie dysponując eksplozywnością w talii (biodrach i dolnej partii pleców), superszybkimi nogami i zwinnością całego ciała jak u pantery. Jeżeli doszedłeś aż do tego etapu, przyjmij gratulacje! Zasłużyłeś sobie na zazdrość milionów fanów Bruce'a Lee.

### REGRESJA

Jednym ze sposobów szybszego wprowadzenia stóp pod siebie jest wykonywanie sprężynki w szerszym rozstawieniu nóg. Może to pomóc niektórym w wykonaniu pierwszej sprężynki.

### PROGRESJA

Sprawdza się zasada przeciwna do regresji – im bliżej jest jedna stopa drugiej w chwili lądowania, tym większego trzeba rozpędu. Jeśli chcesz utrudnić sobie sprężynkę, staraj się ustawiać wężiej nogi. (Działa to ze wszystkimi stylami sprężynki).

|||||

trzymi na

w most-

kołana

ę a po-

ak by

psiadu.

nowagi

est dan-

ę da się

is (bio-

o ciała

zżyłeś

kony-

znorym

drugiej

nie sprę-

zynki).



## KROK ÓSMY: SPRĘŻYNKA NA WYPROSTOWANYCH NOGACH

### WYKONANIE

- ➔ Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami.
- ➔ Sturlaj się na plecy i pociągnij wyprostowane nogi do góry, ustawiając dłonie tak jak w mostku (przy uszach, skierowane palcami do dołu).
- ➔ Przeturlaj się na górę grzbietu i barki i pociągnij nogi za głowę, wciąż trzymając je wyprostowane. Kolana powinny znaleźć się blisko przy głowie.
- ➔ Wystrzel nogami do góry przez wyprostowanie się w biodrach, a jednocześnie odepchnij się dłońmi od ziemi, tak by oderwały się od podłoża.
- ➔ Startując, zegnij nogi i wrzuć je pod siebie, kontynuując ruch do przodu zapoczątkowany przez tors i ręce.
- ➔ Gdy stopy dotkną ziemi, miej tułów i ręce wyciągnięte do przodu
- ➔ Wyląduj na obu stopach, wchodząc w dolną pozycję przysiadu. Głowę i ręce miej wyciągnięte do przodu aż do złapania pełnej równowagi i zaraz wstań.
- ➔ Zrób przysiad, ustaw się w pozycji wyjściowej i powtarzaj ćwiczenie.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Jeśli sądziłeś, że zwykła sprężynka (krok 7) jest już etapem mistrzowskim całego łańcucha, byłeś w błędzie. Rozpoczynanie ćwiczenia z wyprostowanymi nogami ogromnie podnosi stopień trudności! W klasycznych sprężynkach można korzystać z mięśni ud i pośladków do wytworzenia dodatkowego rozpędu. Przy wyprostowanych nogach całą pracę muszą wykonać biodra i talia, co szalenie utrudnia zadanie.

### REGRESJA

Regresje są tu proste i mają charakter ciągły (nie skokowy). Po opanowaniu zwykłej sprężynki (krok 7) staraj się wykonywać ją po prostu z coraz mniejszym zgięciem nóg. Im ostrzejszy kąt w kolanach, tym łatwiej się ćwiczy.

### PROGRESJA

Aby utrudnić sobie zadanie, nie zaczynaj od sturlania się na plecy z pozycji siedzącej, bo potęguje to rozpęd. Zaczynij w pozycji leżącej. (Progresję tę można stosować do wszystkich kroków w łańcuchu).





SKAZANY NA TRENING 3

143



...przy od studium się na płaszczyznach  
...w postaci leżących. (Przebiegają one  
...kierunku).

## KROK DZIEWIĄTY: SPRĘŻYNKA WUSHU

### WYKONANIE

- ➔ Usiądź na podłodze z nogami zgiętymi w kolanach i piętami opartymi na ziemi.
- ➔ Sturlaj się na plecy i pociągnij nogi do góry, opierając ręce na podłożu pod kątem prostym od ciała.
- ➔ Przeturlaj się na górę grzbietu i barki i zwiń się w kulkę, mając zgięte kolana blisko przy głowie (zapewni ci to lepszą pozycję do wybicia się).
- ➔ By nabrać rozpędu, „rozsupłaj się”, wystrzeliwując nogi łukiem w górę, a potem do dołu ku ziemi, jednocześnie odpychając się zewnętrzną stroną ramion.
- ➔ Gdy stopy dotkną ziemi, miej ręce i tułów wyciągnięte do przodu.
- ➔ Wyląduj na kłębach palucha obu stóp, wchodząc w dolną pozycję przysiadu. Nadal wypychaj biodra i klatkę piersiową do przodu aż do złapania pełnej równowagi i zaraz wstań.
- ➔ Zrób przysiad, ustaw się w pozycji wyjściowej i powtarzaj ćwiczenie.

### RENTGEN ĆWICZENIA

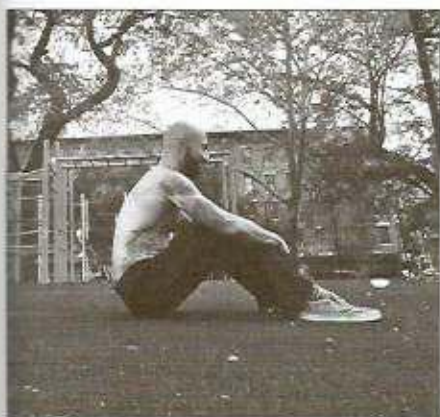
Wydawałoby się naturalne, że najlepszą metodą przejścia od zwykłej sprężynki z kroku 7 do ćwiczenia bez udziału rąk z kroku mistrzowskiego będzie praca jednorącz. W rzeczywistości jednak raczej się to nie sprawdzi. Ciało jest inteligentne i szybko zaczniesz się po prostu odpychać dwa razy silniej jedną ręką. Sekretom opanowania wersji bez udziału rąk jest przyzwyczajenie się do korzystania z nich w inny sposób. Styl wushu – z rękoma rozłożonymi na boki – zmusi cię stosowania znacznie mniej mocy z rąk niż w tradycyjnym ustawieniu dłoni przy uszach, gdy udział rąk jest bardzo istotny.

### REGRESJA

Różne układy rąk ułatwią to ćwiczenie. Możesz zacząć od ustawienia takiego jak w mostku, ale odpychać się kostkami lub grzbietami dłoni, a nie spodem dłoni. Z czasem rozprostowuj ręce. Najtrudniejszym wariantem jest ustawienie ich na ziemi prostopadle do tułowia.

## PROGRESJA

Aby jeszcze bardziej utrudnić sobie ćwiczenie, możesz skorzystać z wersji z wyprostowanymi nogami jak w kroku 8.



## KROK MISTRZOWSKI: SPRĘŻYNKA BEZ UDZIAŁU RĄK

### WYKONANIE

- ➔ Usiądź na podłodze z nogami zgiętymi w kolanach i piętami opartymi na ziemi.
- ➔ Sturlaj się na plecy i pociągnij nogi do góry, trzymając ręce po bokach ciała (w żadnym momencie w trakcie powtórzenia nie mogą dotknąć ziemi).
- ➔ Przeturlaj się na górę grzbietu i barki i zwiń się w kulkę, mając zgięte kolana blisko przy głowie (zapewni ci to lepszą pozycję do wybicia się).
- ➔ By nabrać rozpędu, „rozsupłaj się”, wystrzeliwując nogi łukiem w górę, a potem do dołu ku ziemi. Ręce miej cały czas po bokach ciała, z dala od ziemi.
- ➔ Gdy stopy dotkną ziemi, miej ręce i tułów wyciągnięte do przodu.
- ➔ Wyląduj na kłębach palucha obu stóp, wchodząc w dolną pozycję przysiadu. Utrzymaj ręce po bokach ciała i wstań.
- ➔ Zrób przysiad, ustaw się w pozycji wyjściowej i powtarzaj ćwiczenie.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Jeśli istnieje bardziej widowiskowy – i eksplozywny – sposób na poderwanie się z podłogi, to nikt go jeszcze nie wynalazł! Gdy nowicjusze widzą, jak eksperci wykonuje to niewiarygodne ćwiczenie, podejrzewają, że musi mieć stalowy kark. Choć powinieneś unikać tego zadania, jeśli masz problemy z szyją, to jest prawdą, że wymaga ono potężnej siły karku; szyja przyjmuje rolę dźwigni zaledwie na ułamek sekundy, a i to niekoniecznie. Moc jest tu generowana przez talię i nogi. Gdy opanujesz to ćwiczenie, twoja ogólna szybkość i zwinnosć wyskoczy poza wszelkie standardy.

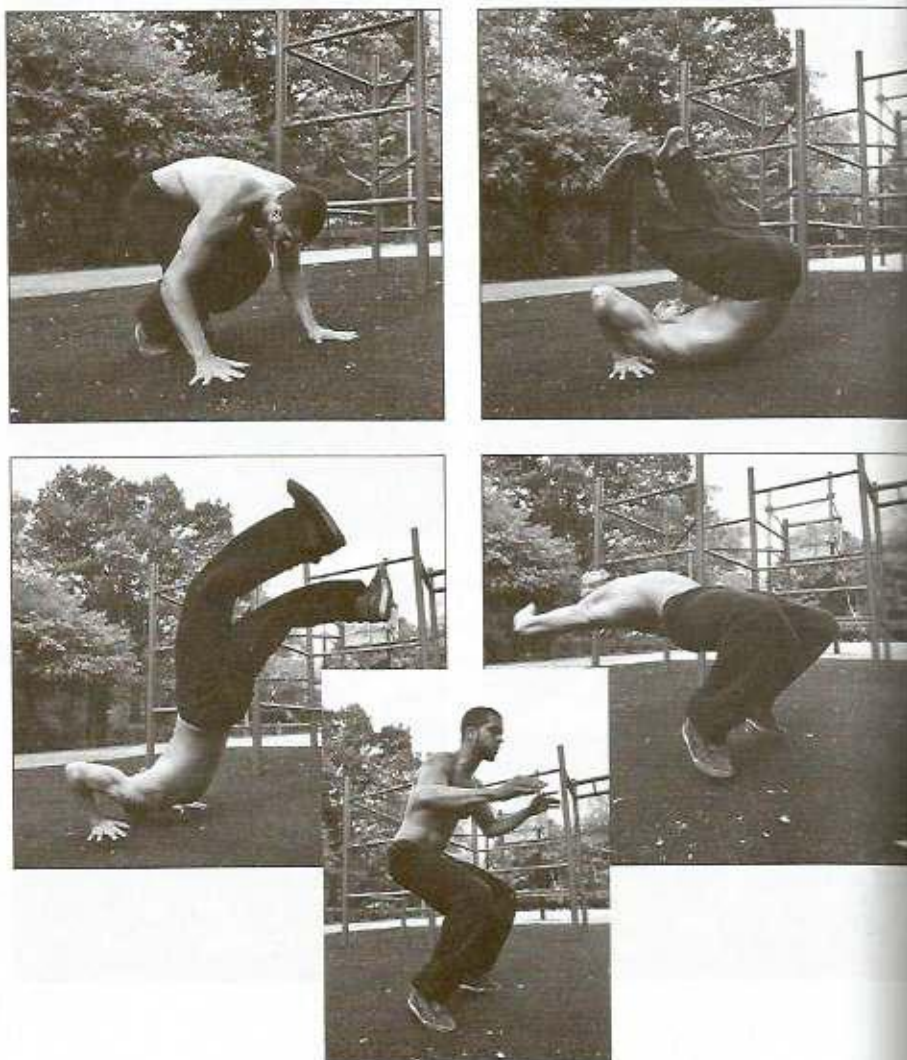
Aby technika ta w twoim wykonaniu była absolutnie elitarna, możesz zastosować różne progresje wspomniane w tym rozdziale, np. zaczynając w pozycji leżącej lub z wyprostowanymi nogami (krok 8). Również splecenie rąk na górze zbrutalizuje to zadanie.



## CO DALEJ?

### SPRĘŻYNKA TURLANA

Sprężynka turlana to wariant akrobatyczny. Wychodząc z postawy stojącej, wykonaj pierwszy etap przewrotu w tył. Gdy szczyt grzbietu zetknie się z ziemią, znajdziesz się w pozycji podobnej do podwinięcia nóg (str. 142) – skorzystaj z rozpędu, by wybić się do sprężynki.



## SPRĘŻYNKA NA GŁOWIE

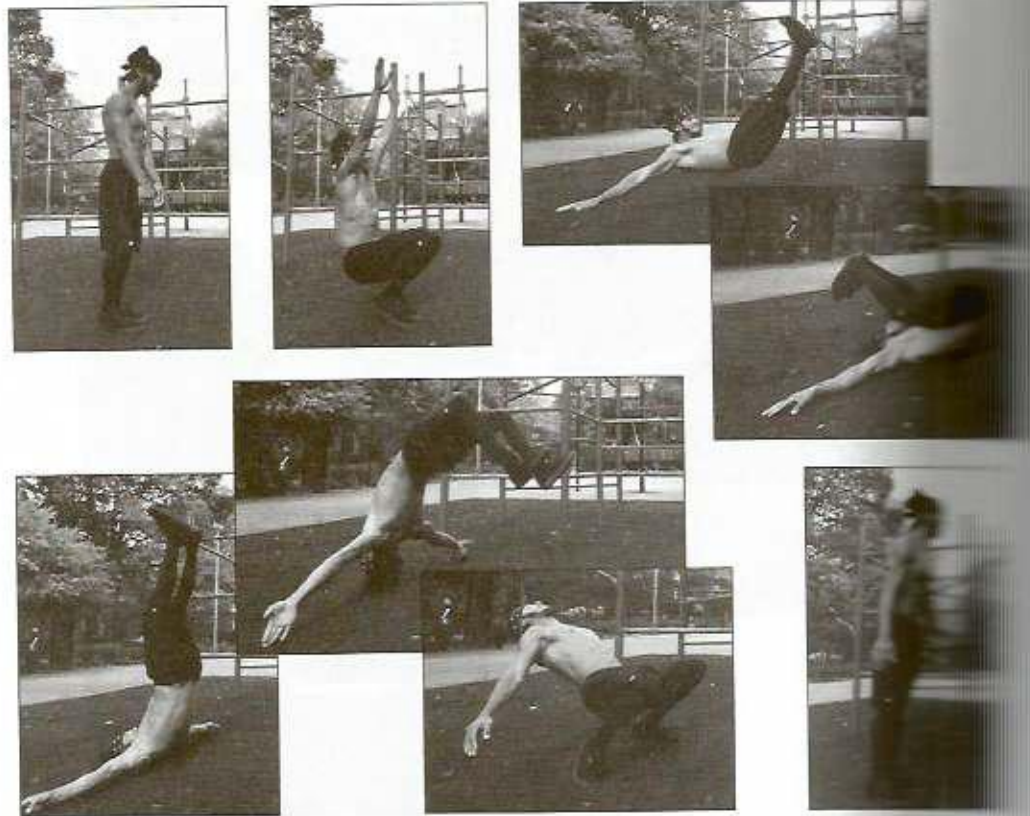
Logicznym rozwinięciem sprężynki turlanej jest sprężynka na głowie. Kto powiedział, że musisz się opierać na szczycie pleców? Nabierając odrobinę wprawy, możesz wykonać sprężynkę z podparcia na głowie (jest to oczywiście o niebo łatwiejsze, jeżeli opanowałeś stanie na głowie). Nie jestem zwolennikiem tego ćwiczenia – niewiele robi dla mocy i traktuje się je bardziej jak trik niż sensowne zadanie treningowe. Ale dla chętnych, którzy chcą mieć silny kark i są żądni posmaku przygody, stoi otworem.



## DITANG BREAKFALL

Ci z was, którzy szukają bardziej żywiołowej wersji sprężynki, powinni spróbować *ditang breakfall*, który powstał pierwotnie jako wzorec ruchu w sztukach walki. Przysiadasz, wskakujesz do tyłu na szczyt pleców i barki, po czym natychmiast odbijasz się dzięki elastycznej mocy sprężynki. Wygląda to odłotowo, ale *przestrzegam*, by eksperymentować ostrożnie. Zaczynaj na miękkiej czy wyścielanej powierzchni i nie podchodź do tego ćwiczenia, póki nie masz na swoim koncie wielu godzin treningu.

W hip-hopie istnieje brutalna odmiana sprężynki, zwana gumką (*rubber band*). Z grubsza robi się *ditang breakfall*, wraca na nogi i powtarza. Warunkiem jest wykonywanie wszystkich powtórzeń rytmicznie i zgrabnie. Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Podobnie jak sprężynka na głowie czy *ditang breakfall*, jest to tylko numer popisowy – nie zalecam ci ich wykonywania. Jedno schrzanienie powtórzenie może oznaczać jeden schrzaniony kark albo i gorzej, zrozumiawszy



## NA MAŁEJ PRZESTRZENI

Podaję tu trzy pożyteczne techniki na szybkość i moc, które można włączać do swoich treningów dla urozmaicenia, jako zadania dodatkowe lub w celu trenowania mięśni pod innym kątem. Są to ćwiczenia jednoosobowe i nie wymagają żadnego wyposażenia. W odróżnieniu od progresywnych ćwiczeń w łańcuchach większość z nich można wykonywać rytmicznie z większą liczbą powtórzeń. Nadają się one do stosowania z każdym łańcuchem progresywnym z tej książki. W tym sensie mogą funkcjonować też jako rozgrzewka albo zakończenie sesji eksplozywnej.



### ODEPCHNIĘCIA MOSTKOWE

Stań z plecami niedaleko od solidnej ściany. Wygnij się do tyłu i oprzyj dłonie na niej, jak najbardziej uginając ręce. Gdy ręce są już dobrze zgięte, odepchnij się od ściany na tyle szybko, by znaleźć się w zwykłej pozycji stojącej.

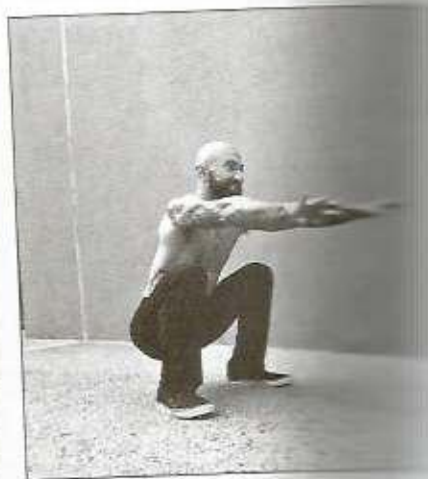
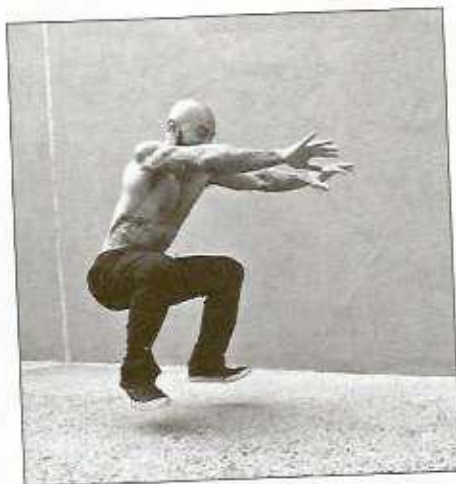
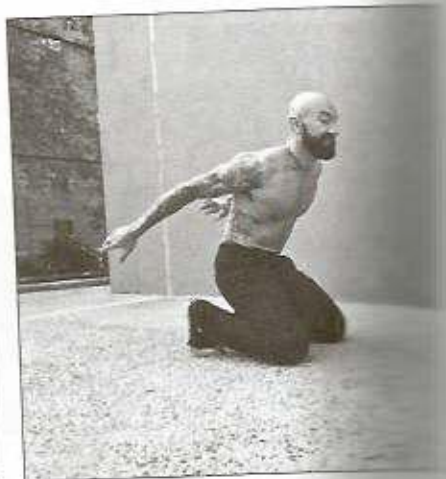
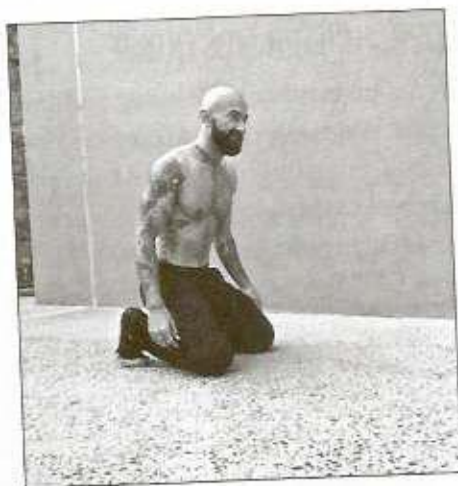
Jest to znakomite ćwiczenie, przygotowujące mięśnie barków i ramion do układu dłoni w sprężynce. Jeżeli jest dla Ciebie zbyt łatwe, stań dalej od ściany lub poproóbuj wersji jednoręcz.



## SPRĘŻYNKI NA SIEDZĄCO

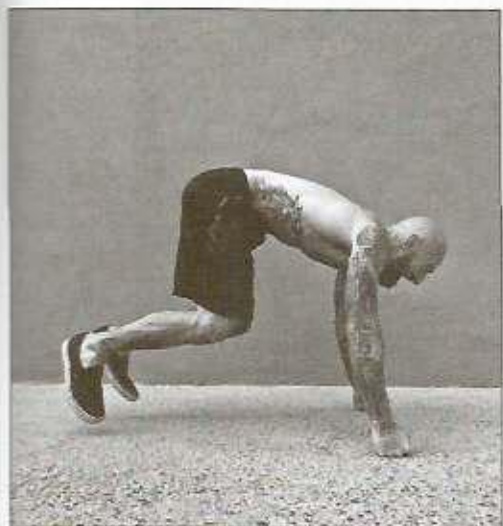
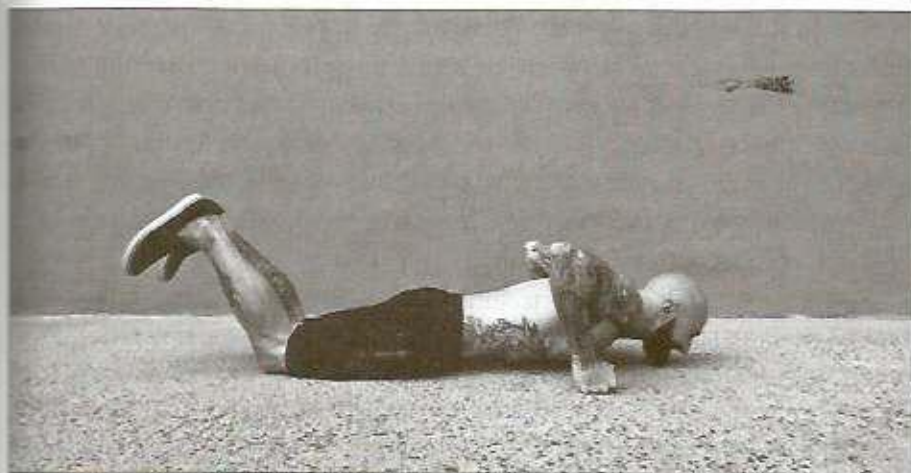
Przykucnij „po japońsku” na gołeniacz i grzbiecie stóp (na zdjęciach poniżej Al wykonuje nieco łatwiejszy wariant na palcach stóp). Energicznie wyrzuć ręce i tułów do góry. Korzystając z niewielkiej wysokości, na jaką cię to wyniesie, wsuń pod siebie nogi. Zakończ w postawie stojącej.

Jest to świetny przykład ćwiczenia szybkościowego, które uczy jednocześnie zgięcia w talii koniecznego w prawdziwej sprężynce. Kilka powtórzeń tego ćwiczenia umai dowolną sesję, zwłaszcza jeśli czujesz, że zaczynasz wyhamowywać na treningach.



## SPRĘŻYNKA W LEŻENIU NA BRZUCHU

To bardzo rzadko spotykane ćwiczenie należało do ulubionych kanadyjskiego zapaśnika Breta „Hitmana” Harta. Połóż się na brzuchu, mając zgięte kolana i podpierając się na dłoniach. Mocno odepchnij się rękoma, by nabrać dostateczną wysokość do wsunięcia nóg pod siebie. Zakończ w postawie stojącej. Ćwiczenie można wykonywać na dłoniach lub pięściach. Jest to kolejna wspaniała odmiana klasycznej sprężynki.



## ŚWIATŁA GASNĄ!

Na początku rozdziału wspomniałem, że większość dzieciaków – przynajmniej chłopaków – starała się w jakimś momencie zmierzyć ze sprężynką. Prawdę mówiąc, pora, by dorośli zawodnicy też zaczęli do niej podchodzić, bo może być poważnym narzędziem w arsenale mocy.

Zasadniczy powód, z którego wielu zawodników w dowolnym wieku unika sprężynki, jest taki, że postrzegają ją w kategoriach binarnych – wszystko albo nic. Niektórzy (szczupli szczęściarze) potrafią ją odstawić przy pierwszej próbie. Inni wiedzą, że sobie nie poradzą, więc trzymają się od niej z daleka. Jeśli mowa właśnie o tobie, proszę cię o zmianę nastawienia. Przestań myśleć o sprężynce jak o pojedynczym ćwiczeniu, a traktuj ją raczej jako całą rodzinę technik. Stopień trudności niektórych wariantów ociera się o elitarny poziom klasztoru Shaolin, ale inne są bardziej przyjazne i niemal każdy może je zrobić. Jeżeli zaczniesz od początku, będziesz mógł wspinać się na coraz wyższe stopnie i z dumą podrywać się na równe nogi!

Wierz mi: nikt nie patrzy na trening i nikogo to nie obchodzi – tylko ciemność i mnie. Parafrazując słowa Jamesa Browna, chrzestnego ojca soula: *Get down on the floor, then get up off the thing*\*



\* Dosł. Zejdź na podłogę, a potem z niej wstań – odniesienie do tekstu piosenki (James Brown, *Like A Sex Machine*) – przyp. tłum.

## ROZDZIAŁ 7

# SALTO DO PRZODU

## BŁYSKAWICA W RUCHU

**U**ważasz się za *mocnego, eksplozywnego, szybkiego*? Określiłbyś się jako *zwinnego*? Masz *silne stawy* i znakomitą *koordynację* plus *idealnie zgrane odruchy*? Istnieje jeden, bardzo szybki sposób na przekonanie się o tym wszystkim. Nie trwa długo, nie wymaga specjalistycznego sprzętu czy naukowej aparatury pomiarowej. Po prostu podskocz, wykonaj w powietrzu obrót o 360 stopni do przodu i wyląduj na nogach w miejscu, w którym zacząłeś. Ta-dam! To czarno-biały sprawdzian: jeśli możesz to zrobić, jesteś cholernie eksplozywnym sportowcem. Jeśli nie, wciąż masz przed sobą coś do zrobienia, prawda? W takim razie służę pomocą.

Ćwiczenie, które opisałem, nazywa się saltem do przodu (coraz częściej określanym u nas z angielska jako front-flip – przyp. tłum.). Jeżeli istnieje jakiś kultowy test mocy i zwinności, to właśnie on. Wierz mi, całe ciało od palców stóp po kark musi mieć eksplozywność trzaśnięcia z bicia, abyś je wykonał. Jest proste, znane od wieków, hardcorowe i nie wymaga żadnego sprzętu. Ale Bóg mi świadkiem, to piekielna technika i nadaje się wyłącznie dla eksplozywnych. Dobra wiadomość jest taka, że możesz wyrobić sobie eksplozywność i nauczyć się wykonywać ten niesamowity numer bez względu na to, z jakiego pułapu zaczynasz – nawet jeśli jesteś teraz bez formy. Potrzebujesz tylko progresywnego treningu i wiedzy zawartej w tym rozdziale. Przygotuj się, aby zadziwić kumpli.

## DEKONSTRUKCJA SALTA W PRZÓD

Przyjrzyjmy się jednej z zaawansowanych technik tego łańcucha: krokowi 9, czyli saltie z rozbiegiem (zawiera się w nim wiele składników różnych poprzednich ćwiczeń). W analizie trzeba zwrócić uwagę na pięć głównych faz ruchu.

### ROZBIEG

Wystarczy tylko kilka kroków – dla większości zawodników oznacza to niecałe 3 metry. Potężny, długi rozbieg może pomagać w skoku w dal na stadionie czy na łące, ale nie przełoży się na lepsze salto w przód. Istnieje granica pędu poziomego, który można przełożyć na pęd pionowy dzięki naskokowi (po zaznajomieniu się z łańcuchem skoków powinieneś mieć tę technikę już opanowaną; patrz str. 53–54). Nie trzeba też sprintu. Wystarczy kilka kroków szybkim truchtem. Zbyt duża szybkość może utrudnić zblokowanie pędu w naskoku.

### WYBICIE

Etap wybicia jest źle rozumiany. Skok – moc pionowa – jest konieczny w saltie. Ale błędem jest uważać, że trzeba wyskoczyć pionowo do góry. Nie. Skacz się do góry i w przód. Dobrą wizualizacją jest wyobrażanie sobie, że skaczysz przez najwyższy płot, z którym byś sobie poradził. W trakcie lotu ręce muszą wymach znad głowy do dołu, po czym gwałtownie następuje ruch tułowia jak w brzuszku. W eksplozywnej rotacji w przód tułów, tors i ramiona muszą spełniać swoje zadania w wytwarzaniu pędu obrotowego. Jedno z najlepszych ćwiczeń rozwijających ten pęd zostało już zaprezentowane w tej książce – to sprężynka. Co prawda, rotacja w niej jest tylko częściowa (o 90 stopni), a w saltie pełna (360 stopni), ale zaangażowane są w nią *te same mięśnie*. Dla zawodników, którzy są już zaawansowani w klasycznej sprężynce lub wręcz ją opanowali, podejście do salta w przód okazuje się dużo łatwiejsze.

### ZWINIĘCIE SIĘ

Po wybiciu się – i w zasadzie równocześnie z wyrzutem tułowia do przodu – przychodzi pora na podciągnięcie kolan. Widziałeś kiedyś, jak ktoś wykonuje piruet na lodzie? Kiedy przyciąga ręce do tułowia i nogi jedną po drugiej, obroty wyraźnie przyspieszają. Jeżeli to widziałeś, byłeś świadkiem

tego, jak przyciągnięcie kończyn zwiększa *moment kątowy* ruchu. Właśnie dlatego zwijamy się w kulkę w salcie. Sprawia to, że ciało obraca się szybciej, co pozwala zdążyć ci wylądować na nogach.

Za zwinięcie się w kulkę odpowiada przede wszystkim moc bioder i sekcji środkowej ciała. Jeżeli sumiennie przeszedłeś przez ćwiczenia z łańcucha skoków eksplozywnych, dysponujesz teraz tą umiejętnością w dostatecznym stopniu. A wierz mi, że się przyda. Element ten jest tak ważny, że gimnastycy w Ameryce wciąż nazywają salto w przód terminem *front tuck*, czyli dosłownie „zwinięciem się w przód”.



## LUZOWANIE

Kiedy zwinięcie się w kulkę spełni swoje zadanie i przekoziotkujesz – tj. nogi wyskoczą nad czubek głowy, a tułów będzie zmierzał do pozycji poziomej – kolejnym zadaniem jest poluzowanie nóg; trzeba zacząć prostować je do lądowania. Wymaga to szybkości, ale nie wymaga wielkiej mocy. Prawdziwą trudnością jest tutaj *synchronizacja ruchu*.

Większość nowicjuszy zakłada, że salto w tył jest trudniejsze od salta w przód (bo ruch odbywa się do tyłu), ale ja jestem przekonany, że trudniejsze jest salto w przód, a jeden z powodów wiąże się ze wzrokiem. Podczas obrotu w salcie do tyłu widzisz podłogę, więc mózg i ciało mogą się zorientować, kiedy należy zacząć prostowanie. Natomiast w salcie w przód leci się prawie na ślepo, trzeba więc polegać na instynktownym, kinestetycznym wyczuciu czasu – ciało musi *pamiętać*, gdzie znajduje się podłoga. Dobrą (choć nie niezawodną) zasadą praktyczną jest rozprostowywanie się od razu w chwili, gdy całkiem zwiniesz się w kulkę (czyli gdy podciągniesz kolana do klatki piersiowej tak bardzo, jak tylko możesz).

## LĄDOWANIE

Lądowanie to etap końcowy i wypadkowa czterech poprzednich działań. Pamiętaj, że działania te nie są oderwanymi od siebie jednostkami, tylko układają się w nieprzerwany strumień. Muszą. Duża ilość ćwiczeń skocznych powinna wyrobić u Ciebie odpowiednie odruchy lądowania, a także wzmocnić kości *miękkie stóp, stawów skokowych i kolan*. Jedyna wykraczająca poza *zwykłą masę* udzielić, brzmie: *ćwicz*.

tego, jak przyciągnięcie kończyn zwiększa *moment kąto-* wy ruchu. Właśnie dlatego zwijamy się w kulkę w salcie. Sprawia to, że ciało obraca się szybciej, co pozwala zdążyć ci wylądować na nogach.

Za zwinięcie się w kulkę odpowiada przede wszystkim moc bioder i sekcji środkowej ciała. Jeżeli sumiennie przeszedłeś przez ćwiczenia z łańcucha skoków eksplozywnych, dysponujesz teraz tą umiejętnością w dostatecznym stopniu. A wierz mi, że się przyda. Element ten jest tak ważny, że gimnastycy w Ameryce wciąż nazywają salto w przód terminem *front tuck*, czyli dosłownie „zwinięciem się w przód”.



## LUZOWANIE

Kiedy zwinięcie się w kulkę spełni swoje zadanie i przekościolkujesz – tj. nogi wyskoczą nad czubek głowy, a tułów będzie zmierzał do pozycji poziomej – kolejnym zadaniem jest poluzowanie nóg; trzeba zacząć prostować je do lądowania. Wymaga to szybkości, ale nie wymaga wielkiej mocy. Prawdziwą trudnością jest tutaj *synchronizacja ruchu*.

Większość nowicjuszy zakłada, że salto w tył jest trudniejsze od salta w przód (bo ruch odbywa się do tyłu), ale ja jestem przekonany, że trudniejsze jest salto w przód, a jeden z powodów wiąże się ze wzrokiem. Podczas obrotu w salcie do tyłu widzisz podłogę, więc mózg i ciało mogą się zorientować, kiedy należy zacząć prostowanie. Natomiast w salcie w przód leci się prawie na ślepo, trzeba więc polegać na instynktownym, kinestetycznym wyczuciu czasu – ciało musi *pamiętać*, gdzie znajduje się podłoga. Dobrą (choć nie niezawodną) zasadą praktyczną jest rozprostowywanie się od razu w chwili, gdy całkiem zwiniesz się w kulkę (czyli gdy podciągniesz kolana do klatki piersiowej tak bardzo, jak tylko możesz).

## LĄDOWANIE

Lądowanie to etap końcowy i wypadkowa czterech poprzednich działań. Pamiętaj, że działania te nie są oderwanymi od siebie jednostkami, tylko układają się w nieprzerwany *strumień*. Muszą. Duża ilość ćwiczeń skocznych powinna wyrobić u ciebie odpowiednie odruchy lądowania, a także wzmocnić kości i tkanki miękkie stóp, stawów skokowych i kolan. Jedyna wykraczająca poza to porada, jakiej mogę udzielić, brzmi: *ćwicz*.



Najlepsze w świecie przygotowanie do salta? Dieta bogata w skoki!

Nieraz wylądujesz na tyłku. A w końcu możesz zacząć wirować zbyt mocno i lądować na kolanach i dłoniach. Idealne lądowanie nie jest łatwe. Powieściopisarz G.K. Chesterton zauważył kiedyś, że „istnieje nieskończona liczba kątów, pod którymi upadamy, a tylko jeden, pod którym stoimy”. (Miał rację. W czym gimnastycy najczęściej popełniają błędy? W lądowaniu!). Ale z czasem dojdiesz do perfekcji w obrocie.

## ŁAŃCUCH SALTA W PRZÓD

Jak można najłatwiej przekoziółkować się do przodu? Przeturlać się. Od tego więc zaczniemy – od *przewrotu przez bark* w kroku 1. *Wycisko-przewrót* (krok 2) wymaga sterowania kierunkiem ruchu dłońmi, co pozwala na przepuszczenie pewnej niewielkiej siły przez ręce i barki. Siły te podkręca się w *przewrocie wyskokowym* (krok 3), w którym dłonie wchodzi w kontakt z podłogą i na moment przejmują część ciężaru ciała, zanim się przeturlasz. *Przewrót ze staniem na rękach* (krok 4) jest ostatnim etapem „turlanym” w tym łańcuchu. Kontynuuje on przygotowywanie zawodnika, zmuszając do utrzymania (przez krótki moment) całego ciężaru ciała na rękach. Po ukończeniu kursu tych wszystkich przewrotów ręce, barki i plecy będziesz miał zaprawione do podtrzymywania ciężaru ciała w trakcie rotacji, a sama rotacja w przód nie będzie już powodowała u ciebie zawrotów głowy ani uczucia mdłości.

Po dobrym opanowaniu przewrotu ze staniem na rękach jesteś gotów podejść do *przerzutu z opadnięciem na plecy* (krok 5). Polega on na podbiegnięciu, wyskoku jak do filaka i odbiciu się rękoma – czyli prawie wszystko jak w zwykłym przerwaniu, tyle że lądujesz na stopach i pośladkach. Ćwiczenie wygląda więc z grubsza tak jak pierwsze podejście nowicjusza do przerwania w przód – człowiek unosi się w powietrze, ale nie jest w stanie wykonać pełnego obrotu, tak by wylądować na nogach. W miarę upływu czasu i nabierania wprawy (po wielu powtórkach ćwiczenia) zacznie ci to automatycznie wychodzić. Gdy będziesz lądował na nogach i utrzymywał się w postawie stojącej, dotrzesz do *przerzutu*

w przód (krok 6). Po dobrym opanowaniu tej techniki (nie tylko jednokrotnym wykonaniu), zawodnik zmierzy się z idealną odmianą tego ćwiczenia – przrzutem latanym (krok 7). Jest to w istocie symetryczny przrzut w przód. W zwykłej wersji przrzutu łatwiej jest odpychać się jedną nogą nieco mocniej niż drugą, ale tutaj odpychamy się obiema tak samo.

Gdy masz już to wyuczone, jesteś w stanie zmierzyć się z właściwym saltem w przód, w którym dłonie nie dotykają ziemi, podobnie jak było z przrzutem. Na początku będziesz musiał poćwiczyć wersję, w której po rozbiegu i wyskoku nie obracasz się w pełni, tylko lądujesz na stopach i pośladkach zamiast w pozycji stojącej. Jest to *salto z opadnięciem na plecy* (krok 8). Po doprowadzeniu do całkowitego obrotu wykonujesz *salto w przód z rozbiegiem* (krok 9). To przełomowe stadium. Teraz zawodnik musi jedynie eliminować kolejne kroki z rozbiegu, a staje się dumnym mistrzem *salta w przód ze stania* (krok 10).

Co prawda piszę, że „zawodnik musi jedynie...”, ale to wielki przeskok. Z czasem daje się go jednak dokonać, jeśli człowiek jest odpowiednio szczupły oraz kontynuuje sumienny, progresywny trening podstawowych ćwiczeń na moc (skoków i pompek eksplozywnych).



## KROK PIERWSZY: PRZEWRÓT PRZEZ BARK

### WYKONANIE

- ➔ Przykucnij. (Wygodne bywa lekkie wysunięcie silniejszej nogi do przodu).
- ➔ Oprzyj skraj śródreżca na ziemi (ponownie po swojej silniejszej stronie). Niepracującą dłoń możesz też umieścić na podłożu, jeśli ci to pomaga.
- ➔ Dalej schodź do dołu i w przód, aż ciężar ciała cię przeważy. Napnij ramię, żeby przejąć większą część ciężaru. W trakcie obrotu nóg wyciągnij dłonie do góry w stronę głowy.
- ➔ Pracująca ręka i bark mają sterować kierunkiem przewrotu. Głowę miej schowaną i usuniętą z toru ruchu.
- ➔ Przekoziółkuj się na barku, starając się nie sturlać na bok.
- ➔ Zakończ przewrót naturalnie, w pozycji siedzącej.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Przewrót tego typu jest najłagodniejszy dla tułowia i stawów. Jest to rodzaj padu (*ukemi*), jaki widuje się w japońskich sztukach walki, takich jak aikido czy dżiu-dżitsu. Ponieważ prowadzące ramię kieruje ciężar ciała prosto na szczyt pleców, to nadgarstki, łokcie i barki nie odczuwają obciążenia w tym ćwiczeniu. Należy wykonywać je łagodnie.

### REGRESJA

Przewroty mogą wywoływać nudności u nieprzyzwyczajonych ludzi. By obrót wydał się z początku łatwiejszy, ostrożnie opuść głowę w okolice podłogi przed zainicjowaniem ruchu wirowego.

### PROGRESJA

Od kiedy będziesz mógł wykonywać ćwiczenie dobrze technicznie w wolnym tempie, stopniowo zwiększaj to tempo. Ruch powinien być płynny, wolny od wstrząsów. Gdy będziesz umiał wykonywać go szybko, możesz wykorzystać powstający rozpęd do tego, by na końcu wstać (patrz zdjęcia). Niektórzy adepci sztuk walki robią jeszcze w trakcie przewrotu obrót wokół własnej osi, tak że wstają zwrócieni twarzą w przeciwnym kierunku – w stronę nacierającego rywala.



## KROK DRUGI: WYCISKO-PRZEWROT

### WYKONANIE

- ➔ Ukucnij, mając symetrycznie ustawione stopy.
- ➔ W trakcie tego oprzyj obie dłonie przed sobą na ziemi.
- ➔ Schodź dalej w dół i do przodu, kucając oraz kierując tułów do dołu. Wyprostuj nogi, aż stracisz równowagę w przód. Napnij ramiona, by przechwycić większą część ciężaru ciała.
- ➔ Ręce mają sterować kierunkiem przewrotu. Głowę miej schowaną i usuniętą z toru ruchu.
- ➔ Przekoziolkuj się na plecach, starając się nie sturlać na bok.
- ➔ Zakończ przewrót naturalnie, w pozycji siedzącej.

### RENTGEN ĆWICZENIA

W przerzucie ramiona muszą przyjąć napór całego obracającego się ciała. W powyższym ćwiczeniu zaczynamy korzystać z rąk jako dźwigni kontrolujących pozycję ciała, choć na razie w bardzo niewielkim zakresie. W kolejnych, bardziej zaawansowanych przewrotach będziemy stopniowo zwiększać siły przypadające na kończyny górne.

### REGRESJA

Przewroty mogą wyglądać zniechęcająco dla nowicjuszy. Czynniki, dzięki którym będą się wydawały strawniejsze, to kontrolowane opuszczanie głowy, napięcie skulonego tułowia (napięcie brzuszne) oraz wybór miękkiej powierzchni (trawy, wykładziny dywanowej).

### PROGRESJA

Na początku, gdy dla ochrony głowa jest wtulona w barki, w najprostszym wariantcie ciężar ciała przejmują dłonie i szczyt pleców. Aby utrudnić ćwiczenie, weź większą część ciężaru na dłonie, tak by siła padała na szczyt pleców dopiero w ostatniej chwili.



## KROK TRZECI: PRZEWRÓT WYSKOCZNY

### WYKONANIE

- ➔ Mając symetrycznie ustawione stopy, zrób skłon do przodu, kierując dłonie w stronę ziemi.
- ➔ W trakcie obniżania się podskocz, tak by tułów przewracał się, gdy dotykasz dłońmi ziemi.
- ➔ Mając wyprostowane ręce, wyląduj na dłoniach, w chwili gdy stopy odrywają się od gruntu. W praktyce masz się złapać na ręce.
- ➔ Pozwól, by napięte ręce ugięły się, sterując kierunkiem przewrotu. Głowę miej schowaną i usuniętą z toru ruchu. Głowa nie powinna przejmować praktycznie żadnego ciężaru.
- ➔ Przekoziółkuj się na plecach, starając się nie sturlać na bok.
- ➔ Zakończ przewrót naturalnie. Na tym etapie łańcucha salta powinieneś być gotów przetoczyć się aż do pozycji stojącej.

### RENTGEN ĆWICZENIA

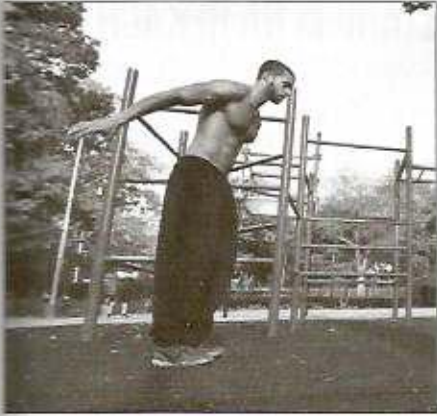
Te przewroty mogą wyglądać mizernie przy staniu na rękach, ale stanowią znakomity sposób na to, by nieprzygotowane osoby zaczęły przyzwyczajać mózg do ruchu obrotowego przed przejściem do trudniejszych technik. Gimnastycy często uczą się takiego ćwiczenia ze skokiem w górę i *do przodu*; nazywa się to przewrót lotny albo skok tygrysi. Jednak w przewrocie wyskocznym należy budować moc i siłę eksplozywną przez podskok skierowany bardziej do góry niż do przodu.

### REGRESJA

By zmniejszyć wymagania co do mocy górnej partii ciała, zaczynaj wyskoki, mając ręce osadzone na podłodze.

### PROGRESJA

Im wyżej masz ręce nad podłogą w chwili oderwania stóp od ziemi, tym bardziej pliometryczne staje się ćwiczenie (patrz str. 332).



## KROK CZWARTY: PRZEWRÓT ZE STANIEM NA RĘKACH

### WYKONANIE

- ➔ Wysuwając silniejszą nogę do przodu, oprzyj dłonie na podłodze i unieś drugą nogę za sobą.
- ➔ Wypchnij się w górę nogą podporową, robiąc wymach w tył i nad siebie drugą nogą. Pozwól, by tułów ustawił się przy tym bardziej pionowo.
- ➔ Pozwól, by rozpęd z wypchnięcia jedną nogą oraz wymachu drugą wyniósł ci nogi nad tułów. Gdy wystrzelą w górę, rozprostuj je, tak by całe ciało ustawiło się w jednej linii w staniu na rękach.
- ➔ Nie musisz utrzymać tej pozycji. Pozwól, by ręce się ugięły, a tułów skulił się, gdy tylko zaczniesz przewracać się do przodu.
- ➔ Pozwól, by napięte ręce ugięły się, sterując kierunkiem przewrotu. Głowę miej wtuloną i usuniętą z toru ruchu. Głowa nie powinna przejmować praktycznie żadnego ciężaru.
- ➔ Przekoziółkuj się na plecach, starając się nie sturlać na bok.
- ➔ Zakończ przewrót naturalnie. Na tym etapie łańcucha salta powinieneś być gotów przetoczyć się aż do pozycji stojącej.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Jest to ostatni przewrót w łańcuchu salta. Wymaga trochę mocy eksplozywnej, by wybić nogi nad siebie, oraz zaczyna wyrabiać solidną siłę ramion, konieczną do przerzutu.

### REGRESJA

Aby ułatwić sobie zadanie, miej przez cały czas ugięte ręce. Unikniesz wtedy wejścia w stanie na rękach.

### PROGRESJA

Zaczynaj, mając ręce nad podłogą, wybijając się nogami ułamek sekundy, zanim dłonie zetkną się z ziemią.



## KROK PIĄTY: PRZERZUT Z OPADNIĘCIEM NA PLECY

### WYKONANIE

- ➔ Zrób krok, by nabrać rozpędu, i z rękoma uniesionymi nad głowę wybij się na silniejszej nodze.
- ➔ Pozwól, by tułów zaczął opadać, a ręce kierowały się do ziemi. Gdy dłonie dotkną podłoża, wyskocz mocno do góry, robiąc wymach wyżej uniesioną nogą.
- ➔ Ręce utrzymuj z grubsza wyprostowane, gdy stopy oderwą się od ziemi. Masz praktycznie złapać się na rękach.
- ➔ Pozwól, by rozpęd ze skoku przeniósł ci nogi ponad tułowiem.
- ➔ Pozwól, by pęd skierowany do przodu obrócił cię. W trakcie tego obrotu wciśnij głowę, skul tułów i odepchnij się dłońmi od ziemi.
- ➔ Po oderwaniu się dłoni od ziemi podeszwy stóp powinny jako pierwsze dotknąć ziemi.
- ➔ Stopy powinny zadziałać natychmiast jako amortyzatory wstrząsu tuż przed tym, jak z ziemią zetkną się też pośladki, ramiona i plecy.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Jesteś już bardzo, bardzo blisko przerzutu w przód – przełomowego ćwiczenia do opanowania w drodze do salta. Wygląda ono jak przerzut częściowy i uczy pierwszych stadiów obrotu ze stania na rękach. Jednak do zrobienia go nie potrzeba dużej eksplozywności górnej partii ciała. Mogą je wykonywać nawet dość słabi zawodnicy.

### REGRESJA

Z początku możesz lądować na pośladkach lub plecach, zanim stopy zdążą przejąć rolę amortyzatorów wstrząsu. Jeżeli jest tak w twoim przypadku, możesz dalej ćwiczyć, aby się doskonalić w tym zadaniu, ale koniecznie zadbać o miękkie podłoże. (Wysil wyobraźnię: może skorzystasz z poduszek, jakichś elementów kanapy czy nawet z materaca?).

### PROGRESJA

W miarę nabierania wprawy zaczniesz wytwarzać dostatecznie duży pęd, by spadać na pośladki po wylądowaniu na stopach. W porządku. Traktuj to jako

połetał pomiędzy krokiem piątym a *przerzutem w przód*, czyli krokiem szóstym, do którego się zbliżasz.



**UWAGA:** Vertical jest mistrzem akrobatyki i może bezpiecznie wykonać to ćwiczenie nawet na twardym podłożu. Początkujący powinni koniecznie zabezpieczyć się wszelkimi podkładami, jakie zdołają znaleźć!

## KROK SZÓSTY: PRZERZUT DO PRZODU

### WYKONANIE

- ➔ Weź rozbieg, by nabrać rozpędu.
- ➔ Zblokuj pęd (patrz str. 62), uderzając w podłogę silniejszą stopą. (W ten sposób będzie łatwiej niż z użyciem obu nóg, bo będziesz mógł jednocześnie zrobić wymach drugą nogą do góry jak w dwóch poprzednich krokach).
- ➔ Wybij się mocno silniejszą nogą, odrywając stopę od ziemi, ale jednocześnie pozwalając, by tułów spadał, gdy opuszczasz ręce do ziemi. Druga noga powinna poszybować za siebie, wspomagając obrót.
- ➔ Tuż po tym, jak stopy oderwą się od ziemi, wyląduj na dłoniach, mając lekko ugięte ramiona. Masz się praktycznie złapać na ręce.
- ➔ Pozwól, by rozpęd z wyskoku wyniósł ci nogi nad tułów do pozycji stania na rękach z ugiętymi nogami.
- ➔ Nie utrzymuj stania na rękach, tylko pozwól, by pęd skierowany do przodu cię obrócił.
- ➔ Wyciągnij się na rękach i dłoniach, by nabrać większej wysokości.
- ➔ Ciągnij tułów do przodu, lądując na obu stopach. Jeśli trzeba, zrób krok do przodu, aby rozproszyć nadwyżkę pędu.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Wielu specjalistów kalisteniki uznaje przerzut w przód za kluczowy etap w nauce salta w przód – rzeczywiście jest nim, ale niezależnie od tego to po prostu fenomenalne ćwiczenie eksplozywne. Zawodnik, który umie wykonać je poprawnie, w znakomitym stopniu posiadał takie umiejętności jak rozbieg, naskok, wyskoki, wyciskanie eksplozywne (górną partią ciała), tolerancja rotacji i lądowanie.

### REGRESJA

Łatwiejsze jest lądowanie w kucki, bo wymaga mniejszej rotacji. Z początku możesz też wywracać się w tył na plecy.

### PROGRESJA

Doskonal rotację, by się rozwijać. Dobrą miarą tego jest zdolność lądowania z coraz bardziej wyprostowanym ciałem, a nie w pozycji kucznej. Unikaj ma-

mniejszej czy zbyt małej rotacji i ucz się lądować tak, by nie były potrzebne żadne dodatkowe kroki w celu ustabilizowania się.



## KROK SIÓDMY: PRZERZUT LATANY (Z ODBICIA OBUNÓŻ)

### WYKONANIE

- ➔ Weź rozbieg, by nabrać rozpędu.
- ➔ Zablokuj pęd (patrz str. 62) obiema nogami, jednocześnie wyrzucając ręce do dołu.
- ➔ Wybij się mocno nogami, odrywając stopy od ziemi, ale jednocześnie pozwalając, by tułów spadał, gdy opuszczasz ręce do ziemi.
- ➔ Tuż po tym, jak stopy oderwą się od ziemi, wyląduj na dłoniach, mając lekko ugięte ramiona. Masz się praktycznie złapać na ręce.
- ➔ Pozwól, by rozpęd z wysokości wyniósł ci nogi nad tułów.
- ➔ Pozwól, by pęd skierowany do przodu cię obrócił. Wyciągnij się na rękach i dłoniach, by nabrać większej wysokości.
- ➔ Ciągnij tułów do przodu, lądując na obu stopach. Jeśli trzeba, zrób krok do przodu, aby rozproszyć nadwyżkę pędu.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Po opanowaniu przerzutu w przód z rozbiegiem przychodzi pora na przerzut wykonywany z odbicia obunóż („latany”, *flyspring*). O ile w tym pierwszym wybijamy się silniejszą nogą i niekiedy lądujemy z nogami rozstawionymi (lub ułożonymi niesymetrycznie), o tyle w przerzucie latanym blokujemy pęd obunóż, a także lądujemy na symetrycznie ustawionych stopach. Wymaga to znacznie większej mocy ogólnej ciała. Inną angielską nazwą ćwiczenia jest *bounder*.

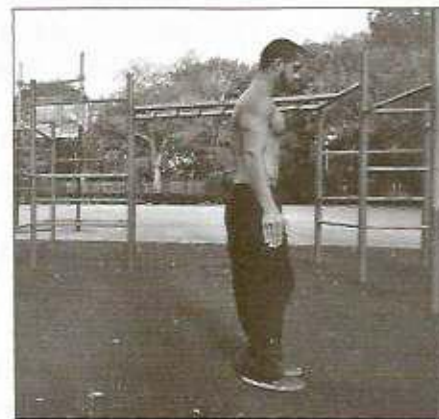
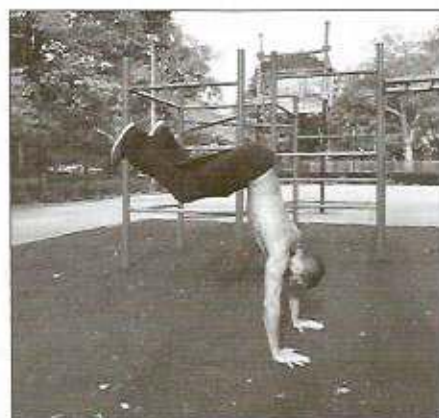
### REGRESJA

Jeżeli przejście od zwykłego przerzutu do latanego jest dla ciebie zbyt trudne, na początku wypróbuj go robić z przewracaniem się na plecy. Rozłóż sobie jakiś miękki podkład i wykonaj ćwiczenie, lądując na zestawionych razem stopach, ale z opadnięciem na plecy jak w kroku 5.

### PROGRESJA

Aby zwiększyć trudność, stopniowo skracaj rozbieg. Ostatecznie idealny przerzut latany można wykonać z pozycji stojącej. Możesz też nauczyć się przerzutu

z kroku 6 w wersji bez rozbiegu. Niemniej wymaga to ogromnej mocy, a nie jest konieczne do opanowania salta w przód.



## KROK ÓSMY: SALTO Z OPADNIĘCIEM NA PLECY

### WYKONANIE

- ➔ Weź dobrych kilka kroków rozbiegu, by nabrać rozpędu.
- ➔ Wykonaj skok blokujący (patrz str. 62) obiema nogami.
- ➔ Wybij się mocno nogami, wyrzucając ręce do dołu i ściągając w biodrach skulony tułów w dół.
- ➔ Natychmiast zacznij podciągać kolana do klatki piersiowej. Zwinięcie się w kulkę pomoże ci w rotacji.
- ➔ Przekoziółkowując się, zacznij prostować nogi. (Ten wyprost pomoże stopom zetknąć się z ziemią przed plecami, zabezpieczając kręgosłup. Jeśli tylko możesz tego uniknąć, nigdy nie ląduj na płaskich plecach, nawet gdy ćwiczysz na miękko wyścielanej powierzchni).
- ➔ Podeszwy stóp powinny jako pierwsze zetknąć się z ziemią. Mają zadziałać jako amortyzatory wstrząsu przed tym, jak z ziemią zetkną się też pośladki, ramiona i plecy. Możesz dodatkowo rozproszyć siłę, opierając się na dłoniach.

### RENTGEN ĆWICZENIA

U większości zawodników – bez względu na stopień ich zdyscyplinowania w stosowaniu inteligentnych progresji – przyjdzie pora, gdy w trakcie opanowywania salta będą lądować na pośladkach. Jest to w rzeczywistości ważne stadium procesu nauki. Trzeba czasu, by nabrać dość mocy i pociągnąć rotację aż do lądowania w pozycji stojącej czy półstojącej. Opisany krok jest właśnie takim brakującym ogniwem.

### REGRESJA

Wiem, że polecam ćwiczenia niewymagające dodatkowego wyposażenia, ale ten skurczybyk jest wyjątkiem. *Zawsze* zaczynaj naukę tę techniki, moszcząc sobie powierzchnię czymś miękkim, aby zabezpieczyć kręgosłup. Dobrym rozwiązaniem jest ściągnięcie na podłogę grubego materaca.

### PROGRESJA

Z początku będziesz lądował bardziej na tyłku niż na nogach. Z czasem będziesz lądował z coraz większą częścią ciężaru ciała opartą na nogach, aż wylądujesz

w półprzysiadzie, z reguły przewracając się z tej pozycji w tył. Gdy zaczniesz systematycznie kończyć w półprzysiadzie, nadejdzie pora na usunięcie podkładów i przejście do kroku 9.



**UWAGA:** Vertical jest mistrzem akrobatyki i może bezpiecznie wykonać to ćwiczenie nawet na twardym podłożu. Początkujący powinni koniecznie zabezpieczać się wszelkimi podkładami, jakie zdołają znaleźć!



## KROK DZIEWIĄTY: SALTO W PRZÓD Z ROZBIEGIEM

### WYKONANIE

- ➔ Weź dobrych kilka kroków rozbiegu, by nabrać rozpędu.
- ➔ Wykonaj skok blokujący (patrz str. 62) obiema nogami.
- ➔ Wybij się mocno nogami, wyrzucając ręce do dołu i ściągając w biodrach skulony tułów w dół.
- ➔ Jednocześnie wystrzel kolanami do klatki piersiowej. Im ciaśniej zwiniesz się w kulkę, tym lepiej będziesz wirował.
- ➔ Przekoziolkowując się, szybko wybij nogi pod siebie.
- ➔ Wyląduj na kłębach paluchów, mając nieco ugięte kolana, aby zamortyzować wstrząs. W miarę potrzeby kontynuuj ruch, robiąc kilka kroków do przodu (albo do tyłu, jeśli rotacja była zbyt mała), by się ustabilizować.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Najtrudniejsze ćwiczenie tego łańcucha, krok mistrzowski – salto – wykonuje się ze stania. Prezentowana teraz wersja wstępna z rozbiegiem jest znacząco łatwiejsza, bo już kilka kroków dodaje do rotacji pęd poziomy, a także pionowy (dzięki naskokowi, patrz str. 53).

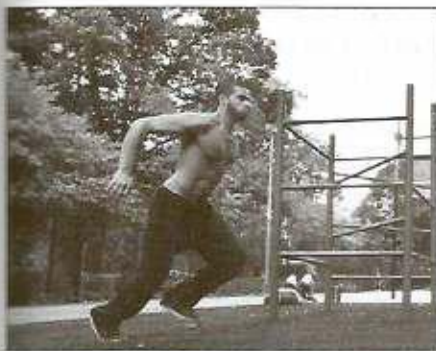
Ćwiczenie to stosuje się w tak odmiennych dyscyplinach kalistenicznych jak parkour i „trikowe” sztuki walki. Każdego zawodnika, który dotrze do tego stadium, powinna rozpierać duma z tego osiągnięcia.

### REGRESJA

Podobnie jak w przypadku kroku 8 prostym sposobem uporania się ze strachem jest podłożenie miękkich warstw pod siebie – najpierw materaca, na niego poduszek, jaśków i tym podobnych. Częściowo służy to fizycznemu zabezpieczeniu, ale w głównej mierze ma działanie psychologiczne, pomagając uporać się z pierwotnym strachem przed zrobieniem sobie krzywdy. Ostatecznie będziesz musiał zrezygnować z tych wszystkich przedmiotów; wówczas próbuj najpierw np. na trawie.

## PROGRESJA

Bierz coraz mniej kroków w rozbiegu. Zmusi to ciało do wytwarzania większej eksplozywnej mocy, koniecznej do wykonania rotacji.



Podpowiedź: zbyt szybki lub zbyt długi rozbieg może uniemożliwić ci nabranie maksymalnej wysokości, pozwalającej na wykonanie obrotu. Biegnij w umiarkowanym tempie.



## KROK MISTRZOWSKI: SALTO W PRZÓD

### WYKONANIE

- ➔ Stań, mając nogi rozstawione nieco wężiej niż na szerokość barków, a ręce uniesione nad głowę.
- ➔ Zaczynij od wspięcia się na palce, by wytworzyć dodatkowe „wybicie”.
- ➔ Ugnij kolana i biodra, a potem wystrzel nogami do góry, jednocześnie kierując tors i ręce do dołu.
- ➔ Wypchnięcie *do góry* na nogach połączone z wyrzutem torsu i rąk *do dołu* spowoduje rotację w powietrzu.
- ➔ Gdy tylko stopy oderwą się od ziemi, przyciągnij kolana do klatki piersiowej. Im ciasniej zwiniesz się w kulkę, tym prędzej wykonasz obrót. W salcie zstania szybkość ma kluczowe znaczenie. Ręce mogą w drodze do dołu zetknąć się z gołeniami; niektórzy nawet obejmują nogi czy kolana, aby lepiej się zwinąć (patrz też *skok z objęciem nóg*, str. 70).
- ➔ Przekoziolkowując się, szybko wybij nogi pod siebie.
- ➔ Wyląduj na kłębach paluchów, mając nieco ugięte kolana, aby zamortyzować wstrząs. W razie potrzeby wyciągnij przed siebie ręce, by złapać równowagę.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Nie miej co do tego wątpliwości: salto w przód jest ćwiczeniem eksplozywnym *par excellence*. Jest to supertrening dla każdego zawodnika, któremu zależy na szybkości, zwinności i eksplozywnej mocy. Wszystkie komponenty nadludzkiej szybkości i zwinności są tu przetestowane na maksa: tempo wyskoku, eksplozywność bioder i talii (w zwijaniu się w kulkę), szybkość ramion, amortyzacja siły pliometrycznej (w lądowaniu). Tak, łatwiej jest nauczyć się najpierw przerzutów do przodu, a dopiero potem zajmować się saltem do tyłu, ale po prostu dlatego, że zadania z obrotem do tyłu są bardziej *odstraszające*. Jednak pod względem eksplozywności, w sensie technicznym i samej mocy, bardziej wymagającym ćwiczeniem jest salto do przodu.

Jest też wielka różnica stopnia trudności między saltem z rozbiegiem (krok 9) a wersją mistrzowską ze stania, w której trzeba dysponować niewiarygodną szybkością. Nie wstydź się przygotowywać do tego, używając miękkiej podściółki na podłodze, gdy będziesz wykonywać odmianę z opadaniem na stopy

i zaraz potem pośladki (jak w kroku 8). W ostatecznym rozrachunku jest tylko jeden sposób na opanowanie salta – przez uporczywe wykonywanie łatwiejszych wersji raz za razem, aż wszystkie składniki ruchu będą wychodzić w tempie błyskawicy. Więc do roboty!



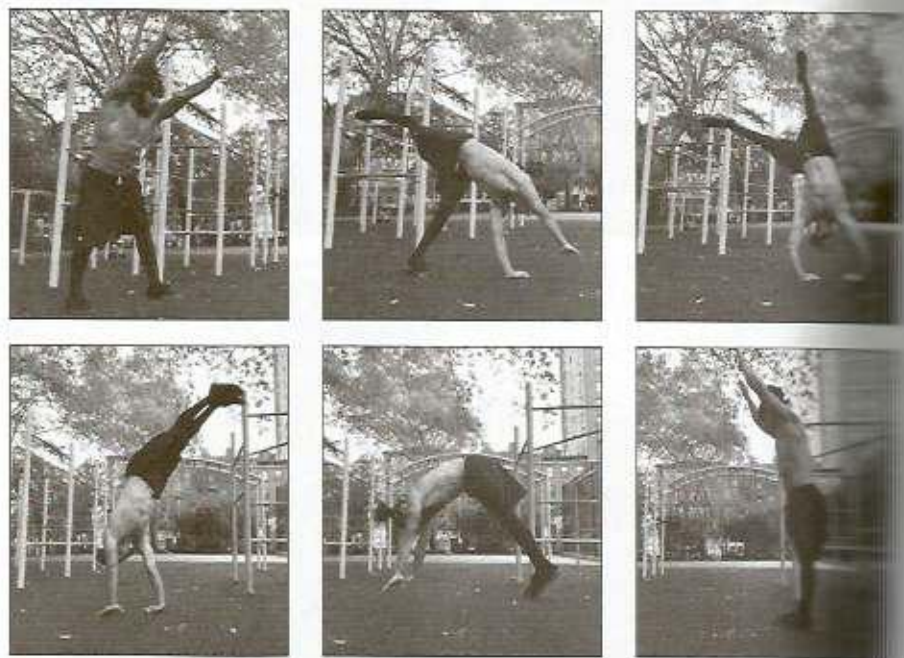
## CO DALEJ?

Wielu zawodników, którzy awansują co najmniej do kroku 9 w tym łańcuchu (salto z rozbiegiem), może zastanowić się nad dołączeniem ćwiczeń akrobatycznych, zależnie od tego, jak daleko zaszli też w łańcuchu salta do tyłu. Nie są to sprawy istotne pod względem przyrostu mocy – chodzi raczej o aspekt koordynacyjny – ale niektórzy sportowcy z chęcią rozszerzą swój repertuar akrobatyczny.

Jeśli chcesz poeksperymentować z takimi kombinacjami, dobrym pomysłem jest dodanie obrotu wokół własnej osi – *rundaka*. Rundak jest bardzo podobny do gwiazdy, tyle że w gwieździe zawodnik obraca się w płaszczyźnie bocznej, a w *rundaku* kończy z lekkim obrotem, przez co jest zwrócony w stronę, z której zaczął.

## RUNDAK

Znaczenie rundaka (inaczej „karuzeli”) w łączeniu ćwiczeń akrobatycznych jest proste. Jak sugeruje nazwa, karuzela cię obraca. Zaczynasz zwrócony do przodu, a kończysz obrócony o 180 stopni. Przemienia to pęd skierowany do przodu w pęd skierowany do tyłu, przydatny w salcie lub przerzucie do tyłu.



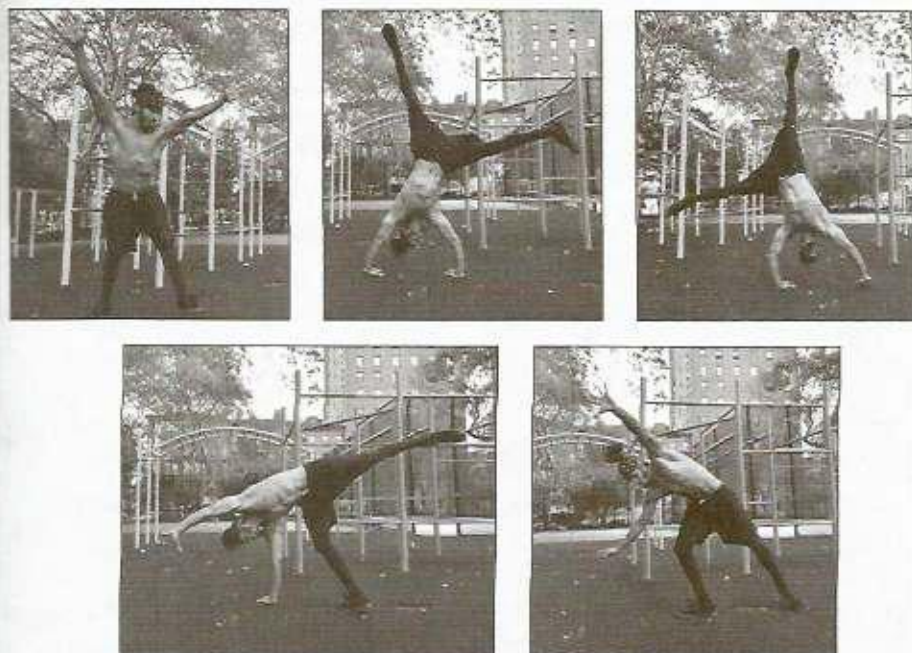
Kiedy masz już w swoim zestawie trików rundaka, potencjalne kombinacje są np. takie:

- ➔ Z rundaka do przerzutu w tył,
- ➔ Z rundaka do salta w tył,
- ➔ Z rundaka do przerzutu w tył, a potem do salta w tył itd.

Inną ciekawą kombinacją, wywodzącą się z nieco innego pomysłu, jest połączenie stania na rękach z przewrotem w salto do przodu (patrz str. 182). Ćwiczenia te wydają się całkowicie nieprzystawalne, ale mogą przemówić do fascynatów balansowania na rękach. Niewiele jest efektowniejszych sposobów wyjścia ze stania na rękach, pod warunkiem że mamy dość miejsca na wykonanie takiej kombinacji.

## GWIAZDA

Gwiazdę można traktować jako podstawową progresję w drodze do rundaka. Oba ćwiczenia świetnie uzupełniają program treningu na moc u każdego sportowca, ponieważ wzmacniają fundamentalną moc rotacji bocznej ciała, tak jak salta podnoszą moc rotacji w kierunku czołowym.





Gdy wypracujesz sobie bogatszy repertuar technik z masą ciała, możesz pokusić się o większą kreatywność w różnych zestawieniach. Moim osobistym ulubieńcem jest wybicie się do salta w przód ze stania na rękach i przewrotu.



Jeśli chodzi o pojedyncze techniki, wykroczenie w progresjach poza salto do przodu jest sporym wyzwaniem, ale z pewnością można mu sprostać. Takie poszukiwania zaprowadzą cię do wyrafinowanych, asymetrycznych skoków obrotowych, wykonywanych w akrobatyce, „trickingu” i pewnych formach sztuk walki.

Pamiętaj, że te zaawansowane formy salta wymagają szalonego poziomu umiejętności. Oczywiście wielu zawodników, którzy je wykonują, jest wyjątkowo eksplozywnych, a może nawet mocnych, ale nie wynika z tego, że przejście do tych ćwiczeń od salta w przód znacząco zwiększy eksplozywność twojego ciała. Chodzi w nich raczej o koordynację. Jeśli cię ciekawia, eksperymentuj z nimi, ale jeżeli zależy ci głównie na *mocy* i *eksplozywności*, nie masz potrzeby wykraczać poza salto w przód. Lepiej posłuży ci doskonalenie techniki i szybkości w tym ćwiczeniu przy jednoczesnej progresji liniowej w podstawowych skokach i pompkach eksplozywnych.

Na froncie salta w tył można zastosować obrót wokół własnej osi, by podkreślić moc i stopień trudności oraz zwiększyć zaangażowanie mięśni.



## NA MAŁEJ PRZESTRZENI

Podaję tu trzy pożyteczne techniki na szybkość i moc, które można włączyć do swoich treningów dla urozmaicenia, jako zadania dodatkowe lub w celu trenowania mięśni pod innym kątem. Są to ćwiczenia jednoosobowe i nie wymagają żadnego wyposażenia. W odróżnieniu od progresywnych ćwiczeń w łańcuchach większość z nich można wykonywać rytmicznie z większą liczbą powtórzeń. Nadają się one do stosowania z każdym łańcuchem progresywnym z tej książki. W tym sensie mogą funkcjonować też jako rozgrzewka albo zakończenie sesji eksplozywnej.



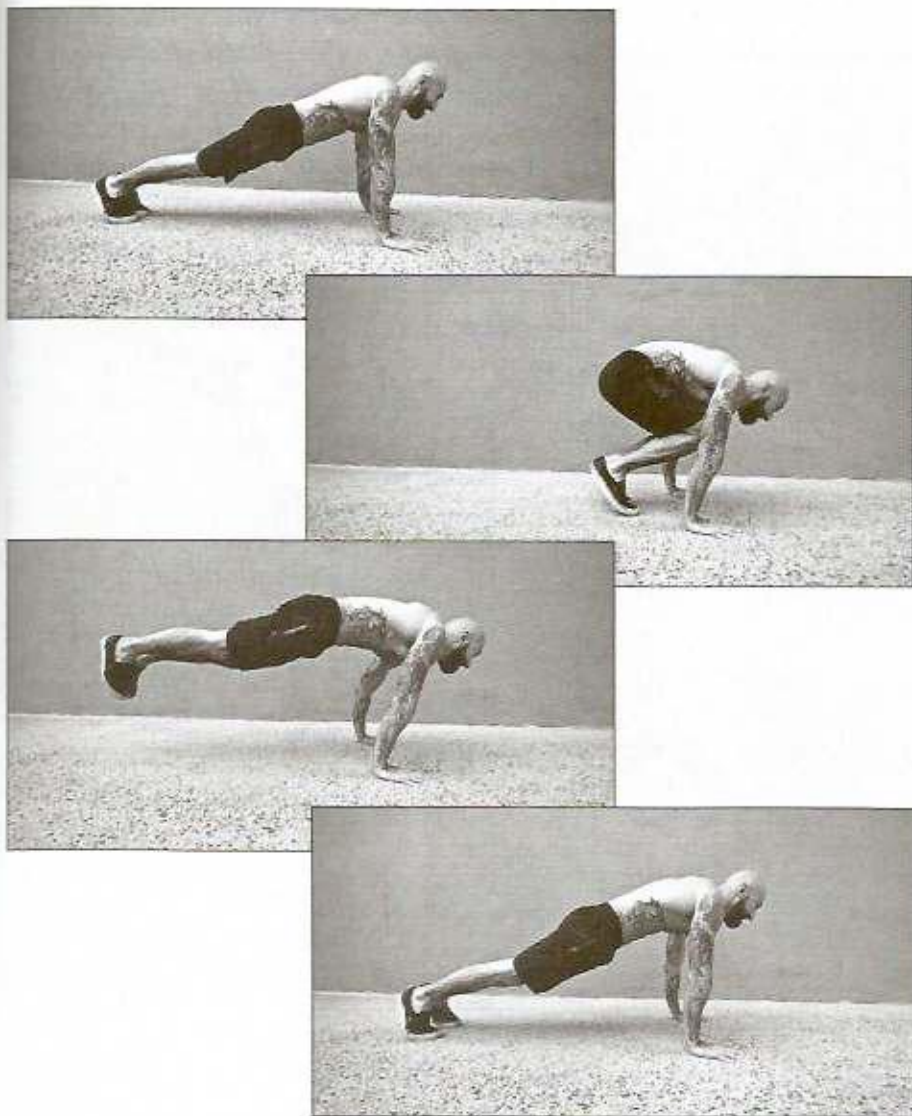
### KOJAKI

Zrób skłon do przodu i oprzyj dłonie na podłodze, jakbyś miał wykonać pompkę łamaną. Zginaj ręce, aż głowa „pocałuje” podłogę, po czym wyprostuj je eksplozywnie, tak by odepchnąć się trochę od ziemi. Gdy dłonie oderwą się od podłogi, szybko klepnij się po czubku głowy, zanim zaczniesz się przewracać i będziesz musiał się ponownie złożyć na rękach. Jest to świetny wstęp do wyrobienia sobie eksplozywnej mocy wyciskającej, potrzebnej w przeczucie do przodu.



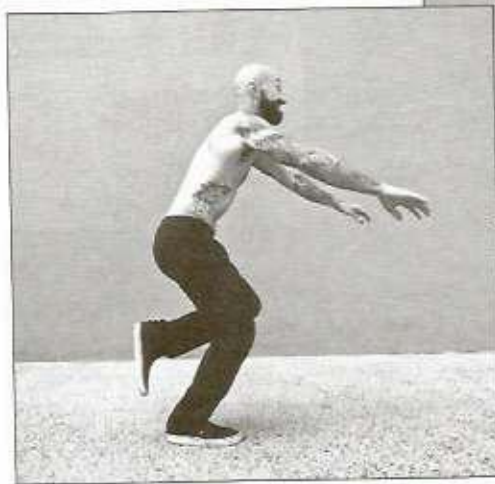
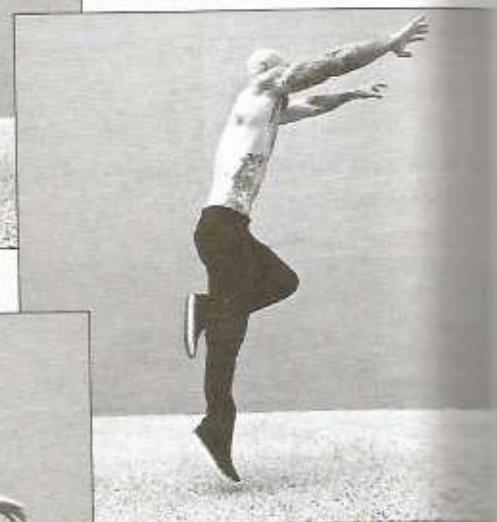
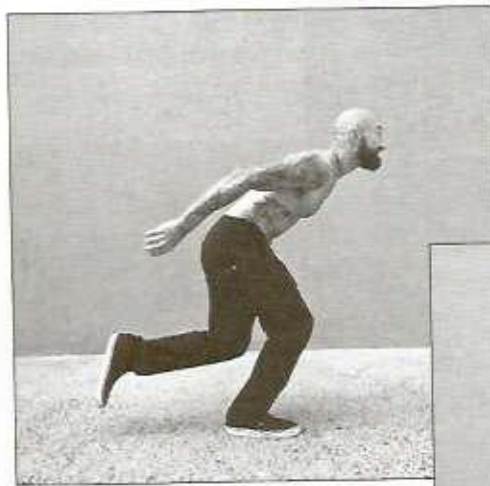
## ŻABKA

W górnej pozycji pompki wystrzel kolanami do klatki piersiowej, a potem natychmiast wyrzuć je prosto do tyłu do pozycji wyjściowej. Jest to zasadniczo podciąganie kolan w pozycji poziomej. Wspaniały przykład ćwiczenia na małej powierzchni, które można wykonywać z wysoką liczbą powtórzeń w celach kondycyjnych.



## SKOKI NA JEDNEJ NODZE

To idealne zadanie dla silnych, którzy opanowali przysiady na jednej nodze. Mając jedną nogę uniesioną, zrób przysiad na drugiej, a potem na niej wyskocz. Możesz schodzić aż do samego dołu w „pistolectic”, ale jeśli tak robisz, pamiętaj o chwili pauzy. Ćwiczenie to niesie mnóstwo pożytków, takich jak poprawa koordynacji, podniesienie równowagi w chwili lądowania, wzmocnienie stawów skokowych itd.



## ŚWIATŁA GASNĄ

Mogę zgadywać, ilu ludzi potrafi poprawnie podciągnąć się na drążku, ale nie jestem w stanie przewidzieć odsetka zawodników, którzy umieją wykonać salto w przód ze stania. Liczba ta jest zanedbywalnie mała nawet wśród takich supersportowców jak zawodnicy MMA albo profesjonalni futboliści czy koszykarze. Mieszanka mocy, *szybkości całego ciała*, zwinności i umiejętności, których wymaga takie salto, jest naprawdę wybuchowa.

Jeżeli chcesz zostać jednym z bardzo nielicznych mistrzów tego ćwiczenia – możesz. Być może będzie to wymagało całych lat, a może zrealizujesz to stosunkowo szybko. Nie mogę tego wiedzieć, skoro nie trenuję cię osobiście. Jedno mogę ci jednak obiecać: kiedy to osiągniesz, będziesz najbardziej ekspozywnym sportowcem w swoim otoczeniu bez względu na to, co innego potrafisz czy nie potrafisz zrobić. Prawie w każdym otoczeniu. Ale trzeba do tego czasu i poświęcenia.

Tak wielu ludzi – potencjalnie supersprawnych mężczyzn i kobiet – marnuje swój czas na myślenie o treningu, czytanie o treningu, surfowanie po sieci w poszukiwaniu porad treningowych. Wyobrażasz sobie, co by było, gdybyś wziął cały ten zmarnotrawiony czas i przeznaczył go na łańcuch ćwiczeń salta? Miałbyś to już dawno za sobą!

Więc na co teraz czekasz?

# SALTO DO TYŁU

## SZCZYT ZWINNOŚCI

**G**dy przeciętny człowiek ma wyobrazić sobie prawdziwą zwinność, na myśl przychodzi tylko jedno: salto do tyłu (znane u nas coraz częściej jako back-flip – przyp. tłum.). Spójrz na Hollywood – zawsze, kiedy jakaś postać ma się popisać nadzwyczajną zręcznością, zaraz widzimy, że robi salto do tyłu albo jakąś formę przerzutu. Właśnie takie numery wywierają największe wrażenie na dzieciakach, kiedy oglądają je w telewizji. A na kursie gimnastyki uczestnicy zawsze pytają w pierwszej kolejności o back-flip. Jeżeli chcesz się ubiegać o koronę w dziedzinie mocy, musisz mieć obcykane salto.

Dlaczego? Salto *do przodu* jest w rzeczywistości trudniejszym ćwiczeniem i wymaga większej mocy. Sądzę, że cechą, która nadaje niemal mityczny status salto do tyłu, jest fakt, że zawodnik skacze za siebie, w „nieznane”. Jako przedstawiciele gatunku ludzkiego odziedziczyliśmy stereoskopowy wzrok po swoich drapieżnych przopkodkach i naprawdę swobodnie możemy działać tylko w kierunku przed siebie. Idziemy *naprzód*, wybiegamy myślą *do przodu*, *przemy przed siebie*. A teraz nagle mam wyskoczyć z całej mocy do góry i przekoziółkować do tyłu? Pogięło cię?

Dobra wiadomość jest taka, że nie trzeba postradać zmysłów, by podejść do tego ćwiczenia i je opanować. Trzeba tylko jeść je małymi kęsami i pozwolić, by ciało samo powoli się w nie wczuwało. W tym rozdziale dostaniesz wszystkie potrzebne w tym celu narzędzia.

Salto w tył może być twoje!

## DEKONSTRUKCJA SALTA W TYŁ

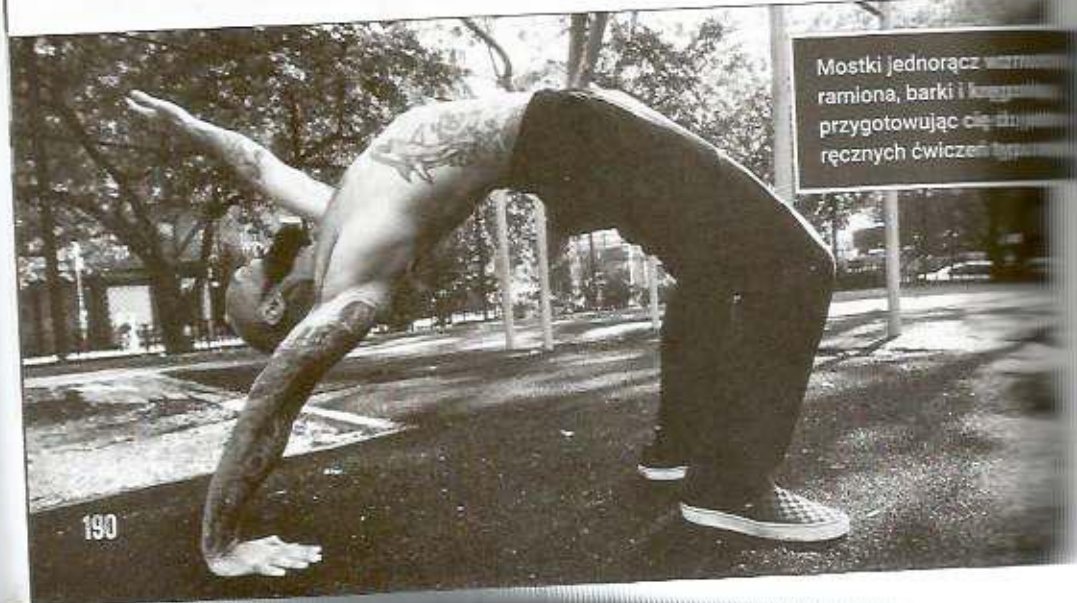
Łańcuch technik, które prowadzą do salta w tył, jest zróżnicowany (ich jedynym wspólnym mianownikiem jest rotacja do tyłu). Musi taki być, bo trzeba przyswoić sobie wiele umiejętności. Dlatego zamiast koncentrować się na technikach z końca łańcucha, podam kilka ogólnych wskazówek, które pomogą efektywnie przechodzić przez kolejne kroki. Większość z nich – jak zawsze – dotyczy pracy u podstaw. Jeżeli przykładałeś się do zadań z początku rozdziału o saltie do przodu (strony 156 i następne), wszystko to przyda się również tym razem. Oba te salta to akrobatyczni bliźniacy.

## WYNOŚ SIĘ WYSOKO

Im wyżej człowiek potrafi podskoczyć, tym łatwiej mu wykonać pełną rotację. Płynie z tego prosty przekaz: dużo treningu na moc. Najlepiej spiszą się ćwiczenia skoczne w pionie.

## WZMOCNIJ KRĘGOSŁUP

Kluczowym komponentem łańcucha salta do tyłu jest przerzut do tyłu, który pod wieloma względami można postrzegać jako eksplozywną wersję klasycznego mostka. Kręgosłup wygina się do tyłu w dużym tempie, tak by dłonie mogły oprzeć się na podłożu. Wymaga to siły i sprawności kręgosłupa i jego tkanek głębokich. Najlepiej jest doprowadzić do tego przez wytrwałe zaprawianie się mostkami. Należy korzystać z *pozycji mostka* i *pompek mostkowych*.



Mostki jednorącz wzmacniają ramiona, barki i kręgosłup, przygotowując cię do trudnych ćwiczeń akrobatycznych.

Mostki przygotowują ci też barki do „małpki” – zwłaszcza mostki jednorącz, takie jak gekon. Ćwiczenie tych wzorców ruchu potężnie zabezpieczy stawy, zanim natkną się na nietypowe kąty pracy w małpce.



Mostek gekon jest jeszcze bardziej zaawansowany. Wyciągnięcie jednej ręki ORAZ nogi kładzie dodatkowe produktywne obciążenie na mięśnie kończyn i tułowia.

Kolejny powód, by dobrze opanować mostki przed przejściem do opisywanych dalej ćwiczeń: przyjrzyj się fazie środkowej przerzutu do tyłu (krok 7, str. 208). Przypomina ci to coś?



## WZMOCNIJ RAMIONA I BARKI

Przed opanowaniem salta w tył większość zawodników musi perfekcyjnie zaznajomić się z przrzutem do tyłu, a ten naraża dłonie i barki na działanie bardzo znacznych sił. Sportowcy powinni zaprawiać się, wykonując (w miarę nabierania coraz większej wprawy):



- ➔ Podstawowe pompki,
- ➔ Pompki eksplozywne,
- ➔ Stanie na rękach przy ścianie,
- ➔ Swobodne stanie na rękach,
- ➔ Pompki w staniu na rękach.

Małpka (krok 6) wymaga utrzymania ciała przez ułamek sekundy na jednej ręce. Jeżeli załamujesz się pod tym ciężarem – albo jeśli czujesz ból w stawach – przyda się kurs stania na rękach, prowadzący ostatecznie do *stania na jednej ręce*. Jak we wszystkich zadaniach wstępnych, nie wystarczy, że raz czy dwa razy uda ci się przyjąć poprawną pozycję. Adaptacja mięśni, stawów, tkanek miękkich, a nawet kości do obciążenia wymaga *czasu*. Zapewnij im czas i systematyczny trening, jakiego potrzebują do załatwienia tej sprawy.

Warunkiem wstępnym w łańcuchu salta w tył jest siła barków i ramion. Jeżeli nie jesteś w stanie utrzymać ciężaru swojego ciała na rękach w sposób statyczny, jak miałbyś oczekiwać, że uda ci się to eksplozywnie?



## WYPRACUJ POTĘŻNE ZWIJANIE SIĘ W KULKĘ

Nie bez powodu amerykańscy gimnastycy nazywają salto w tył *back tuck*, czyli „zwinięciem się do tyłu”. Mocne podciągnięcie kolan wspomaga obrót kątowy ciała, konieczny, by wylądować na nogach. W jaki sposób najlepiej opanować zwijanie się? Ćwicz łańcuch skoków eksplozywnych, a będziesz to miał jak w banku.

## NAUCZ SIĘ ŁADOWAĆ

Obciążenie stóp, kolan i bioder w salcie do tyłu może być znaczne. Zanim przejdziesz więc do trudniejszych etapów łańcucha, dolna partia ciała musi być do tego zaprawiona. Ponownie najlepiej robi się to dzięki skokom – bardzo wielu skokom. Bardziej specjalistyczną techniką do wykonywania w razie trudności z lądowaniem jest *skok w dół*. Zamiast rozpoczynać skok na skrzynię z podłogi, ustaw się na skrzyni. Zeskocz z niej (do tyłu albo do przodu), a zaraz potem wskocz z powrotem. To znakomity sposób przygotowania stawów i układu nerwowego do lądowania.



Żołnierze piechoty morskiej trenują w Gunner's Gym w Camp Foster.

## ŁAŃCUCH SALTA W TYŁ

Najważniejszą sprawą w ostatecznym dojściu do salta w tył – czy nawet przerzutu w tył – jest to, by rozpocząć od bardzo łatwych ćwiczeń. Ważne, by zawodnik od pierwszego dnia miał wiarę w siebie i zaliczał sukcesy, a potem organicznie, i stopniowo budował swoje zdolności na tym fundamencie. Łańcuch zaczyna się od przewrotów do tyłu. Dzięki nim mózg i układ przedsionkowy (zmysł równowagi) przyzwyczajają się do rotacji wstecznej, a same ćwiczenia są łatwe i stosunkowo bezpieczne. Zawodnik rozpoczyna od *przewrotu w tył przez bark* (krok 1), który rzecz jasna polega na przewrocie do tyłu przez bark. W kolejnym kroku, *wycisko-przewrocie do tyłu*, włączone zostają dłonie, przez co część obciążenia przenosi się na ramiona i barki.

Gdy zawodnik przywyknie już do obrotów w tył, robi się trudniej. Należy wybić się z pozycji mostka (krok 3), korzystając ze ściany czy innej solidnej podpory. Ćwiczenie to w jeszcze większym stopniu angażuje ramiona i jest pod wieloma względami podobne do przerzutu w tył, do którego zmierzamy.

Na tym etapie większość zawodników nie ma już trudności z rotacją do tyłu, brakuje im jednak pewności siebie, pozwalającej wyskoczyć w tył do przerzutu. Kolejne trzy kroki to stopniowane odmiany *salta małpiego* (*makaka*), które mają powoli wykształcić umiejętność przerzutu do tyłu. Na początku wykonujesz łatwy obrót pod kątem, tzw. *makaka bokiem* (krok 4), następnie obrót, w którym wybijasz nogi w górę i za siebie – to *makak w tył* (krok 5). W końcu wykonujesz

pełną *małpkę*, zaczynając ją z rękoma oderwanymi od ziemi (krok 6).

Po drobnej modyfikacji kąta *małpki* staje się *przerzutem do tyłu* (krok 7). Jest to kluczowy etap rozwoju w całym łańcuchu i prawdziwe osiągnięcie. Przerzut sam w sobie jest niesamowitym ćwiczeniem, ale istnieje też niepisana zasada, że bez dobrego opanowania go człowiek nie poradzi sobie z saltem do tyłu. Dlatego przed przejściem dalej zawodnik musi nauczyć się robić idealne *przerzuty* – wysokie, z mocą i z pewnością w sobie. Jednym ze sposobów zadbania



jest dojście do *przerzutu w tył jednorącz* (krok 8), choć krok ten nie jest absolutnie konieczny w drodze do salta.

*Salto czteropunktowe* (krok 9) jest zasadniczym łącznikiem, który ma przeprowadzić zawodnika od *przerzutu w tył* do *salta w tył* (bez podparcia na dłoniach). W klasycznym *przerzucie* po wybiciu się dłonie dotykają ziemi, a potem lądują na niej nogi. By posunąć się dalej, zawodnik musi wypracować sobie szybszą rotację ciała – co oznacza m.in. podciągnięcie kolan – a także próbować jak najbardziej „opóźnić” moment podparcia się na dłoniach.

W końcu w miarę doskonalenia techniki stopy będą zaczynały dotykać ziemi tylko ułamek sekundy po dłoniach, a wreszcie jednocześnie z nimi (stąd nazwa *salto czteropunktowe*, bo dłonie i stopy lądują w tym samym momencie).

W miarę jak zawodnik coraz bardziej wprawia się w *salcie czteropunktowym*, przyjdzie taki moment, że stopy dotkną ziemi przed dłońmi. Zwykle jest to możliwe tylko pod warunkiem ciasnego zwinienia się w kulkę, co zwiększa pęd obrotowy. (Widziałeś, jak łyżwiarz wiruje w piruecie? Kiedy przyciąga do siebie ręce i nogi, tempo obrotów wzrasta. Tu obowiązuje ta sama zasada – jeżeli w trakcie rotacji podciągniesz kolana, będziesz obracał się szybciej. Miedzy innymi dlatego tak bardzo akcentowałem umiejętność zwiniania się w kulkę w rozdziale o skokach eksplozywnych).

Gdy stopy zaczną dotykać ziemi jako pierwsze, w zasadzie dotarłeś do kroku mistrzowskiego: *salta w tył*. Dzięki systematycznemu ćwiczeniu będziesz w stanie wykonywać je w ogóle bez dotyknięcia podłogi dłońmi.



## KROK PIERWSZY: PRZEWRÓT PRZEZ BARK DO TYŁU

### WYKONANIE

- ➔ Przykucnij, wysuwając jedną nogę do przodu.
- ➔ Mając zgięty do przodu kręgosłup, łagodnie opuść się na pośladki. Możesz podłożyć pod siebie nogę zakroczną, jeśli wydaje ci się to odpowiednie.
- ➔ Idź za rozpędem, odpychając się silniejszą nogą i doprowadzając do przekoziolkowania się ciała do tyłu.
- ➔ Przerzuć nogi nad głową, turlając się na silniejszy bark. Głowę miej wtuloną w ciało.
- ➔ Gdy przetoczysz się przez bark i nogi dotrą do ziemi za tobą, pozwól, by napięte ramię po stronie tego barku pokierowało ruchem do wstania.
- ➔ Gdy stopy dotkną ziemi, staraj się wykorzystać rozpęd do naturalnego zakończenia przewrotu w pozycji stojącej. W razie potrzeby wypchnij się na dłoniach.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Dla początkujących taka forma przewrotu do tyłu jest najlepsza, bo jest niskowstrząsowa oraz chroni szyję i głowę. Przewrót ten jest podobny do padów do tyłu (*ushiro ukemi*) w niektórych japońskich sztukach walki. Wykonywany poprawnie powinien wyglądać tak jak przewrót przez bark do przodu (str. 160), tyle że robiony w przeciwnym kierunku.

### REGRESJA

Łatwe podstawowe przewroty do tyłu można wykonywać na wiele sposobów; ten jest tylko jednym z nich. Możesz zmieniać jego szczegóły, tak jak ci odpowiada. Głównymi cechami łatwych przewrotów są wtulenie i zabezpieczenie głowy oraz przetaczanie się przez ramię lub bark, a nie na karku, tak by ochronić stawy międzykręgowe.

### PROGRESJA

Od kiedy będziesz umiał już wykonywać to ćwiczenie powoli – przestrzegając głównych wspomnianych wyżej zaleceń – możesz zacząć podkręcać tempo. Nie staraj się jednak o „eksplozywność” na tym etapie. To jest na razie ćwiczenie wstępne.



Podpowiedź: nie tocz się wprost do tyłu na głowę i kark. Idź w stronę barku.



*SKŁADANKI NA TRENING?*



## KROK DRUGI: WYCISKO-PRZEWROT DO TYŁU

### WYKONANIE

- ➔ Przykucnij, ustawiając niesymetrycznie stopy.
- ➔ Mając zgięty do przodu kręgosłup, łagodnie opuść się na pośladki.
- ➔ Potocz się w tył, ciągnąc nogi nad głowę. Jednocześnie postaw dłonie po stronach głowy i odepchnij się rękoma.
- ➔ Pozwól, by napięte ramiona pokierowały ruchem twojego ciała do wstania. Głowę miej schowaną i usuniętą z toru ruchu; nie powinno przypaść na nią praktycznie żadne obciążenie.
- ➔ Przeturlaj się na plecach, starając się nie skrócić na żaden bok.
- ➔ Gdy stopy dotkną ziemi, wypchnij się na rękach do pozycji kucznej lub stojącej.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Podobnie jak progresje przewrotu do przodu również te wprowadzone są głównie po to, aby mózg i układ nerwowy zawodnika przywykły do szybkiego obracania ciała o 360 stopni. I znów tak jak z obrotami w przód, kolejnym krokiem w opanowaniu najbardziej podstawowej wersji ćwiczenia jest dodanie nad ruchem przez dłonie.

### REGRESJA

Początkujący przenoszą mniejszą siłę przez ramiona. Mając je napięte i zgięte, używają ich tylko do kontroli ruchu oraz zabezpieczenia szyi i głowy. Polegają na sile rozpędu, jeśli chodzi o wykonanie obrotu.

### PROGRESJA

Progresja polega na wydatkowaniu w trakcie przewrotu coraz większej siły przez ramiona. Ostatecznie będziesz wypychał się do stania ruchem wyciskania. Biorąc na ręce znacznie więcej ciężaru ciała niż z początku. Zawodnicy o wysokim poziomie swoich umiejętności mogą wykonywać ćwiczenia huśtawkowe wyciskania -przewrót do tyłu, po którym natychmiast następuje wycisko-przewrót do przodu.

przodu (patrz str. 162), robione na liczbę powtórzeń. Podobnie można postąpić z przewrotami w przód i tył przez bark oraz z wieloma innymi kombinacjami ćwiczeń. Można też łączyć je na krzyż (np. przewrót przez bark z wyciskaniem w tył itd.).



## KROK TRZECI: WYKOP Z MOSTKA

### WYKONANIE

- ➔ Połóż się płasko na plecach, dociągając stopy do jakiejś solidnej pionowej podpory, takiej jak ściana, filar, słup itp. Kolana mają być znacznie ugięte.
- ➔ Ustaw dłonie przy uszach, skierowane palcami w stronę stóp. Łokcie kierują się w stronę sufitu.
- ➔ Wyciśnij się do góry do *pozycji mostka*, korzystając z mocy rąk i nóg.
- ➔ Unieś jedną nogę i mocno naciśnij stopą podporę.
- ➔ Zachowując kontrolę i wciskając mocno stopę w podporę, unieś drugą nogę z podłogi i wyciągnij nad głowę.
- ➔ Mając napięte ramiona, kontynuuj odpychanie się od podpory, tak by obie nogi przeszły nad tobą.
- ➔ Wyląduj najpierw na jednej nodze, potem na drugiej, wciąż opierając się na dwóch rękach. Uważaj, by nie wałnąć w ziemię palcami stóp.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Większość ludzi nie jest gotowa do wykonania przerzutu do tyłu. Ich barki, łokcie i nadgarstki nie są w stanie przyjąć gwałtownych sił, a 360-stopniowa rotacja jest obca dla mózgu i układu przedsionkowego. Zaprezentowane proste ćwiczenie zaradza temu wszystkiemu. Jeżeli masz stracha przez przerzutem do tyłu, ten krok okaże się antidotum.

### REGRESJA

Ćwiczenie można sobie ułatwić, odpychając się od górnej powierzchni jakiegoś przedmiotu (np. łóżka) zamiast od ściany. Inną opcją jest wybijanie się ze schodów, z czasem starając się opierać nogi na coraz niższych stopniach. Kiedy awansujesz już do ćwiczenia przy ścianie, możesz „wchodzić” po niej coraz wyżej, robiąc z tego kilka minietapów, jeśli trzeba.

### PROGRESJA

W pewnym momencie będziesz gotów wykonać ćwiczenie, wybijając się z podłogi, a nie od ściany, jednak jest to wariant zaawansowany i niekonieczny w momencie przerzutu do tyłu.



SKAZANY NA TRENING 3

201

## KROK CZWARTY: MAKAK BOKIEM

### WYKONANIE

- ➔ Ukucnij i wychyl się do tyłu, ustawiając stopy jedna blisko drugiej. Podeprzyj się za sobą na zablokowanej ręce z tak skręconą dłonią, by kciuk i wnętrze łokcia kierowały się w stronę od ciebie.
- ➔ Wyrzuć biodra do góry, machając wolną ręką w górę i za głowę.
- ➔ Podtrzymaj rozpęd, odpychając się nogami od ziemi (powinieneś pchać przede wszystkim tą nogą, po której stronie jest ręka robiąca wymach).
- ➔ Traktując zablokowaną rękę jako oś obrotu, machnij nogą będącą wyżej po poziomym łuku za głowę. Za tą nogą powinna podążać druga.
- ➔ Wyląduj na stopach za dłonią.
- ➔ Gdy stopy dotkną ziemi, wypchnij się ręką i wykorzystaj rozpęd do wstania. (Noga prowadząca może dotknąć ziemi pierwsza).

### RENTGEN ĆWICZENIA

Makak to ćwiczenie kojarzone często z capoeirą, a jednocześnie fantastyczny sposób na stopniowe wejście w przrzut do tyłu. Wymaga silnych barków – nie bierz się do niego, póki nie umiesz pewnie stać na rękach.

### REGRESJA

Kluczowymi zmiennymi progresji w tym ćwiczeniu są wysokość, na której robisz wymach nogi, oraz zakres rotacji. Zaczynaj delikatnie, mając stopy blisko podłogi. Gdy nabierz wprawę, stopy powinny iść na wysokości głowy.

### PROGRESJA

By się doskonalić, zwiększaj wysokość, na której robisz wymach nogą. Ćwiczenie to ma przygotować stawy i układ nerwowy do makaka w tył (krok 5), toteż nogi nie powinny jeszcze przekraczać poziomu głowy.



Porada: ponieważ mamy tu do czynienia z obrotem na ręce, pamiętaj o tym, by w chwili rozpoczęcia ruchu wnętrze łokcia było zwrócone w stronę od Ciebie, dzięki czemu ramię i bark będą mogły bezpiecznie się przekreślić (jak w pięści).



## KROK PIĄTY: MAKAK W TYŁ

### WYKONANIE

- ➔ Ukucnij i wychyl się do tyłu, ustawiając stopy jedna blisko drugiej. Podeprzyj się za sobą na zablokowanej ręce z tak skręconą dłonią, by kciuk i wnętrza łokcia kierowały się w stronę od ciebie.
- ➔ Wyrzuć biodra do góry, machając wolną ręką w górę i za głowę.
- ➔ Podtrzymaj rozpęd, odpychając się nogami od ziemi (powinieneś pchnąć przede wszystkim tą nogą, po której stronie jest ręka robiąca wymach).
- ➔ Zrób wymach nogami w górę nad głowę, wiodąc je zataczającą półokrągłą ręką. Na ułamek sekundy nogi znajdą się nad głową, a całe ciało będzie podparte tylko na jednej ręce. Najszybciej jak możesz oprzyj na ziemi drugą rękę i pomóż w trzymaniu ciężaru.
- ➔ Przekoziolkuj za siebie i dotnij stopami ziemi w miejscu, w którym były pięty. Początkowo pierwsza będzie lądowała noga po stronie ręki podporowej. Z czasem wypracujesz symetrię.
- ➔ Gdy stopy dotkną ziemi, wypchnij się ręką i wykorzystaj rozpęd do wstania.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Jest to rozwinięcie makaka bocznego (krok 4). Zamiast robić wymach wokół siebie w poziomie, robisz go wprost do góry za głowę. Nie próbuj tego póki nie wykonujesz pewnie wersji bocznej.

W tym momencie zaczynasz już dostrzegać, że robisz coś, co przypomina przerzut do tyłu.

### REGRESJA

Ponieważ ćwiczenie to wyewoluowało z makaka bocznego, skręcenie w stronę ręki podporowej będzie z początku ułatwiać zadanie.

### PROGRESJA

W perfekcyjnie wykonanym ćwiczeniu nogi muszą wędrować prosto nad głowę – a im bardziej są wyprostowane, tym trudniej to zrobić. Pamiętaj o tym, aby druga ręka robiła wymach blisko boku głowy.



## KROK SZÓSTY: MAŁPKA

### WYKONANIE

- ➔ Ustaw się w pozycji stojącej, mając stopy blisko jedna drugiej.
- ➔ Przykucnij, opuszczając dłonie na ziemię, ale zacznij wystrzelać do góry jeszcze zanim zejdziesz całkiem na dół. Obciążona dłoń powinna być nad, a nie przy, dotknięcia ziemi, gdy stopy oderwą się już od podłoża.
- ➔ Wystrzeliwując do góry, wyrzuc biodra i zrób drugą ręką wymach do góry i za głowę przy uchu, skręcając się, aby sięgnąć ziemi.
- ➔ Wyciągaj nieobciążoną rękę do ziemi, robiąc wymach nogami do góry i za głowę; nogi prowadzi nieobciążona ręka.
- ➔ Przekoziółkuj nad sobą i dotknij ziemi stopami tam, gdzie znajdowały się stopy przy przykucnięciu.
- ➔ Gdy stopy dotkną ziemi, wypchnij się rękoma i wykorzystaj rozpęd do wstania.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Małpka powinna wyglądać bardzo podobnie do ćwiczeń, których nauczyłeś się w dwóch poprzednich krokach. Jest to tylko odrobinę trudniejsza wersja od makaka – czyli dokładnie to, czego chcemy w progresywnym treningu kalistenicznym. Różnica polega na tym, że w makaku bokiem oraz w trójstopniowym skoku, mając dłoń na podłożu, a skok do małpki zaczynasz na stojąco, opierając dłonie na ziemi.

### REGRESJA

Zacznij ćwiczenie w pozycji półprzysiadu, tak by dłoń ręki podporowe była blisko trościk (na kilka centymetrów) uniesiona nad ziemię. Z czasem zwiększ tę odległość. Dojdiesz do tego, że wychylenie/skok do tyłu będzie nastawał się do rozpędu pochodzącego z wymachu.

### PROGRESJA

W miarę nabierania wprawy będziesz w stanie opóźnić zejście ręki podłożu na ziemię. Będziesz mógł sięgnąć nią coraz dalej w tył, za siebie.



## KROK SIÓDMY: PRZERZUT DO TYŁU

### WYKONANIE

- ➔ Stań, mając nogi rozstawione na szerokość barków, a ręce wyciągnięte przed siebie na poziomie głowy lub wyżej.
- ➔ Przysiadź, zginając się w kolanach i biodrach, robiąc wymach rękoma za siebie. Schodząc, przez cały czas patrz prosto przed siebie.
- ➔ Wystrzel w górę i do tyłu – czyli skośnie – robiąc wymach rękoma nad siebie.
- ➔ Skacząc, patrz za siebie. Niewielkie wygięcie pleców pomoże ci w rotacji. Dłonie powinny podążać za linią wzroku.
- ➔ Wejdź w kontakt z podłogą na zablokowanych rękach, rozstawionych, jeśli to możliwe, mniej więcej na szerokość barków.
- ➔ Gdy nogi ustawią się w najwyższym punkcie, błyskawicznie wyrzuć stopy w stronę ziemi.
- ➔ Kiedy stopy osadzą się na ziemi, zrób krok (lub podskok), jeśli tego potrzebujesz dla złapania równowagi, i wyprostuj się.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Tym, co naprawdę blokuje nas w dążeniu do dobrego przerzutu w tył, jest *strach* – obawa ciała przed eksplozywnym przekoziołkowaniem nad głową. Zawodnicy, którzy opanowali małpkę, odprogramowują w sobie ten strach przez zmierzenie się z saltem z boku i dlatego przerzut w tył staje się dla nich mniejszym wyzwaniem.

### REGRESJA

Jeżeli potrafisz wykonać porządną małpkę, potrafisz też wykonać przerzut w tył. Tym, co powstrzymuje ludzi, są ostatnie resztki strachu. By wspomóc się psychicznie, trenuj na miękkiej powierzchni (np. trawie) albo wyłóż podłogę poduchami i jaškami.

### PROGRESJA

Doskonal technikę przez lądowanie z rozprostowanym ciałem – pokonaj „kuczny” styl lądowania. Aby zwiększyć trudność ćwiczenia, miej stopy blisko jedna drugiej.



Podpowiedź: przykucz trochę do tyłu, jakbyś miał usiąść na krześle.



## KROK ÓSMY: PRZERZUT W TYŁ JEDNORĄCZ

### WYKONANIE

- ➔ Stań, mając nogi rozstawione na szerokość barków, a ręce wyciągnięte wysoko.
- ➔ Przysiadź, zginając się w kolanach i biodrach, robiąc wymach rękoma za siebie. Schodząc, przez cały czas patrz prosto przed siebie.
- ➔ Wystrzel w górę i do tyłu – czyli skośnie – robiąc wymach rękoma nad siebie.
- ➔ Skacząc, patrz za siebie. Niewielkie wygięcie pleców pomoże ci w rotacji. Dłonie powinny podążać za linią wzroku.
- ➔ Gdy znajdziesz się w pozycji odwróconej, wyciągnij jedną rękę, by dotknąć ziemi prosto pod głową. Jeżeli dobrze zsynchronizowałeś ruchy, będzie to naturalny końcowy etap wymachu ręką do tyłu. Drugą rękę trzymaj bliżej głowy.
- ➔ Gdy nogi ustawią się w najwyższym punkcie, błyskawicznie wyrzuć stopy w stronę ziemi.
- ➔ Kiedy stopy osadzą się na ziemi, złap równowagę i wyprostuj się.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Aby nauczyć się salta do tyłu, nie musisz koniecznie wykonywać opisanego przerzutu jednorącz. W rzeczywistości niektórzy ludzie potrafią robić salto, ale nie taki przerzut! Jednak jest to znakomite ćwiczenie treningowe, bo zmusza do polegania w trakcie salta mniej na rękach, a bardziej na mocy nóg i sile rozpędu. Jeśli jednak przerzut w tył w twoim wykonaniu jest dobry i wysoki, możesz pewnie zrezygnować z tego etapu.

### REGRESJA

Możesz przejść do tego ćwiczenia, wykonując nieco zmienione wersje oburącz. Próbuj przerzutów z rękoma w wąskim rozstawie, z niesymetrycznym ustawieniem dłoni itp., aż nabierzesz pewności siebie i przerzut jednorącz okaże się osiągalny.

### PROGRESJA

Obciążona ręka powinna działać w zasadzie tylko jako oś obrotu, i to przez ułamek sekundy. Z czasem dotykaj nią ziemi na coraz krócej i kładąc na nią mniejszą siłę.



## KROK DZIEWIĄTY: SALTO W TYŁ CZTEROPUNKTOWE

### WYKONANIE

- ➔ Stań, mając nogi rozstawione na szerokość barków, a ręce wysoko wyciągnięte.
- ➔ Przysiadź, zginając się w kolanach i biodrach, i robiąc wymach rękoma za siebie. Schodząc, przez cały czas patrz prosto przed siebie.
- ➔ Wystrzel w górę i do tyłu – czyli skośnie – robiąc wymach rękoma nad siebie. Twoim celem jest wyskoczyć wyżej niż w zwykłym przrzucie.
- ➔ Skacząc, patrz za siebie. Niewielkie wygięcie pleców pomoże ci w rotacji. Dłonie powinny podążać za linią wzroku.
- ➔ Gdy nogi ustawią się w najwyższym punkcie, błyskawicznie wyrzuć stopy w stronę ziemi.
- ➔ Opóźniaj podparcie się na dłoniach tak długo, jak tylko możesz – czekaj na ostatni moment. W tym ćwiczeniu stopy i dłonie powinny dotknąć ziemi w tej samej chwili.
- ➔ Kiedy znajdziesz się podparty na stopach i dłoniach, to znaczy, że ruch się skończył, a ty masz stanąć wyprostowany.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Przerzut w tył jednorącz powinien nauczyć cię polegania na mocy nóg zamiast ramion jak w przrzucie oburącz. Powinien również zwiększyć wysokość wyskoku. W tym kroku korzystasz z tej wysokości, by wyrzucić nogi do dołu wcześniej niż w przrzucie. Z początku różnica będzie mała, ale z czasem ręce i nogi będą lądować jednocześnie. A niedługo potem nogi zaczną dotykać ziemi pierwsze – to już salto do tyłu!

### REGRESJA

Jest to ćwiczenie przejściowe. Na początku ręce będą lądować przed nogami – nie szkodzi. Po prostu staraj się skakać wyżej i wcześniej wyrzucać nogi do dołu, a niebawem zaczniesz lądować w stylu czteropunktowym.

### PROGRESJA

Ostatecznie zaczniesz wcześniej lądować na nogach (w głębokim przysiadku) niż na rękach. To jest już w zasadzie salto do tyłu. Na tym etapie musisz tylnymi

popracować nad techniką przez dodanie podciągnięcia kolan. W tym momencie na scenę wkracza krok mistrzowski...



## KROK MISTRZOWSKI: SALTO W TYŁ

### WYKONANIE

- ➔ Stań, mając nogi rozstawione na szerokość barków, a ręce wysoko wyciągnięte.
- ➔ Przysiadź, zginając się w kolanach i biodrach, i robiąc wymach rękoma za siebie. Schodząc, przez cały czas patrz prosto przed siebie.
- ➔ Wystrzel do góry, robiąc wymach rękoma nad siebie. Możesz patrzeć do góry. Wielu zawodnikom to ćwiczenie nie wychodzi, bo zaczynają je od skoku do tyłu. Nie rób tego! Wskocz pionowo w górę.
- ➔ Gdy ciało będzie w pełni wyprostowane na maksymalnej wysokości, podciągnij kolana do klatki piersiowej jak najmocniejszym eksplozywnym ruchem. Rozpęd tego zwinięcia się w kulkę pomoże ci w rotacji.
- ➔ W trakcie obrotu przyciągnij ramiona do boków ciała albo do ud.
- ➔ Natychmiast gdy dostrzeżesz pod sobą ziemię, rozprostuj nogi, by na nich wylądować.
- ➔ Kiedy stopy dotkną podłoża, złap równowagę i wyprostuj się.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Skoro dotarłeś tak daleko – a każdy może dotrzeć tak daleko, jeśli poświęci czas i wysiłek na dziewięć poprzednich kroków – składam gratulacje! Wzbudzasz zazdrość każdego potencjalnego nindży i b-boya od 1963 roku! Masz za sobą salto w tył – nie jest to najtrudniejszy wyczyn akrobatyczny na świecie, ale z pewnością najbardziej archetypowy. Nie tylko wygląda odlotowo (jeżeli w trakcie flipu nie wyglądasz odlotowo, to chyba już nie żyjesz), ale ukazuje też zintegrowane opanowanie najbardziej fundamentalnych cech koniecznych w ogólnej sile eksplozywnej. Mówię tu o superszybkim wyskoku, potężnym złożeniu się w biodrach, mocy i zwinności talii i kręgosłupa oraz o górnej partii ciała, która potrafi wytworzyć ogromną moc reaktywną *w tempie błyskawicy*. Od kiedy potrafisz wykręcić back-flip, masz dostęp do szybkości, mocy i zwinności, gdy tylko ich potrzebujesz.



## CO DALEJ?

Pokonales sakramenckie salto w tył? Na tym etapie możesz rozważyć łączenie ćwiczeń akrobatycznych w kombinacje (omawiałem tę opcję w poprzednim rozdziale na str. 180). Oprócz tego istnieje wiele ciekawych odmian salta do tyłu, którym można się przyjrzeć. Większość ludzi zna *salto z partnerem*, w którym ktoś trzyma cię za stopę i pomaga w obrocie, ale można odtworzyć tę sytuację w pojedynkę, stawiając stopę na podporze na wysokości kolana. Jeśli ci to przypasuje, możesz posunąć się dalej i unieść obie stopy. Znajdź jakiś murek i masz już podstawowy ruch z parkouru.



Salto w tył przy ścianie...



...i ze szczytu drabinek.

Inna odmiana salta polega na tym, by tylko jedną nogę przyciągać do klatki piersiowej, a drugą mieć wyprostowaną (można realizować to na różne sposoby). Czasem mówi się o tym *flashkick*.



Szczytowy moment  
flashkicka – Bruce Lee  
byłby z Ciebie dumny!

Podobnym ćwiczeniem do ostatniego jest *gainer*. Zwykle zawodnik ląduje po back-flipie mniej więcej w tym samym punkcie, z którego się wybił. Są tu możliwe dwie modyfikacje: można wylądować nieco bardziej do przodu od punktu wyjścia (*gainer*, dosł. zyskujący) albo bardziej do tyłu (*loser*, dosł. tracący). Można się też wybijać jedną nogą i zmieniać ją do lądowania na drugą. Mówi się o tym *switchflip* („salto przełączane”).



Salto w tył, w którym ląduje się nieco do przodu od punktu wyjścia, nazywa się *gainer*.

## NA MAŁEJ PRZESTRZENI

Podaję tu trzy pożyteczne techniki na szybkość i moc, które można włączyć do swoich treningów dla urozmaicenia, jako zadania dodatkowe lub by trenować mięśnie pod innym kątem. Są to ćwiczenia jednoosobowe i nie wymagają żadnego wyposażenia. W odróżnieniu od progresywnych ćwiczeń w łańcuchach większość z nich można wykonywać rytmicznie z większą liczbą powtórzeń. Nadają się one do stosowania z każdym łańcuchem progresywnym z tej książki. W tym sensie mogą funkcjonować też jako rozgrzewka albo zakończenie sesji eksplozywnej.



### ODEPCHNIĘCIA OD ŚCIANY JEDNORĄCZ

Oprzyj się jedną ręką o ścianę, nogi mają być od niej znacznie odsunięte. Zegnij rękę jak w pompkach jednorącz przy ścianie, a potem eksplozywnie odepchnij się od muru. Zakończ w pozycji stojącej. To znakomite ćwiczenie na potężne, kuloodporne stawy.

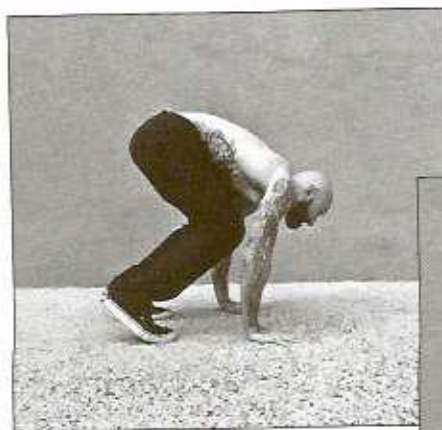
Aby wprowadzić element progresywności, stawaj coraz dalej od ściany.

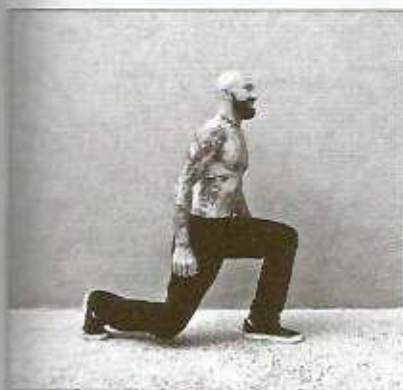


## WIERZGANIE OSŁA

Oprzyj się na dłoniach i stopach, mając zablokowane ręce i zgięte kolana. Podskocz, unosząc nogi i prostując je w powietrzu, jak to robi osioł w trakcie kopania.

Istnieje wiele ćwiczeń na małej powierzchni, które zmuszają mięśnie talii i brzucha do eksplozywnego odpalania, warto jednak znać właśnie to, bo tutaj najbardziej angażuje się kręgosłup i tylny łańcuch mięśni. Dlatego jest to dobry sposób na rozgrzewkę oraz ćwiczenie wspomagające do przetrzutu do tyłu, który wymaga dysponowania szybkimi i mocnymi mięśniami kręgosłupowymi.





## SKOK NOŻYCOWY

Z postawy równoważnej (jedna noga w przodzie przed drugą) obniż się do wykroku i wystrzel do góry. W powietrzu zamień nogi, tak by wylądować na drugą stronę, i powtarzaj. Jest to świetne ćwiczenie na skoczność, ale również na superszybłą ruchomość bioder, co jest warunkiem salta. Dodatkową zaletą jest wykonywanie skrętu w płaszczyźnie poziomej, przez co mięśnie tułowia są rozruszane i eksplozywne.



## ŚWIATŁA GASNĄ

By wyrobić sobie całościową eksplozywność ciała, nie musisz wykonywać ćwiczeń pliometrycznych na skrzyni czy piłkach gimnastycznych. Również podnoszenie ciężarów nie wyniesie cię do elitarnego poziomu. Musisz działać całym swoim ciałem; nic innego nie sprawdzi się w tym celu.

Salto w tył to ćwiczenie owiane legendami. Można je traktować jako największy z naturalnych sprawdzianów eksplozywnej mocy oraz prawdziwej szybkości i zwinności. Wymaga potężnego skoku, silnego podciągnięcia kolan, szybkich rąk, znakomitej koordynacji, błyskawicznego refleksu i nadzwyczajnych umiejętności kinestetycznych.

W przeszłości uważano, że wyczyn ten jest zarezerwowany tylko dla najwyższej elity zawodników. Ale już tak nie jest. W rozdziale tym podałem wszystkie ćwiczenia, których potrzebujesz, aby dołączyć do tej elity.

Jestem na twoje usługi, mistrzu. Możemy to obaj zrobić.

# WEJŚCIE SIŁOWE NA DRAŻEK

## OPTIMUM SIŁY EKSPLOZYWNEJ

**G**dybym miał sporządzić listę „top ten” najlepszych ćwiczeń z masą ciała, wejście siłowe na drążek (*muscle up*\*) zdecydowanie poszybowałoby na pozycję pierwszą – i to praktycznie przy braku jakiegokolwiek konkurencji. Dzięki rosnącej popularności kalisteniki miejskiej i przyjęciu jej przez takich nowych mistrzów treningu z masą ciała jak Al Kavadlo, każdy zainteresowany ćwiczeniami na drążku widział już *muscle up* na YouTube. I co jeszcze lepsze, każdy chce je zrobić! Oczywiście bardzo niewielu entuzjastów zdoła tego dopiąć... o ile nie podejda do zadania progresywnie. W rozdziale tym poznasz wszystkie sekrety i taktyki, pozwalające w pełni opanować to ćwiczenie. Już niebawem to ty będziesz śmigał na drążku, ściągając na siebie zazdrosne spojrzenia pomniejszych śmiertelników. Po prostu trzymaj się mnie.

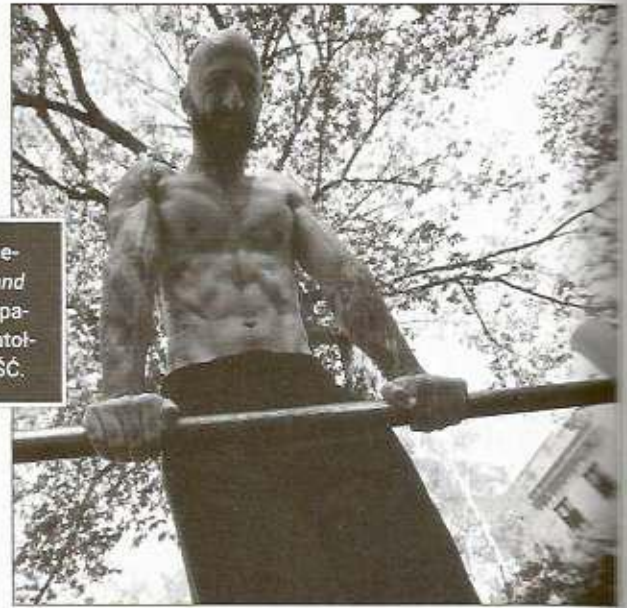
Na czym polega to ćwiczenie? Mówiąc prosto – może nazbyt prosto – podciągasz się ze zwisu na drążku, po czym windujesz tułów wysoko nad niego, wypychając się na całą długość rąk.

Młodszy czytelnicy mogą nie dowierzać, ale gdyby dziesięć lat temu wspomnieć zawodnikom kalisteniki o *muscle up*, 99 procent z nich nie miałoby pojęcia, o czym mowa. Nawet ta nazwa jest nowa. Trenuję metodami kalistenicznymi od czterech dziesięcioleci, ale termin *muscle up* usłyszałem po raz pierwszy w 2006 roku. W więzieniu nazywaliśmy to „podciągnięciami strażnika”, pewnie dlatego, że wygląda tak, jakbyś podciągał się nad przeszkodę, by rozejrzeć się

\* Czyt. *masl-ap* (przyp. tłum.).

po okolicy. Oczywiście gimnastycy znają tę technikę od podszewki; to numer jeden wszystkich ćwiczeń w zwisie. W taki sposób gimnastycy wchodzą na poręczę czy kółka, by rozpocząć serię swoich zadań.

Złapać, podciągnąć, wypchnąć. Śpiewaj ze mną: *Yah mo be there... up, and over.* Co? Jesteś za mfody, żeby to pamiętać? Ta piosenka to klasyka, matolku! James Ingram to po prostu GOŚĆ.



## ZALETY WEJŚCIA SIŁOWEGO

Chociaż szaleństwo na punkcie *muscle up* to dość nowe zjawisko, samo ćwiczenie wcale nie jest nowe – ani trochę. Można wręcz stwierdzić, że jest pradawne, a jego historia sięga czasów naszych przodków z gromada naczelnych. Do dziś, jeśli pójdziesz do zoo, możesz przy odrobinie szczęścia zaobserwować, jak szympana czy inna małpa podciąga się na gałąź i wynosi ponad nią – to właśnie zwierzęta *muscle up*! Przedstawiciele gatunków, które w toku ewolucji stosowały lokomocje arborealną (co w języku takich tłumoków jak ja znaczy, że po prostu łaziły po drzewach) jako instrument przetrwania, musieli być w stanie wspinać się po poziomo rosnących konarach, i robili to, wykonując ruch typowy dla *muscle up* lub bardzo podobny. Ludzie są właśnie takim gatunkiem.

Szybki przeskok do czasów współczesnych i okazuje się, że ten ruch jest nadal istotnym instrumentem przetrwania. Pamiętam czasy dzieciństwa w rejonie Zatoki San Francisco, gdy nieraz gonili mnie różni tacy i trzeba było wgramolić się na jakiś mur. Zbyt gruby, zbyt niezdarny, żeby to zrobić? No to dostawiam

lanie, albo gorzej. Również wszystkie ścieżki treningowe na poligonach mają niewysokie murki postawione właśnie w tym celu i dla wielu trenujących bywają to najtrudniejsze etapy tych ścieżek (chyba że znają już wejście siłowe na drążek). Gliny i strażacy muszą umieć pokonywać niewysokie przeszkody techniką *muscle up*. To wzorzec ruchu istotny dla zachowania życia, tak jak ugięcia ramion ze sztangą czy wyciskanie na ławce... nim nie są.

Od chwili, gdy zaczęły powstawać systemy rozwoju fizycznego, ćwiczenia typu wejścia siłowego zajmowały ważne i godne miejsce w programach treningowych. Było tak zarówno u starożytnych Greków i Rzymian, jak i u pionierów w czasach współczesnych, takich jak Georges Hébert i Francisco Amorós. Oczywiście wszystko to zmieniło się w najnowszym okresie, kiedy rozpoczęło się panowanie kulturystyki, a faceci zaczęli się przejmować tylko obwodem ramion... w odróżnieniu od tego, co mogą zrobić tymi ramionami. (Nie popełniamy tego błędu).

*Dobrze, wejście siłowe jest pożyteczne i funkcjonalne. Ale co z tego? To samo można powiedzieć o szpatulce. Mnie zależy na szybkości i mocy, facet! – Otóż wejście siłowe może je zapewnić. To naprawdę unikalne ćwiczenie pod względem siły i przygotowania sprawnościowego. W odróżnieniu od znacznej większości technik siłowych *muscle up* wymaga bardzo eksplozywnego podciągnięcia się (by dostać się na drążek), a potem wypchnięcia (aby znaleźć się nad nim). Dlatego trenuje niemal całą górną partię ciała; mięśnie ciągnące grzbietu i bicepsy oraz mięśnie pchające klatki piersiowej, barków i tricepsy. Siła chwytu musi być szalona. Trzeba też stałego brzucha i atletycznego łańcucha tylnego mięśni, by zainicjować „wierzgnięcie” i rzut bioder, konieczne do wejścia. Co więcej, bez koordynacji, synchronizacji i silnych ścięgien w całym ciele możesz po prostu zapomnieć o tym ćwiczeniu – nie wyjdzie. Nie ściemniam. Znam bardzo silnych i sprawnych mężczyzn, którzy mogą przez cały dzień odwalać pompki i podciągnięcia, a którzy przejechali się na *muscle up*, bo brakowało im nieuchwytnego czynnika X – synchronizacji całego ciała, której uczy to*



Skoro wścaci mężczyźni z minionych czasów traktowali to ćwiczenie poważnie, i ty powinieneś postąpić tak samo.

ćwiczenie. I właśnie ten czynnik X jest sekretem wyrobienia sobie niesamowitej mocy eksplozywnej w wyjątkowo krótkim czasie.

Więc przelknij tę pigułkę i czytaj dalej. Pokażę, ci, jak rozprawić się z tym draniem.

## DEKONSTRUKCJA WEJŚCIA SIŁOWEGO NA DRĄŻEK

Wielu nowicjuszy patrzy na wejście siłowe na drążek (albo go próbuje) i zakłada, że konieczna jest nadludzka moc, by wykonać takie zadanie. Nie zrozum mnie źle: siła i moc są rzeczywiście ważne, żaden słabeusz nie poradzi sobie z tym ćwiczeniem, jednak pewnie zaskoczyłoby cię, jak wielką rolę odgrywają w nim też *umiejętności*. Trenowałem z mnóstwem ludzi, którzy byli dość umięśnieni, by spokojnie wykonać *muscle up*, a jednak nie byli w stanie, bo nie mieli odpowiedniego know-how.

Chociaż można trenować wejście siłowe jak ćwiczenie na moc – stosując serie i powtórzenia – wiele przemawia za tym, by opanowywać je jako umiejętność techniczną, gdyż składniki techniczne mają tu kapitalne znaczenie. Mógłbym napisać całą książkę o różnych czynnikach, które wchodzą tu w grę, ale wymieńmy tylko cztery zasadnicze: bujnięcie się (wjazd), ciągnięcie, przejście i wyjście nad drążek.

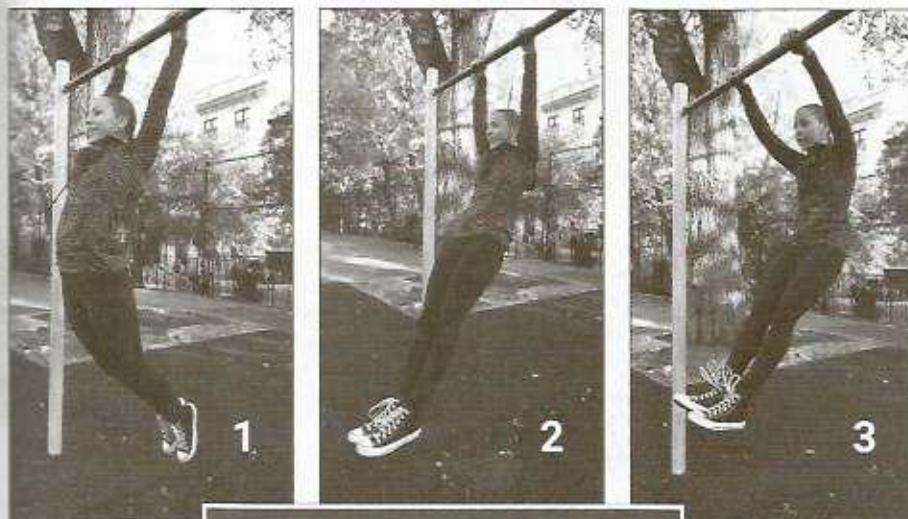
### WJAZD

Aby zacząć wejście siłowe na drążek, nie wykonujesz po prostu bardzo szybkiego podciągnięcia się, tylko podciągnięcie z bujaniem się. Oznacza to, że nie wrywasz się pionowo w górę, tylko kołyszysz się do tyłu, po czym podciągasz do drążka skośnie *w górę i w przód*.

Zastanów się nad tym przez sekundę. Aby wykonać *muscle up*, musisz dociągnąć biodra do drążka, tak by wychylić się nad niego (to etap tzw. przejścia), zanim wyciśniesz się do góry. Dla większości sporym osiągnięciem w zwykłym podciąganiu pionowym jest wyjście brodą nad drążek, a co dopiero mówić o dociągnięciu do niego bioder! Zapomnij więc o tym, że *muscle up* miało być po prostu dalszym ciągiem zwykłego podciągania się. Nie jest.

Umiejętny wjazd polega na bujnięciu ciałem do tyłu i nieco w górę po łuku (zawsze pójdziesz w tył i w górę po łuku, jeśli trzymasz się czegoś na wystawionych rękach – wyobraź sobie np. wahadło w ruchu). Jednym z celów do

realizacji w trakcie łańcucha ćwiczeń jest uzyskiwanie coraz wyższego wychylenia się do tyłu. Ostatecznie będziesz dochodził głową do poziomu drążka i to właśnie umożliwi porządne wykonanie *muscle up*.



Przyjrzyj się wjazdowi z bujnięciem do tyłu  
– kluczowej wprawce w łańcuchu *muscle up*.

1. Na pierwszej fotografii Grace buja się do przodu, wypychając biodra i klatkę piersiową w przód, a barki do tyłu. Jednocześnie przeprostowuje kręgosłup, który wygina się wklęsłe (podobnie jak w mostku, tylko łagodniej).
2. Na drugim zdjęciu Grace zaczyna się odbijać, prostując tułów, gdy ruch zaczyna się kierować do tyłu.
3. I w końcu mamy bujnięcie do tyłu: Grace spożytkowuje rozpęd do tyłu, ciągnąc do dołu dłońmi i ramionami (łokcie nie zginają się w tej fazie) oraz napinając mięśnie proste brzucha (jak w spinie), przez co cały tułów wygina się w łuk.

Wszystkie te fazy następują bardzo szybko, a efekt końcowy jest taki, że Grace leci z pomocą rozpędu *za* drążek. Jest to bardzo mocna pozycja, z której można wystrzelić skośnie *w przód do góry*, dociągając do drążka brodę, klatkę piersiową, a nawet brzuch przez rzut bioder w górę i błyskawiczne zgięcie rąk. To nie jest podciąganie się!



## CIĄNIĘCIE

Ze względu na bujnięcie do tyłu, ciągnięcie w *muscle up* różni się od analogicznego w zwykłym podciąganiu. Zamiast powoli podciągać cię do góry, ręce błyskawicznie przyciągają się do talii. W połączeniu z rzutem bioder dopycha to dół brzucha do drążka.

Al dociąga się do drążka po trzeciej fazie bujnięcia (patrz poprzednia strona). Zauważ, że po tym, jak bujnie się za drążek i wygiął w łuk, nie podciąga się teraz w górę. Kieruje ramiona w dół do tyłu, wypychając biodra skośnie w przód do góry.



## PRZEJŚCIE

Dużym problemem, na jaki natykają się zawodnicy – nawet bardzo dobrzy w zwykłym podciąganiu się – jest niemożność wysunięcia torsu nad drążek. Jeżeli opisane wcześniej bujnięcie i podciągnięcie zostaną wykonane poprawnie, powinno to być znacznie prostsze. Innym kluczowym elementem jest chwyt – przedramiona będą musiały obrócić się wokół drążka, tak by ustawić się jak „podnośnik”, na którym potem wyciśniemy się do góry. Wymaga to poluznienia chwytu na ułamek sekundy, by dłonie prześliznęły się wokół drążka.

## WYCIŚNIĘCIE

Skoczkiem do wycisnięcia się po ukończeniu przejścia są pionowo (lub prawie pionowo) ustawione przedramiona, wyciągnięcie nóg do przodu dla równowagi oraz zastosowanie tzw. chwytu fałszywego (bez udziału kciuka). Chwył ten – fałszywy jest potrzebny od początku ćwiczenia – pomaga w rotacji dłoni w fazie przejścia, a także daje szerszą podstawę do wyciskania. Do wypchnięcia się potrzebna jest także siła – nie moc, tylko siła w wolnym tempie. (Jeżeli wciąż brakuje ci tej ostatniej, nie martw się; począwszy od str. 252 zamieściłem tyle progresji różnych pompek na poręczach, że każdy będzie mógł przejść pod tym względem od zera do bohatera.)



Poręcze równoległe mogą się bardzo przydawać do bezpiecznego trenowania faz przejścia i wycisnięcia. Spójrz na pionowo ustawione przedramiona i skośnie ułożone nogi Grace – ideał!



Z początku ruch podciągania może się wydawać dziwny przy chwycie fałszywym, ale przyzwyczaisz się. Cztery palce i nadgarstki mają wystarczająco siły, by utrzymać ciężar całego ciała; kciuki mają w rzeczywistości bardzo niewielki udział w zwisie.



Gdy znajdziesz się nad drążkiem, w pełni ujawniają się zalety chwytu fałszywego. Porównaj zwykły chwyt z kciukami zaplecionymi wokół drążka (wyżej) i chwyt fałszywy, czyli bez udziału kciuka (niżej). Ten drugi daje znacznie silniejszą i stabilniejszą podstawę do wyciskania. Kciuk sprawdza się lepiej, niż gdybyś miał szósty palec!



## ŁAŃCUCH WEJŚCIA SIŁOWEGO NA DRĄŻEK

Nawet jeżeli różne techniczne aspekty wejścia siłowego, które omawiałem do tej pory, wydały ci się dość zniechęcające, nie martw się – łańcuch *muscle up* został tak opracowany, abyś nabył wszystkie potrzebne umiejętności po kolei. *Swing kip* (krok 1) nauczy cię zasadniczego, subtelnego ruchu, który wytwarza pęd przez wyginanie i prostowanie ciała w zwisie z drążka. *Podciągnięcia wyskoczne* (krok 2) nauczą cię sztuki przyciągania się do drążka *zza* niego w łatwiejszej sytuacji, kiedy odpychasz się nogami od podpory. Zachęcam zawodników, by ćwiczyli oba pierwsze kroki *jednocześnie*, dopóki nie będą w pełni opanowane. Następnie będziesz w stanie połączyć te ruchy w *podciągnięcia wierzgane* (krok 3). Może i wyglądają jak zwykle podciąganie się, ale są znacznie bardziej eksplozywne; wymagają bujnięcia się w tył *za* drążek oraz podciągania się *skośnie* do niego aż do pozycji końcowej, w której masz brodę powyżej drążka.

Gdy jesteś już w stanie podciągnąć się tak wysoko z bujnięciem, trzeba jeszcze bardziej podkręcić moc. Zaczniemy to od *podciągnięć z puszczeniem* (krok 4); w szczycie ruchu na moment odrywasz w nich dłonie od drążka. Kiedy będziesz umiał już puścić się dość swobodnie, następnym etapem jest klaśnięcie w dłonie. Mamy wtedy odmianę klasycznego *podciągania się z klaśnięciem* (krok 5). Do tej pory wyrobisz już sobie na pewno umiejętność wjazdu/ciągnięcia z nadstatkiem mocy, poprobujemy więc dociągnąć do drążka klatkę piersiową (krok 6), a potem biodra (krok 7).

Od kiedy możesz dotknąć drążka biodrami, umiejętność podciągania się zostaje zasadniczo opanowana. Następnym trikiem, którego trzeba się nauczyć, jest przerwucenie głowy i tułowia ponad drążkiem w fazie przejścia (patrz str. 228). Sprawia to trudności zaskakująco wielu zawodnikom, dlatego chcę ci to pokazać z wykorzystaniem skoku; aspekt eksplozywny jest wtedy łatwiejszy, a zawodnik może się skupić na technice przejścia. Jest to *przejście wyskoczne* (krok 8). Po wczuciu się w istotę tego ruchu przechodzimy do zwykłego *przejścia nad drążkiem* (krok 9), wykonywanego z niewspomagane go zwisu.

Kiedy potrafisz już przelozyc tors nad drążkiem, pozostaje „tylko” tyle, by wypchnąć się do góry – to właśnie jest krok mistrzowski, czyli pełne wejście siłowe na drążek (krok 10). Wyciśnięcie się do góry jest bardziej kwestią nagiej siły niż mocy, a niektórzy mogą potrzebować pewnego wsparcia w tym zakresie. Na wypadek gdybyś musiał potrenować trochę wyciskanie ciężaru całego ciała nad poziomo zawieszony drążek, zamieściłem w tym celu kompletną serię progresji pompek na poręczach, które ci w tym pomogą. I powiedz, czy ja was nie uwielbiam?

## KROK PIERWSZY: SWING KIP\*

### WYKONANIE

- ➔ Zawieś się na poziomym drążku na rękach rozstawionych na szerokość barków. Barki mają być ściągnięte do dołu, a całe ciało napięte.
- ➔ Wyrzuć biodra i klatkę piersiową do przodu, jednocześnie ciągnąc ramiona do tyłu oraz stopy za siebie. Ciało powinno się wygiąć i napiąć. Kolana mogą się nieco zgiąć.
- ➔ Nie utrzymuj wygięcia do tyłu, tylko pozwól, by ciało sprężyste „odbiło się” od niego, wspomagając to skurczem mięśni prostych brzucha.
- ➔ Gdy pośladki i biodra wystrzelają do tyłu, pociągnij w dół rękoma i mięśniami najszerszymi grzbietu (utrzymując cały czas wyprost rąk).
- ➔ W szczytowym momencie odbicia pozwól, by ciało wygięło się trochę w tył. Powinno wyglądać jak litera „C”, z uniesionymi nieco stopami i wygiętym tułowiem (nie tylko złożonym w biodrach). To jest *backswing*, czyli bujnięcie do tyłu.
- ➔ Kontynuuj ruch do przodu i tyłu, wytwarzając pewien pęd i starając się wybić w ruchu do tyłu jak najwyżej.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Wprawka ta może wyglądać po prostu jak bujanie się, ale w rzeczywistości umiejętność ta jest kluczem do *muscle up*, a w zasadzie fundamentem niemal wszystkich eksplozywnych ewolucji na drążku. Ponadto jest to świetne ćwiczenie kondycyjne, wzmacniające tkanki głębokie barków, kręgosłupa i bioder, a także dłoni i kompleksu przedramię-łokieć. Wszystko to są obszary „mocowe”.

### REGRESJA

Każde eksplozywne ćwiczenie w zwisie – nawet ten pierwszy krok – może okazać się obciążające dla niewytrenowanego ciała. Uważam, że przed podejściem do tego łańcucha ćwiczeń każdy musi być w stanie swobodnie wykonywać zwykłe podciągnięcia. Jeśli jednak *swing kip* jest mimo to zbyt trudny dla Ciebie, zacznij od robienia samych zwisów na drążku z bardzo powolnym bujaniem się, przyzwyczajając się do *bujnięć wahadłowych*, bez przejmowania się

\* Dosł. wierzgnięcie bujane (przyp. tłum.).

„wierzgnięciem”. Dopiero kiedy to bujanie się do tyłu i przodu będzie już łatwe, zacznij dochodzić do wersji wspomaganej „wierzgnięciem”.

## PROGRESJA

Wypracowuj coraz silniejsze wierzgnięcia przed wychodzenie coraz wyżej w backswingu. Ostatecznie zawodnicy potrafią wykonać zmodyfikowane bujanie się aż do poziomu drążka. Jest to bardziej zaawansowane ćwiczenie, znane jako *full swing* (bujnięcie pełne, patrz str. 266).



Porada: to jedna z nielicznych wprawek eksplozywnych, której służy duża liczba powtórzeń. W rzeczywistości nie ma potrzeby ich nawet liczyć. Kończ, kiedy zaczynasz tracić odpowiednią sylwetkę ciała.



Wyrzuć klatkę i biodra do przodu...



...i odbij się do backswingu za drążek.

## KROK DRUGI: PODCIĄGIĘCIA WYSKOCZNE

### WYKONANIE

- ➔ Złap drążek, rozstawiając ręce na szerokość barków.
- ➔ Powinieneś stać w półprzysiadzie, a nie zwisać, podejdź więc do nisko zawieszzonego drążka albo stań na jakimś solidnym przedmiocie.
- ➔ Trzymając drążek, podskocz w górę do tyłu, imitując fazę *backswingu* z kroku 1.
- ➔ Wystrzeliwując do góry, ciągnij w dół i ku sobie ramionami. Skoro odskoczyłeś do tyłu, będziesz musiał przyciągać się *skośnie* do drążka.
- ➔ Skorzystaj z połączenia pędu skoku z podciągnięciem rąk, aby wynieść się do góry, aż szczeka przekroczy poziom drążka.
- ➔ Opuść się szybko, ale z zachowaniem kontroli.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Czy zwykle podciągnięcia na sesjach treningowych wykonywałeś w wolny, precyzyjny, kontrolowany sposób? Gratuluję, to najlepsza metoda zbudowania masy i siły. Ale aby wyrobić eksplozywną moc ciągnącą – absolutnie konieczną do wykonywania *muscle up* – musisz przerzucić bieg w sensie neurologicznym i kinezyjologicznym. Kluczem do tego są podciągnięcia wyskoczne. Można je wykonywać, skacząc (i podciągając się) prosto w górę, jeśli jednak masz przygotować się do *muscle up*, powinieneś skakać w górę *do tyłu*, tak by podciągać się *skośnie* do przodu – po torze eliptycznym, który naśladuje łukowaty ruch w podciągnięciach wierzganych z kroku 3.

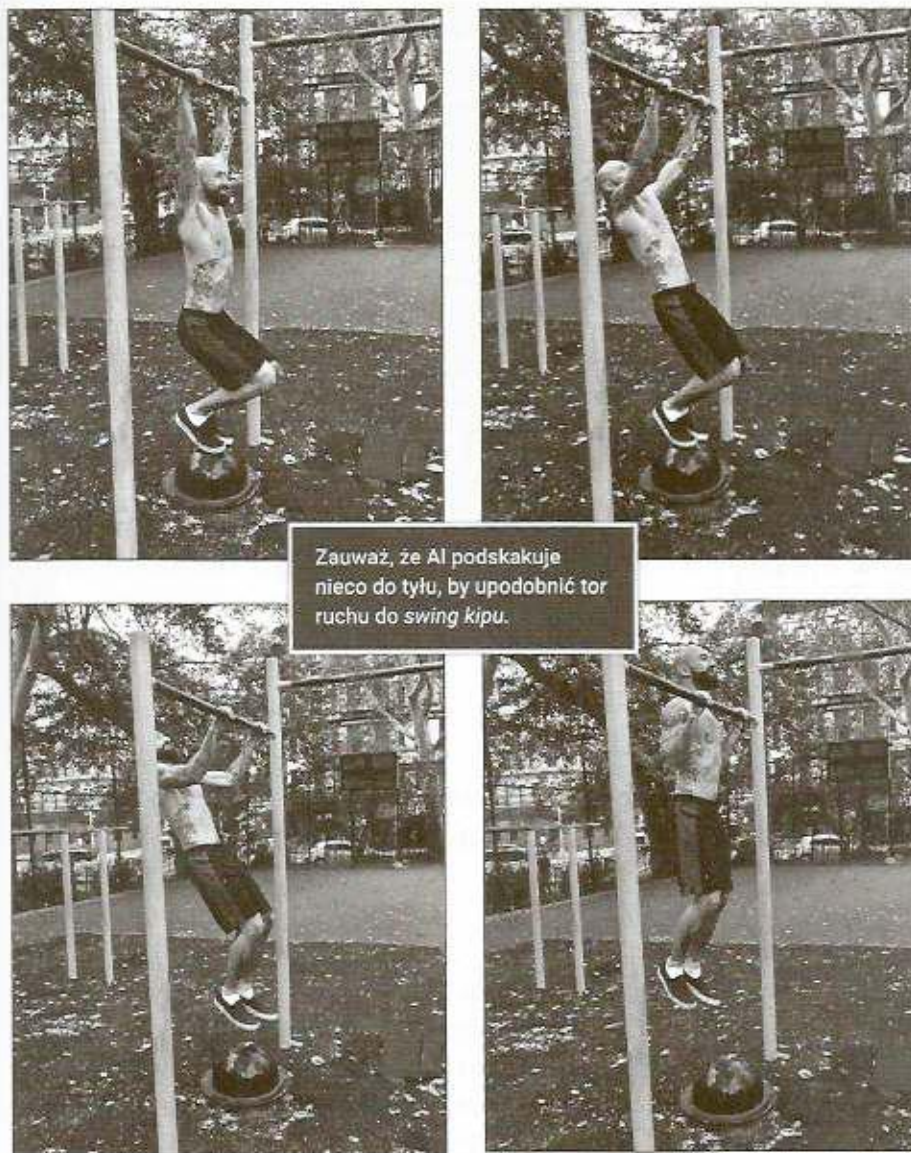
### REGRESJA

Ćwiczenie staje się łatwiejsze przy większym udziale nóg. Można to zapewnić przez stosowanie niżej zawieszzonego drążka albo odpychanie się od wyższej podpory. Ewentualnie można po prostu postarać się o wyskakiwanie wyżej.

### PROGRESJA

Odwrotna zasada wyznacza progresję: im wyżej musisz wyskoczyć, by podciągnąć się na drążku, tym trudniejsze jest ćwiczenie; im niższy skok musisz wykonać, tym jest łatwiejsze. Jeżeli nie możesz zwiększyć wysokości zawieszania

nia drążka, możesz utrudnić sobie zadanie, skacząc na jednej nodze (pamiętaj wtedy, by zmieniać ją w każdym kolejnym powtórzeniu). Na pewnym etapie można zacząć ćwiczenie bez trzymania drążka – podskakujesz, by go złapać, i podciągasz się.



## KROK TRZECI: PODCIĄGIĘCIA WIERZGANE

### WYKONANIE

- ➔ Złap drążek i wykonaj zwis.
- ➔ Ręce powinieneś mieć rozstawione mniej więcej na szerokość barków, a barki wciągnięte głęboko w pachy (zabezpiecza to panewki stawów).
- ➔ Wykonaj *swing kip*, by wytworzyć pęd przed podciągnięciem się.
- ➔ Gdy dojdiesz do maksimum wychylenia w tył, wyrzuć biodra do przodu, jednocześnie ciągnąc drążek do dołu przez ugięcie łokci i ramion.
- ➔ Wykorzystaj energię wychylenia do tyłu oraz ciągnięcia rękoma do tego, by wynieść się w górę aż do przekroczenia poziomu drążka szczęką.
- ➔ Szybko opuść się po odwrotnym torze. Bujniesz się wtedy trochę do przodu. Gdy dojdiesz do najniższej pozycji, skorzystaj z tego rozpędu do wyrzucenia klatki piersiowej w przód, aby zacząć kolejny *swing kip*.

### RENTGEN ĆWICZENIA

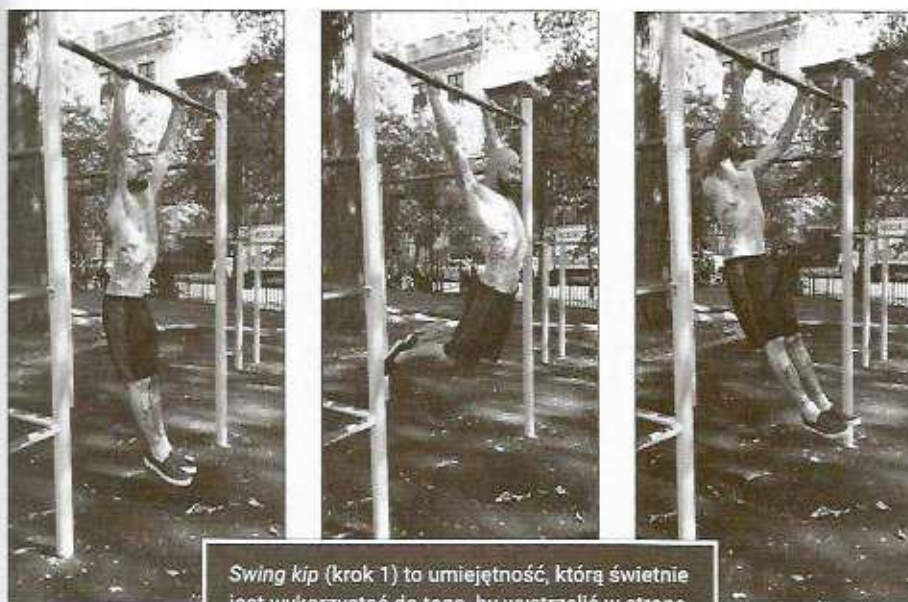
Po poświęceniu odpowiedniego czasu na prawdziwe opanowanie *swing kipów* (krok 1) oraz *podciągnięć wyskoczących* (krok 2) kolejnym zadaniem jest połączenie ich w *podciągnięcia wierzgane*. Są one fundamentem wszelkiego treningu eksplozywnego na drążku. Nie żałuj czasu na idealne opanowanie ich.

### REGRESJA

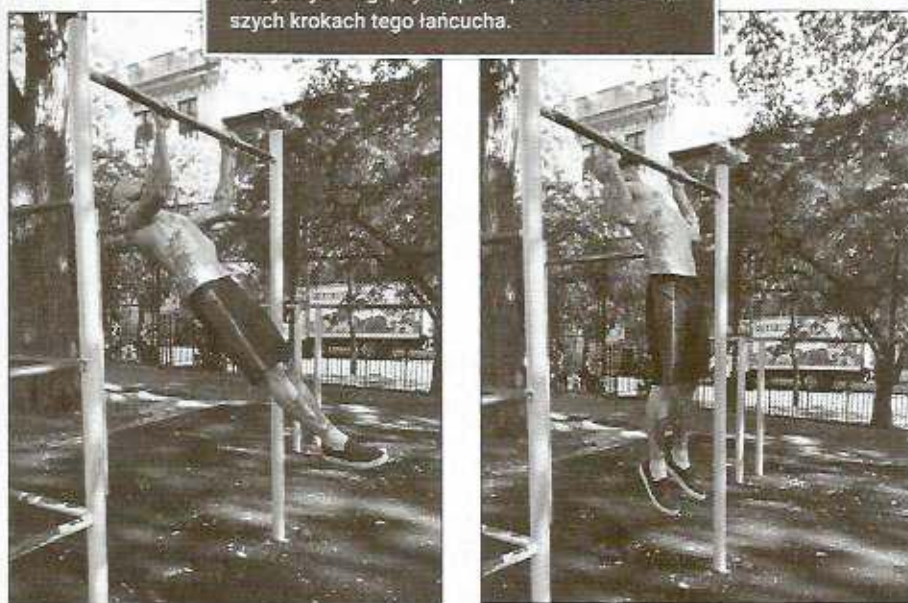
Jeżeli rozpoczęcie ruchu po jednym *swing kipi* jest zbyt trudne, bujnij się kilka razy, by wytworzyć jak największy rozpęd z wychylenia w tył.

### PROGRESJA

Z początku masz pociągnąć się tylko na wysokość szczęki nad poziom drążka. Kiedy to będzie już dla Ciebie łatwe, zamiast wykonywać ćwiczenie w bardzo zdyscyplinowany sposób (co odarłoby je z elementu mocy/pędu), staraj się wyciągać głowę i barki coraz wyżej nad drążek w szczytowej fazie ruchu.



Swing kip (krok 1) to umiejętność, którą świetnie jest wykorzystać do tego, by wystrzelić w stronę drążka. Bez względu na to, czy wyraźnie widać to na zdjęciach instruktażowych czy nie, zawsze korzystaj z niego, by rozpocząć ćwiczenia w dalszych krokach tego łańcucha.



## KROK CZWARTY: PODCIĄGIĘCIA Z PUSZCZENIEM

### WYKONANIE

- ➔ Złap drążek i wykonaj zwis.
- ➔ Ręce powinieneś mieć rozstawione mniej więcej na szerokość barków, a barki wciągnięte głęboko w pachy (zabezpiecza to panewki stawów).
- ➔ Wykonaj *swing kip*, by wytworzyć pęd przed podciągnięciem się.
- ➔ Gdy dojdiesz do maksimum wychylenia w tył, wyrzuć biodra do przodu, jednocześnie ciągnąc drążek do dołu przez ugięcie łokci i ramion.
- ➔ Wykorzystaj energię wychylenia do tyłu, pęd kolan oraz ciągnięcie rękoma do tego, by wynieść się w górę.
- ➔ Na samym szczycie ruchu szybko puść drążek na ułamek sekundy.
- ➔ Ponownie złap go i opuść się do *swing kipu*.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Po opanowaniu podciągnięć wierzganych trzeba zacząć budować porządne zasoby mocy eksplozywnej. Zanim jednak przejdziesz do wymarzonych podciągnięć z klaśnięciem, dobrze jest popracować nad wprawką wprowadzającą. Prezentowane ćwiczenie jest dla podciągnięć z klaśnięciem tym, czym pop-upy są dla pompek z klaśnięciem. W obu przypadkach, zanim będziesz mógł klasnąć, ciało musi nabyć umiejętność dłuższego „utrzymywania się w powietrzu” – musi wyjść ze swojej strefy komfortu. Jedyna różnica polega na tym, że w podciągnięciach podporą jest drążek, a w pompkach podłoga.

### REGRESJA

Z początku pracuj nad wyrabianiem szybkości. Pomóc może odrywanie od drążka jednej ręki na zmianę w szczycie ruchu, tak by wczuć się w istotę ćwiczenia.

### PROGRESJA

Na samym początku zawodnik eksperymentujący z tą wprawką będzie tylko rozluźniał chwyt i zaraz znów mocno ścisnął drążek. W miarę nabierania umiejętności *zaczynaj wypracowywać wysokość – po mistrzowskim opanowaniu tego ćwiczenia powinieneś być w stanie odrywać dłonie w szczycie ruchu na dziesięć centymetrów od drążka.*



## KROK PIĄTY: PODCIĄNIĘCIA Z KLAŚNIĘCIEM

### WYKONANIE

- ➔ Złap drążek i wykonaj zwis.
- ➔ Ręce powinieneś mieć rozstawione mniej więcej na szerokość barków, a barki wciągnięte głęboko w pachy (zabezpiecza to panewki stawów).
- ➔ Wykonaj *swing kip*, by wytworzyć pęd do podciągnięcia się.
- ➔ Gdy dojdiesz do maksimum wychylenia w tył, wyrzuć biodra do przodu, jednocześnie ciągnąc drążek do dołu przez ugięcie łokci i ramion.
- ➔ Wykorzystaj energię wychylenia do tyłu, pęd kolan oraz ciągnięcie rękoma do tego, by wynieść się w górę.
- ➔ Na samym szczycie ruchu szybko oderwij dłonie od drążka i klaśnij w niego, tak, by było to słychać.
- ➔ Ponownie złap drążek i szybko opuść się do *swing kipu*.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Można by myśleć, że do uzyskania wysokości potrzebnej do klaśnięcia lepiej będzie pęd skierowany *pionowo*. Otóż nie. Najefektywniejszym sposobem nauczenia się klaśnięć jest bujanie się w górę po łuku, tak jak w podciągnięciach wierzganych (krok 3). Gdy wychylisz się za drążek w *swing kipu* (zamiast starać się wyjść *nad* niego), przekonasz się, że przedramiona i dłonie mają mnóstwo miejsca na klaśnięcie za drążkiem. Nie musisz wyfruwać na kilometr *ponad* niego. Ale nie przedobrzaj też w drugą stronę i nie próbuj oddalać się od drążka; wykorzystaj po prostu naturalny tor ruchu wypracowany na wcześniejszych etapach łańcucha.

### REGRESJA

Łatwiejsza wersja polega na oderwaniu tylko jednej dłoni od drążka i klepaniu się nią po przedramieniu drugiej ręki.

### PROGRESJA

Zgadłeś: jeśli robi się za łatwo (!), pracuj nad dwoma czy trzema klaśnięciami.



Póki nie możesz jeszcze klasnąć, próbuj przynajmniej zetknąć palce obu dłoni.



## KROK SZÓSTY: PODCIĄNIĘCIA DO KLATKI

### WYKONANIE

- Złap drążek i wykonaj zwis.
- Ręce powinieneś mieć rozstawione mniej więcej na szerokość barków, a barki wciągnięte głęboko w pachy (zabezpiecza to panewki stawów).
- Wykonaj *swing kip*, by wytworzyć pęd przed podciągnięciem się. Na tym etapie powinien być już na tyle mocny, by wynosić cię wyżej niż w poprzednich krokach.
- Gdy znajdziesz się blisko maksimum wychylenia w tył – a głowa będzie dochodzić do poziomu drążka – zacznij jak najsilniej ciągnąć łokcie *do tyłu*.
- Ciągnij tak długo, aż łokcie znajdą się za tułowiem, a ty „pocałujesz” drążek klatką piersiową.
- Opuść się szybko do *swing kipu*.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Aż do tego kroku w łańcuchu ciągnąłeś tułów z grubsza do góry, we wstecznym wychyleniu z powodu *swing kipu*. Teraz wzorec ten się zmienia. W punkcie maksymalnego wychylenia w tył zmieniasz kierunek i ciągniesz łokcie *do tyłu*, aż znajdą się *za tobą*. W ten sposób przyciągasz klatkę piersiową do drążka. Jeśli wykonasz to prawidłowo, w szczycie ruchu przedramiona będą ustawione *skośnie*, a nie pionowo jak w zwykłych podciągnięciach.

### REGRESJA

Jeśli zbyt ciężko jest ci dotknąć drążka mostkiem, zacznij od „całowania” górą częścią klatki piersiowej. Ale rób te eksperymenty ostrożnie: jeśli z początku przeliczysz się ze swoimi możliwościami, możesz walnąć twarzą w drążek.

### PROGRESJA

W miarę jak *swing kip* wynosi cię coraz wyżej, staraj się dotykać drążka coraz niższą częścią tułowia. W końcu będziesz dociągał się do niego brzuchem, a nawet podbrzuszem, co zgrabnie doprowadzi cię do następnego kroku.



## KROK SIÓDMY: PODCIĄNIĘCIA DO BIODER

### WYKONANIE

- ➔ Złap drążek i wykonaj zwis.
- ➔ Ręce powinieneś mieć rozstawione mniej więcej na szerokość barków, a barki wciągnięte głęboko w pachy (zabezpiecza to panewki stawów).
- ➔ Wykonaj *swing kip*, by wytworzyć pęd przed podciągnięciem się. Na tym etapie powinien być już na tyle mocny, by wynosić cię wyżej niż w poprzednich krokach.
- ➔ Gdy znajdziesz się blisko maksimum wychylenia w tył, gwałtownie zegnij ręce do tyłu. Ma to być krótkie pociągnięcie w celu zmiany kierunku ruchu, a nie cofnięcie rąk w pełnym zakresie jak w podciągnięciach do klatki.
- ➔ Jednocześnie zaciśnij mięśnie pośladkowe i łańcucha tylnego, by wyrzucić biodra w górę ku drążkowi. Zrób to dość mocno, aby „pocałować” drążek dolną częścią mięśni brzucha.
- ➔ Wróć do poprzedniego chwytu drążka i opuść się szybko do *swing kipu*.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Występuje istotna różnica pomiędzy podciąganiem się do klatki i do bioder. W pierwszym przypadku w szczycie ruchu skośnie przyciągasz się do drążka rękoma. W drugim ręce uginają się tylko częściowo; większość mocy w szczycie pochodzi z wyrzutu bioder. Może nie chcesz ci się w to wierzyć, ale po opanowaniu tego etapu masz już *muscle up* niemal w kieszeni – przynajmniej od strony dociągania. Następny krok nauczy cię przeniesienia tej siły do pozycji przesiadki.

### REGRESJA

Jak poprzednio kluczem do regresji jest wysokość, na której dotykasz ciałem drążka. Jeśli nie możesz dociągnąć do niego dolnej partii brzucha, staraj się o dociągnięcie górnej.

### PROGRESJA

Na tym etapie w zasadzie wypracowałeś już wysokość konieczną do tego, by zacząć ćwiczyć środkową część *muscle up*, czyli przejście. Ale jeśli chcesz jeszcze dalej budować wysokość – można dochodzić do drążka nawet górną partią brzucha.



## KROK ÓSMY: PRZEJŚCIE WYSKOCZNE

### WYKONANIE

- ➔ Złap drążek i wykonaj zwis. Ręce powinieneś mieć rozstawione mniej więcej na szerokość barków, a barki wciągnięte.
- ➔ Zastosuj chwyt fałszywy, w którym kciuki oparte są z góry drążka (więcej informacji o poprawnym chwycie na str. 228–230).
- ➔ Możesz korzystać albo z niżej zawieszzonego drążka (jak na zdjęciach obok) albo oprzeć jedną czy obie nogi na stabilnej skrzyni lub innej podporze pod sobą. Chodzi o coś, co pozwoli ci odepchnąć się nogami.
- ➔ Zegnij obciążone nogi (nogę) i wyskocz *w tył do góry*, w kierunku swing kipu (krok 1).
- ➔ Gdy znajdziesz się blisko maksimum wychylenia w tył, gwałtownie zegnij ręce do tyłu, przyciągając się do drążka.
- ➔ Jednocześnie zaciśnij mięśnie pośladkowe i łańcucha tylnego, by wyrzucić brzuch do drążka.
- ➔ Ciągnij mocno łokciami do tyłu, przerzucając tors nad drążkiem.
- ➔ Docierając do końcowej pozycji przejścia (patrz str. 228), zrotuj nadgarstki. Powinieneś skończyć, mając drążek pod górną częścią mięśni prostych brzucha, głowę i klatkę wychylone za drążek, a nogi zgięte skośnie trochę do przodu. Przedramiona powinny być pionowymi podporami.
- ➔ Zrób pauzę w tej pozycji.

### RENTGEN ĆWICZENIA

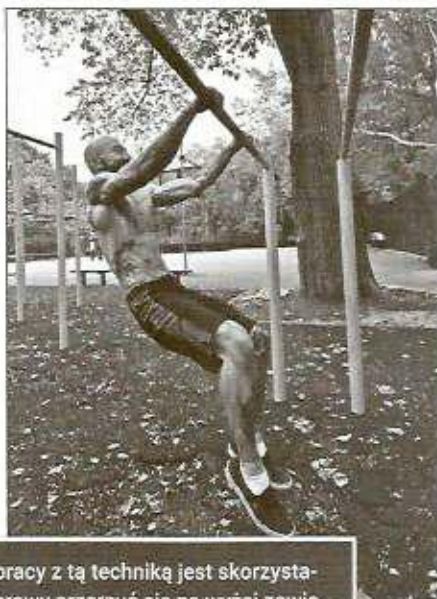
Jeżeli doszedłeś do podciągnięć do bioder (krok 7), dysponujesz mocą, jakiej wymaga dociąganie w *muscle up*. Musisz tylko poznać poprawną technikę przeciągnięcia tułowia nad drążkiem. Tu wkraczają na scenę przejścia wyskoczne. Dodatkowa moc z nóg pozwala ci popracować nad tym, zanim będziesz robił wszystko naraz. Trenuj to ćwiczenie równoległe razem z podciągnięciami do bioder, by utrzymać moc, którą już sobie wyrobiłeś.

### REGRESJA

Im wyższa jest podpora (albo niżej zawieszony drążek), tym łatwiej jest się wspomagać.

## PROGRESJA

Utrudniaj sobie wspomaganie przez wyskok z niższej podpory albo wybicie się tylko z jednej nogi.



Idealnym sposobem na rozpoczęcie pracy z tą techniką jest skorzystanie z niskiego drążka. Po nabraniu wprawy przerzuć się na wyżej zawieszony drążek, odpychając się od jakiejś podpory (skrzynki, stołka itp.).



## KROK DZIEWIĄTY: PRZEJŚCIE NAD DRĄŻKIEM

### WYKONANIE

- ➔ Złap drążek i wykonaj zwis. Ręce powinieneś mieć rozstawione mniej więcej na szerokość barków, a barki wciągnięte.
- ➔ Zastosuj chwyt fałszywy, w którym kciuki oparte są z góry drążka (więcej informacji o poprawnym chwycie na str. 228–230).
- ➔ Wykonaj *swing kip*, by wytworzyć pęd przed podciągnięciem się. Na tym etapie powinien być już na tyle mocny, by wynosić cię wyżej niż w pierwszych krokach.
- ➔ Gdy znajdziesz się blisko maksimum wychylenia w tył, gwałtownie zegnij ręce do tyłu.
- ➔ Jednocześnie zaciśnij mięśnie pośladkowe i łańcucha tylnego, by wyrzucić górną część brzucha ku drążkowi. Pomoże w tym skośne wychylenie nóg.
- ➔ Docierając do końcowej pozycji przejścia (patrz str. 228), zrotuj nadgarstki. Powinieneś skończyć, mając drążek pod górną częścią mięśni prostych brzucha, głowę i klatkę wychylone za drążek, a nogi trochę uniesione. Przedramiona powinny być pionowymi podporami.
- ➔ Zrób pauzę w tej pozycji.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Kalisteniczne przejście nad drążkiem to nie tylko niesamowite ćwiczenie, wydobywające siłę eksplozywną na poziomie nuklearnym, ale jest też diabelsko funkcjonalne – uczysz się podciągać i przeciągać nad czymś ciężar swego ciała. Bez względu na to, czy chodzi o konar drzewa, płot albo mur, dysponowanie tą umiejętnością w sytuacji zagrożenia może decydować o życiu lub śmierci. A po opanowaniu jej już tylko wyprost rąk dzieli cię od jednego z najbardziej podziwianych wyczynów na drążku – *muscle up*.

### REGRESJA

Początkowo możesz nie być w stanie robić pauzy nad drążkiem – jeśli nie przeciągasz tułowia dostatecznie daleko. W pierwszym okresie zadowolaj się więc ukończeniem samego ruchu, a pauza przyjdzie z czasem.

## PROGRESJA

Kończ powtórzenie, robiąc przewrót w przód wokół drążka.



Do wszystkich tych technik potrzebny jest potężny chwyt, ale paradoksalnie trzeba nauczyć się rozluźniać go w szczycie ruchu, inaczej przedramiona nie będą mogły się obrócić.



## KROK MISTRZOWSKI: MUSCLE UP

### WYKONANIE

- ➔ Złap drążek i wykonaj zwis. Ręce powinieneś mieć rozstawione mniej więcej na szerokość barków, a barki wciągnięte.
- ➔ Zastosuj chwyt fałszywy, w którym kciuki oparte są z góry drążka (więcej informacji o poprawnym chwycie na str. 228–230).
- ➔ Wykonaj *swing kip*, by wytworzyć pęd przed podciągnięciem się. Na tym etapie powinien być już na tyle mocny, by wynosić cię znacznie wyżej niż w pierwszych krokach.
- ➔ Gdy znajdziesz się blisko maksimum wychylenia w tył, gwałtownie zegnij ręce do tyłu.
- ➔ Jednocześnie zaciśnij mięśnie pośladkowe i łańcucha tylnego, wyrzucając tors nad drążek. Pomoże w tym trzymanie uniesionych nóg.
- ➔ Docierając do końcowej pozycji przejścia (patrz str. 228), zrotuj nadgarstki. Powinieneś skończyć, mając drążek pod górną częścią mięśni prostych brzucha, głowę i klatkę wychyloną za drążek, a nogi trochę uniesione. Przedramiona powinny być pionowymi podporami.
- ➔ Wyciśnij się do góry, prostując ramiona. Pomoże patrzenie wprost przed siebie z uniesioną głową.
- ➔ W szczycie ruchu zrób pauzę.

### RENTGEN ĆWICZENIA

Gdyby jakieś jedno popularne ćwiczenie siłowe miało kwalifikować się jako „kompletny” wyczyn, mogłoby to pewnie być *muscle up*. W odróżnieniu od większości zadań siłowych zawiera ono poważne komponenty ciągnięcia oraz pchania, do tego trzeba zaś dodać szybkość, moc, równowagę, synchronizację, koordynację całego ciała oraz stałą sekcję środkową. Czy można się więc dziwić, że *muscle up* to jedna z najszczerzej podziwianych technik w treningu z masą ciała?



Zwykle zawodnik, który potrafi zrobić przejście nad drążkiem, jest też w stanie wykonać pełne wejście siłowe na niego (*muscle up*). Jedyna różnica polega na tym, że trzeba wycisnąć ciężar swego ciała na odcinku odpowiadającym połowie zakresu pompki na poręczach. Na wypadek gdybyś miał kłopoty z takimi pompkami, uzupełniłem ten rozdział o pełny zestaw progresji dipów na str. 252–263).



## PROGRESJE BONUSOWE: DIPY

Wyciśnięcie się na drążku to końcowy, koncentryczny aspekt *muscle up*. Nie mogąc odwołać się tu do szybkości czy rozpędu, większość zawodników jest zmuszona do czerpania ze swoich zasobów czystej siły. Oczywiście stosuje się tu odpowiednią technikę – jak zawsze – ale jeśli brakuje ci fundamentalnej siły mięśni, możesz zapomnieć, że ci się uda.

Właśnie dlatego tak wielu ma trudności z tą ostatnią fazą wejścia siłowego na drążek\*. Jedynym sposobem wyrobienia sobie tej siły jest odpowiednio dużo progresji dipów. Jeśli umiesz swobodnie wykonywać pompki na pojedynczym drążku, twoje szanse ukończenia *muscle up* niepomiaralnie wzrastają.

Czy faktycznie potrzebujesz dipów w ramach swoich sesji? Z różnych powodów jestem większym zwolennikiem zwykłych pompek jako stałego elementu treningowego. Jeśli jednak chcesz opanować *muscle up*, pompki na poręczach przydają się jako ćwiczenie wspomagające. Ponadto wielu słynnych mistrzów kalisteniki – między innymi Al Kavadlo i Matt Schifferle – traktują je bardzo poważnie jako część swojego podstawowego treningu. Do Mekki prowadzi wiele dróg, prawda?

Większość pompek na poręczach, będąc ćwiczeniami siłowymi, nie jest ćwiczeniami na moc *per se*. Ale ponieważ są tak pomocne w *muscle up*, załączam w tej książce krótkie streszczenie dziesięciu kroków w ich progresjach dla osób, którym mogą się przydać. Nie ma tu progów przejścia z kroku do kroku. Korzystaj z intuicji i staraj się „doić” każde ćwiczenie tak długo, aż będziesz w nim mistrzem, i dopiero wtedy przechodź do następnego. Ponieważ podręcznik ten dotyczy mocy eksplozywnej, po progresjach zawarłem też kilka wariantów bardziej wybuchowych dipów.

### 1. DIPY Z UGIĘTYMI KOLANAMI



Zacznij z podszwami opartymi na ziemi i mocno zgiętymi kolanami, by zdjąć dużą część ciężaru ciała.



\* Dodajemy przy okazji, że tłumaczy to sens polskiej nazwy „wejście siłowe na drążek”. Choć na wcześniejszych etapach ćwiczenie ma charakter eksplozywny, na tym ostatnim jest właśnie siłowe (przy p. tłum.).

## 2. DIPY Z WYPROSTOWANYMI NOGAMI



Wyprostowanie nóg zmusza górną partię ciała do przejęcia większej części ciężaru.



## 3. DIPY Z UNIESIONYMI NOGAMI



Oparcie stóp na podwyższeniu przesuwa środek ciężkości ciała do tyłu, w stronę rąk.

## 4. POMPKI NA PORĘCZACH RÓWNOLEŻYCH Z UNIESIONYMI NOGAMI



Jest to najprostszy sposób rozpoczęcia ćwiczeń na poręczach.

## 5. WSPOMAGANE POMPKI NA PORĘCZACH RÓWNOLEGŁYCH 1



Wsparcie się nogą w fazie pozytywnej ruchu pomoże ci przebrnąć przez miejsca, w których się zacinasz.



## 6. WSPOMAGANE POMPKI NA PORĘCZACH RÓWNOLEGŁYCH 2



Ta odmiana (odpychanie się grzbietem stopy) sprawia, że wspomaganie się jest nieco trudniejsze.



## 7. POMPKI NA PORĘCZACH RÓWNOLEGŁYCH



Klasyczny dip na poręczach równoległych. Wychylenie się do tyłu będzie bardziej trenować tricepsy, a pochylenie się od przodu pozwoli na udział barków i klatki piersiowej.



## 8. POMPKI NA PORĘCZACH RÓWNOLEGŁYCH Z NOGAMI DO PRZODU



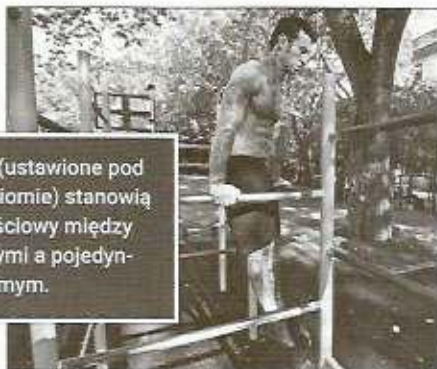
Wyciągnięcie nóg do przodu przesuwają środek ciężkości ciała, utrudniając wyciągnięcie się.



## 9. POMPKI NA PORĘCZACH PROSTOPADŁYCH



Poręcze prostopadłe (ustawione pod kątem prostym w poziomie) stanowią znakomity etap przejściowy między poręczami równoległymi a pojedynczym drążkiem poziomym.



## 10. POMPKI NA DRĄŻKU POZIOMYM



Doszedłeś do drążka poziomego. Masz teraz siłę do *muscle up*.



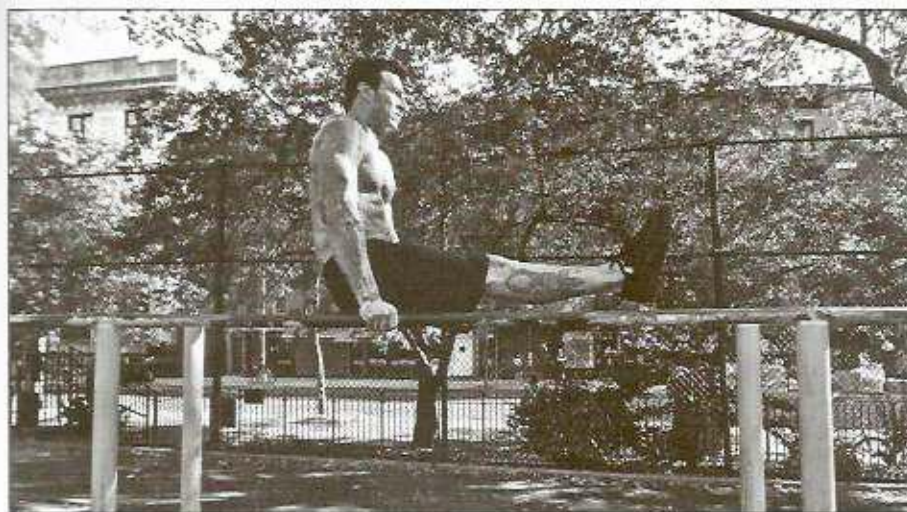
## ROSYJSKIE POMPKI NA PORĘCZACH

Dipy to ćwiczenia niezwykle wszechstronne. Gdy dojdiesz w nich do poziomu zaawansowanego, stają przed tobą otworem rozmaite opcje. Rosyjskie pompki na poręczach stosuje się niekiedy jako ćwiczenie pomocnicze do *muscle up*. Korzystając z poręczy równoległych, obniżasz się kontrolowanym ruchem do łokci, a następnie przesuwasz ciężar ciała do przodu i prostujesz ręce. Niektórzy trenerzy uważają, że ten wzorzec dobrze oddaje przejście w *muscle up*.



## POMPKI NA PORĘCZACH W POZIOMCE

Ciekawą, zaawansowaną odmianą dipów jest wykonywanie ich z nogami za-  
błokowanymi na wprost bioder (czyli w tzw. poziomce czy pozycji L). Z jednej  
strony trenuje to sekcję środkową ciała, z drugiej przesuwa środek ciężkości  
do przodu, przez co ćwiczenie staje się dużo trudniejsze.



## DIPY KOREAŃSKIE



Dipy koreańskie to szalony wariant pompek na drążku poziomym, w którym drążek znajduje się za tobą. Tylko dla gorylich barków.

Tym, którzy chcieliby doprowadzić swoje umiejętności w dipach do nadludzkiego poziomu, proponuję ćwiczenie jednorącz. Trudno w to uwierzyć, ale dipy takie są możliwe, jeśli człowiek odpycha się od szczytu muru. Więcej informacji o tym (i wielu innych sprawach) znajdziesz w niebywałym kompendium gimnastyki progresywnej Steve'a Lova pt. *Overcoming Gravity*. A jeśli jesteś już w nastroju do kupowania książek, sięgnij też po najobszerniejsze źródło na temat dipów (i nie tylko): *Podnoszenie poprzeczki* Ala Kavadla.

## DIPY PODWÓJNE – WARIANTY EKSPLOZYWNE

Łańcuch dipów, który przed chwilą zaprezentowałem, został opracowany z myślą o wyrobieniu siły do pracy w wolnym tempie, czyli takiej, jaka jest potrzebna np. w ostatnim etapie *muscle up*. Ale książka ta dotyczy eksplozywnej mocy, prawda? Nie byłbym więc sobą, gdybym nie pokazał wam kilku sposobów wykorzystania dipu do treningu na siłę szybkościową. Przygotuj się i do dzieła! Mówię o dipach eksplozywnych!

### CHODZONE POMPKI NA PORĘCZACH

Kiedy dojdiesz w progresjach do etapu, w którym będziesz potrafił wykonać kilka uczciwych pompek na poręczach równoległych, możesz zacząć eksperymentować z odmianami eksplozywnymi. Fundamentem dla nich wszystkich są chodzone pomпки na poręczach. Zmuszają one stawy i mięśnie do poradzenia sobie z drobnym wstrząsem stawiania kolejnych „kroków” na poręczach. To idealny początek.



## SKAKANE POMPKI NA PORĘCZACH

Gdy chodzi ci się już jak po maśle, możesz podkręcić czynnik wstrząsu, podskakując w pozycji pompki na poręczach. Dipy skakane wymagają na tyle silnego wyciśnięcia się, aby dłonie oderwały się od poręczy. W miarę nabierania mocy możesz unosić się coraz wyżej. Dłonie i przedramiona odbywają również trening eksplozywny w chwili ponownego chwytania poręczy.



Po opanowaniu podskoków w osi góra-dół, możesz utrudnić sobie trochę zadanie przez „skoki w dal”, posuwając się w przód na poręczach. Oczywiście można się także cofać.

## POMPKI NA PORĘCZACH Z KLAŚNIĘCIEM

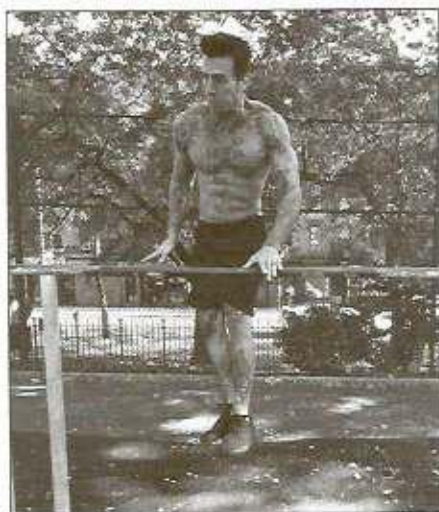
Kiedy będziesz już dostatecznie energicznie wyskakiwał, możesz zacząć wykonywać pompki na poręczach z klaśnięciem. Jeśli uważasz, że zwykłe pompki z klaśnięciem są ciężkie, spróbuj tego numeru, w którym ręce muszą eksplozywnie poderwać *cały* ciężar ciała. Zadbaj o to, by stopniowo przygotować się do tego brutalnego ćwiczenia, bo inaczej możesz tylko nabawić się urazu.



## „STOOSIEMDZIESIĄTKI”

Jeśli pompki na poręczach z klaśnięciem są dla Ciebie łatwizną, dysponujesz niesamowicie mocną górną partią ciała. Ale – jak zawsze w kalistenice – można sobie utrudnić ćwiczenia. „Stoosiemdziesiątki” (*180 power dip*) wprowadzą do pompek dodatkową eksplozywność i zwinność. Potrafisz wypchnąć się dość eksplozywnie, aby przekroczyć się w powietrzu wokół własnej osi i złapać poręczę obrócony w drugą stronę?

Nie wiem, czy obrót o 360 stopni jest możliwy. Na pewno go nie widziałem.



## WAHADŁOWE POMPKI NA PORĘCZACH

Pompki wahadłowe idą jeszcze dalej w budowaniu mocy i koordynacji całego ciała. W dolnej fazie pompki rób wymach nogami do przodu, a prostując ręce, rób wymach nogami – i potem całym tułowiem – do tyłu. W chwili pełnego wyprostu rąk tułów i nogi powinny układać się niemal poziomo. Pozycja ta utrzymuje się tylko przez ułamek sekundy przed wahadlowym opadnięciem ciała do pionu.



## CO DALEJ?

Kiedy zawodnik po mistrzowsku opanuje *muscle up*, instynktownie stara się wykonywać ćwiczenie wolniej. Idealnie powolne i pozbawione rozpędu *muscle up* jest faktycznie niezwykłym widokiem – jeśli jednak zależy ci na mocy, wolne tempo jest przeciwieństwem tego, co chcesz robić. (Ale nie oznacza, że nie możesz pracować z tą wersją w ramach swoich celów siłowych, prawda?).



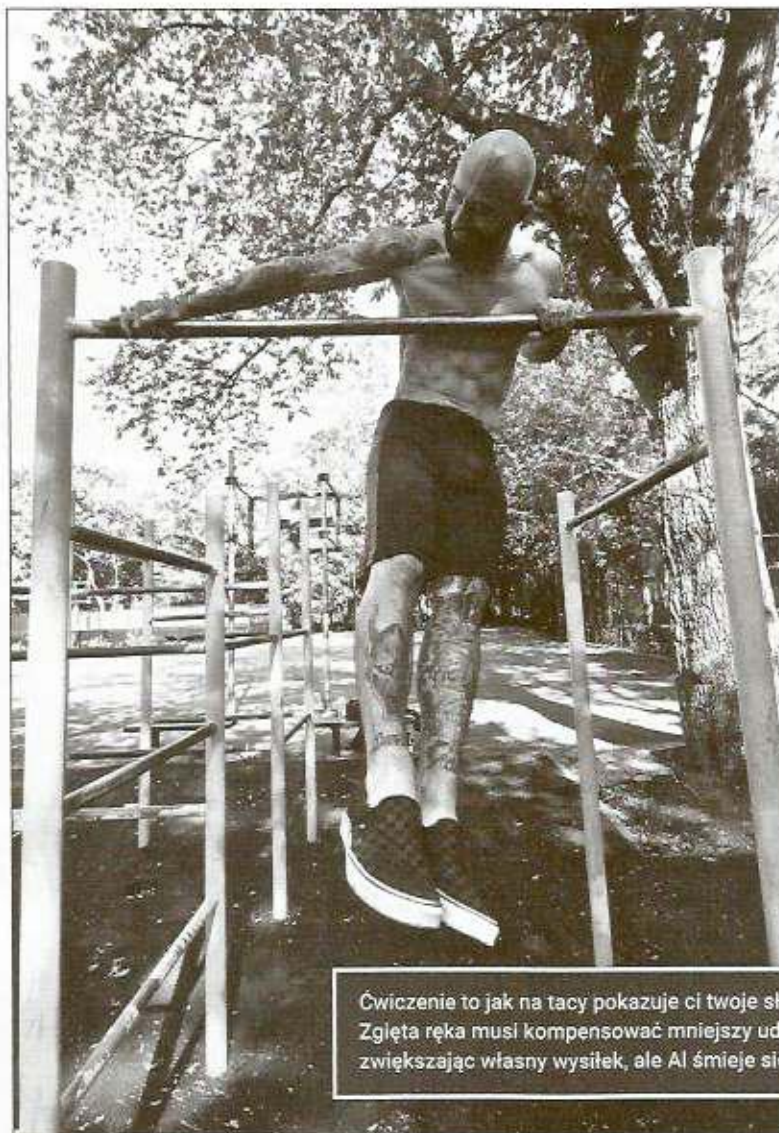
### MUSCLE UP PODCHWYTEM

W treningu na moc sensowniejsze wydają się inne warianty *muscle up*. Jednym z nich jest ćwiczenie podchwyt. Normalnie w *muscle up* stosujemy nachwyt. Podchwyt rzuca nowe wyzwania co do eksplozywności, zwłaszcza w zakresie dłoni/przedramion i bicepsów. Nietypowa pozycja znacznie utrudnia też końcowe wyciśnięcie się do góry.



## MUSCLE UP ŁUCZNIKA

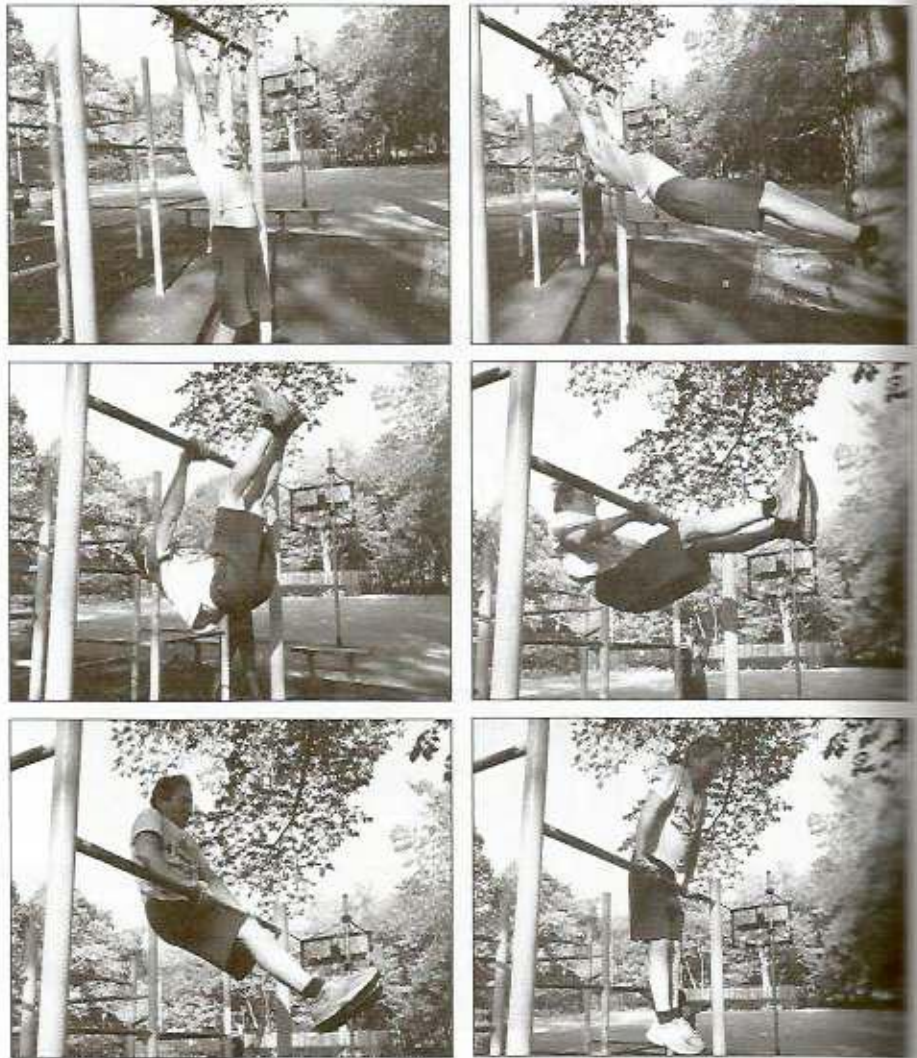
Po opanowaniu wariantu z podchwycem świetnym sposobem zaostżenia *muscle up* jest wykonywanie go asymetrycznie – mając jedną rękę wyciągniętą trochę w bok, tak by nie mogła w pełni asystować w ciągnięciu i pchaniu.



Cwiczenie to jak na tacy pokazuje ci twoje słabe punkty. Zgięta ręka musi kompensować mniejszy udział drugiej, zwiększając własny wysiłek, ale Al śmieje się ze słabości.

## PEŁNY KIP

Innym rozwiązaniem w budowaniu mocy jest ćwiczenie pełnego kipu. Pracowaliśmy już ze swing kipem jako kluczowym elementem łańcucha, który pozwala nabrać pędu pomagającego w wejściu na drążek. Ale jeśli zaprzęgnie się dość mocy ciała, można wykonać ekstremalny wymach aż do samej góry i iść dalej nad drążek. Może to przypominać zwykły *muscle up* – zaczynasz w zwisie i kończysz nad drążkiem – ale przez cały czas ramiona pozostają stosunkowo wyprostowane. Rozpęd nadaje ruch ciała!

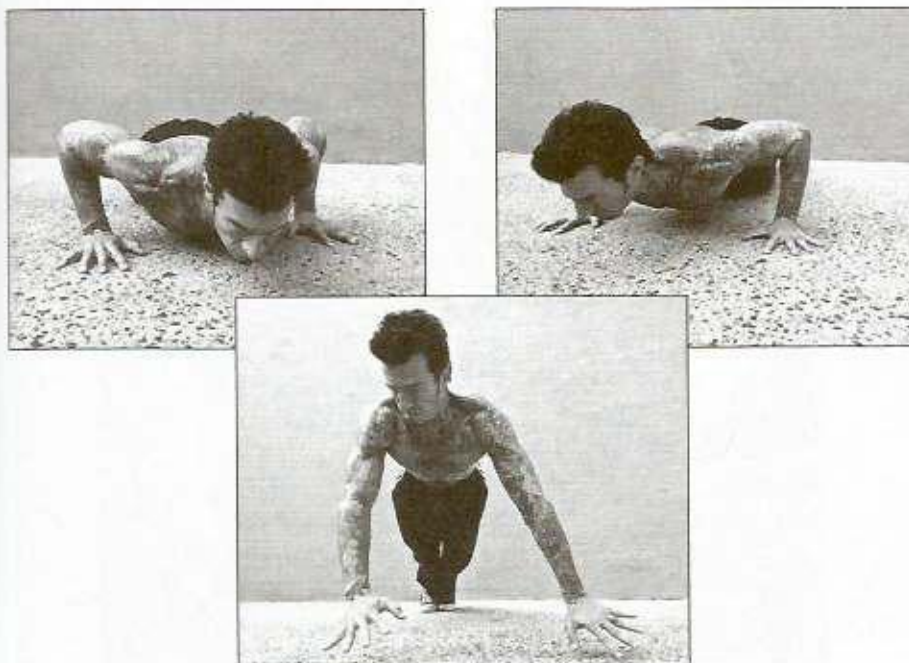


## NA MAŁEJ PRZESTRZENI

Podaję tu trzy pożyteczne techniki na szybkość i moc, które można włączać do swoich treningów dla urozmaicenia, jako zadania dodatkowe lub w celu trenowania mięśni pod innym kątem. Są to ćwiczenia jednoosobowe i nie wymagają żadnego wyposażenia. W odróżnieniu od progresywnych ćwiczeń w łańcuchach większość z nich można wykonywać rytmicznie z większą liczbą powtórzeń. Nadają się one do stosowania z każdym łańcuchem progresywnym z tej książki. W tym sensie mogą funkcjonować też jako rozgrzewka albo zakończenie sesji eksplozywnej.

### POP-UPY W BOK

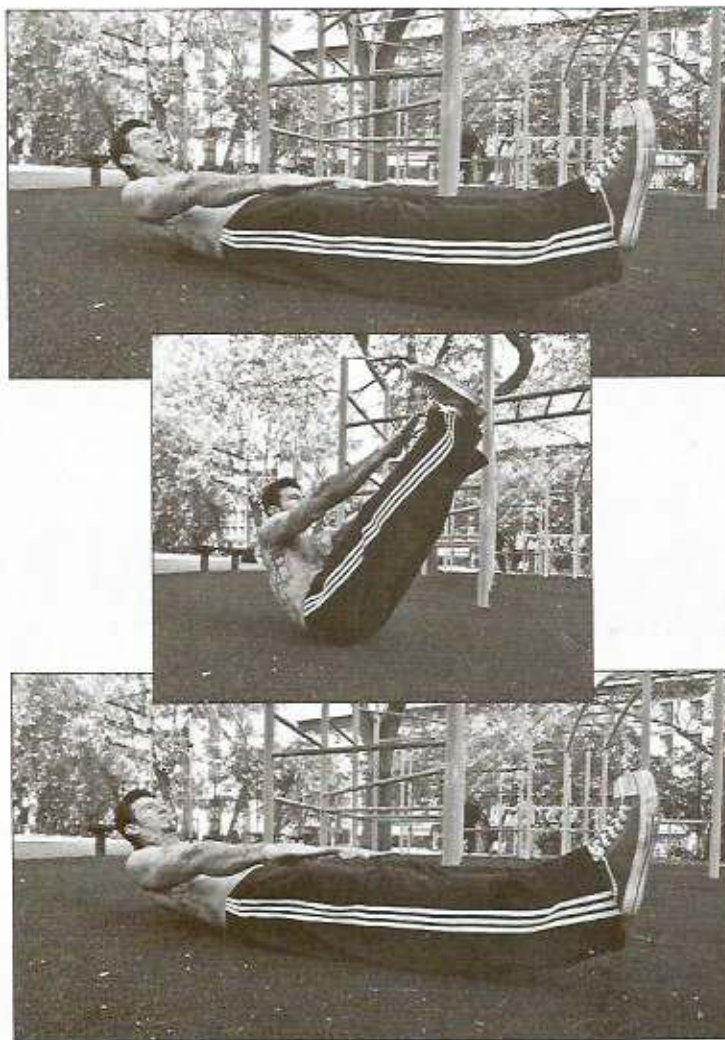
Zejdź do pozycji pompki. Zegnij ręce i wybij całe ciało, lądując około dziesięciu centymetrów w bok od miejsca startu. Ta prosta wprawka dobrze demonstruje, w jaki sposób można połączyć różne pompki eksplozywne w serię. Stosując tę technikę, można poruszać się w prawo, w lewo, w przód i do tyłu. Można też dorzucić inne warianty, np. pompki z klaśnięciem.



## KLEPNIĘCIA ŁAMANE

Położ się na plecach i złap równowagę na pośladkach. Unieś eksplozywnie tors i nogi, w szczycie ruchu klepiąc się dłońmi po grzbiecie stóp. Opadnij na dół i natychmiast powtarzaj, odbijając się z powrotem.

Wszelkie eksplozywne ćwiczenia ciągnące wymagają stalowych mięśni prostych brzucha, a to jest fantastyczna wprawka wyrabiająca nadludzką moc brzucha – bardziej bolesna niż na to wygląda, gdy robi się w wysokiej liczbie powtórzeń. Byle nie kosztem szybkości!



## KOP WYSKOCZNY

Ustaw się w pozycji do walki, mając jedną nogę wysuniętą przed drugą. Szybko przestaw nogę zakroczną przed siebie i wykorzystaj ten pęd do wystrzelenia drugim kolaniem do góry. W szczycie ruchu wyprostuj nogę w kopnięciu. Jest to przydatne i dość mało obciążające ćwiczenie dla zdrowych bioder oraz dobry sposób na jednostronne unoszenie nóg, stosunkowo rzadkie we wprawkach na małej powierzchni.



## ŚWIATŁA GASNĄ!

Niektóre techniki kalisteniczne opierają się głównie na umiejętnościach. Dobrym przykładem jest swobodne stanie na rękach. Większość zawodników jest w stanie oprzeć cały ciężar swego ciała na dłoniach, np. przy ścianie. Ale bardzo niewielu z nich bez problemu utrzymałoby się na rękach bez takiej podpory – dysponują siłą, ale brak im *umiejętności*. Z drugiej strony niektóre ćwiczenia kalisteniczne opierają się głównie na sile. O ile tylko masz dość siły, podciąganie się będzie dla Ciebie łatwe – nawet jeżeli masz kiepską koordynację, synchronizację, równowagę czy coś jeszcze.

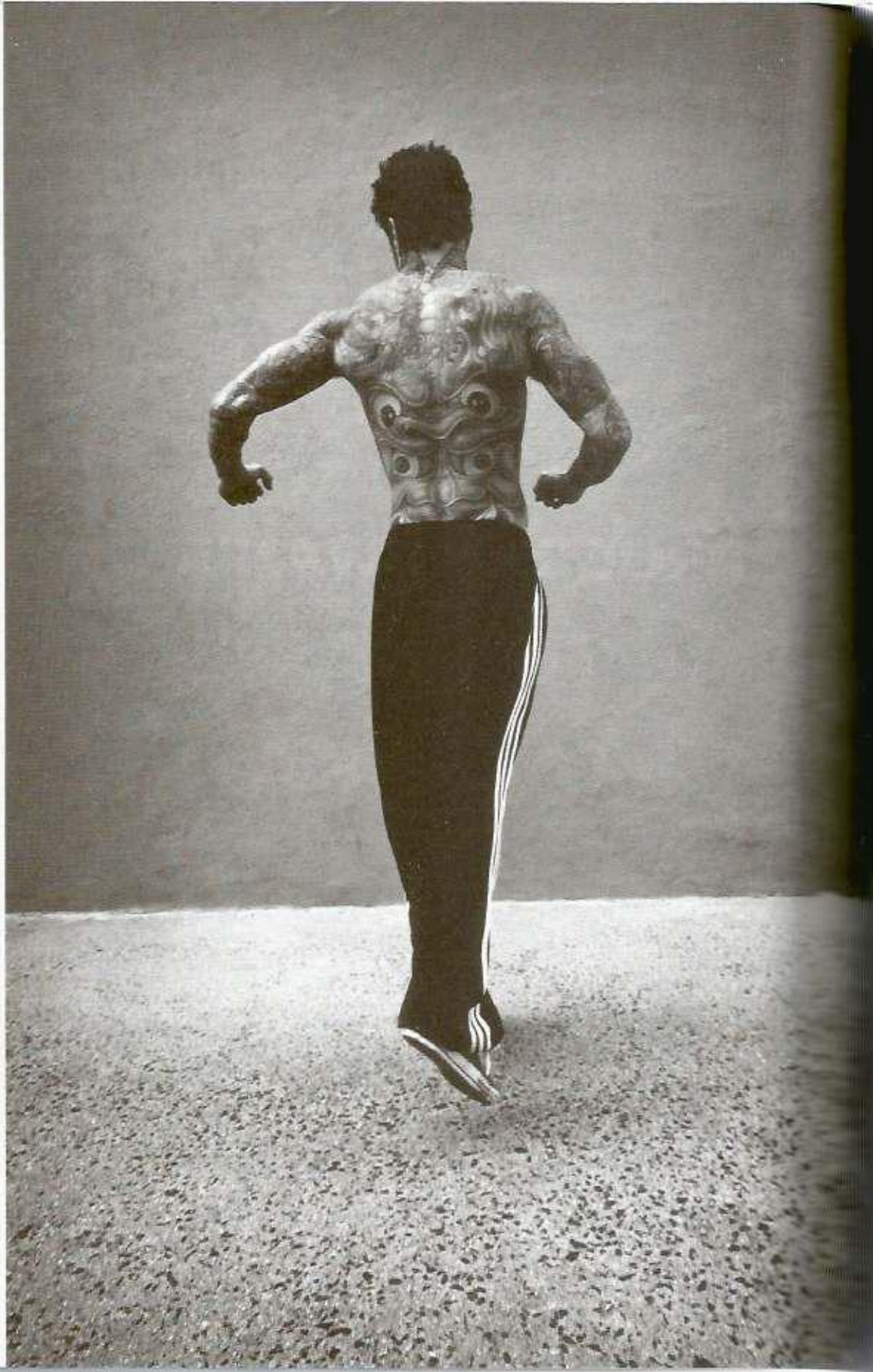
Zła wiadomość jest taka, że *muscle up* wymaga tego i tego – siły i umiejętności. Jeżeli brak Ci całościowej mocy lub precyzyjnego „wzucia się” w ten konkretny wzorec ruchu, nie ma większej nadziei, żebyś je wykonał. Ale nagrody po opanowaniu *muscle up* są przeobrzymie. Przede wszystkim akcja *ciągnięcia*, by wyjść ponad drążek, pięknie równoważy dużą dawkę eksplozywnego *pchania* (robiłeś pompki eksplozywne, tak?). Poza tym jest to ćwiczenie funkcjonalne, wyrabia eksplozywność całego ciała oraz stanowi cudowny fundament dla dalszych ćwiczeń eksplozywnych na drążku, jeśli zapragniesz wprowadzić do swojego treningu więcej elementów gimnastycznych.

Czy jest łatwe? Nie. Czy możesz się go nauczyć, dzieląc je na odpowiednio dużo kroczków? Tak, gwarantuję. W tym sensie jest ono podobne do każdej innej umiejętności. Więc przestańmy marnować czas i chodźmy pod drążek.

 **CZĘŚĆ III** 

**PROGRAMOWANIE  
TEORIA  
I TAKTYKA**





## ROZDZIAŁ 10

# POSTĘPY

## ZASADA PARC

**N**iesamowite. Oto jesteś dumnym znawcą sześciu łańcuchów ćwiczeniowych – serii progresji technicznych, które prowadzą cię od łatwego ćwiczenia w kroku pierwszym aż do lodowatego, niewyjętego mistrzowskiego kroku dziesiątego. Jeśli zdołasz przejść przez tę całą drogę aż do etapów mistrzowskich, staniesz się najbardziej eksplozywnym sportowcem, jakiego znasz. A nawet najbardziej eksplozywnym sportowcem, jakiego pewnie potrafiś sobie *wyobrazić*. Wierz mi, nie spotkasz chyba nikogo, kto by ci dorównał, jeśli mistrzowsko opanujesz całą eksplozywną szóstkę!

Powstaje tylko pytanie: *Jak należy przechodzić przez kolejne etapy łańcucha?* Bardzo słusznie. Weź cygaro, pogadajmy o tym. Gdy skończysz tę część książki, będziesz miał programowanie sztuk eksplozywnych całkiem obcykane.

### PROGI PRZEJŚCIA W SZÓSTCE EKSPLOZYWNEJ?

Pierwszy tom *Skazanego na trening* dotyczył wyrabiania mięśni i siły przy wykorzystaniu wyłącznie treningu z masą ciała. Wprowadziłem tam pojęcie progresji; koncepcję, że do trudniejszego ćwiczenia powinno prowadzić łatwiejsze. Skąd było wiadomo, że pora przejść do tego następnego? Proste, dołączyłem standardy progresji, tzw. progi przejścia. Jeżeli pracowałeś np. nad pompkami pełnymi, miałeś je ostro trenować, aż byłeś w stanie wykonywać dwie serie po dwadzieścia *idealnych* powtórzeń. Kiedy już mogłeś to zrobić, kwalifikowałeś się do następnego ćwiczenia w łańcuchu – do pompek wąskich, w których dłonie stykają się ze sobą.

Strategia stopniowego wzmacniania się przez spełnianie wymogów kolejnych, z góry wyznaczonych celów treningowych sprawdza się fantastycznie w budowaniu siły. Jeśli stosujesz ją poprawnie, w praktyce ustrzeże cię przed jakimikolwiek błędami. Oczywiście nie ja odkryłem tę metodę. To bardzo stare podejście do treningu, zwane „progresjami podwójnymi”. Podwójnymi, bo posuwasz się do przodu na dwa sposoby – po pierwsze, przez zwiększanie liczby powtórzeń, a kiedy przekroczysz próg, przez wzrost obciążenia (trudniejsze ćwiczenie). To bardzo, bardzo stara metoda. Na pewno znajduje się już w Biblii. Chyba.



Leroy Colbert buduje masę! Trening z ciężarami i kalistenika to bracia. Obie metody działają znakomicie, jeśli poprawnie zastosuje się do nich system podwójnych progresji.



Wielu czytelników tej książki na pewno trenowało z wykorzystaniem metod zawartych w pierwszym tomie. Jeśli ty tak robiłeś, koncepcja spełniania wymogów przejścia do następnego kroku w łańcuchu ćwiczeń jest ci dobrze znana. Prawdopodobnie spodziewasz się też, że będę stosował taki sam protokół tutaj, czyli że napiszę coś w rodzaju: „wykonuj dwie serie po dziesięć powtórzeń półsprężynek, zanim przejdziesz do pełnych sprężynek”.

Jednak tym razem to się nie stanie. Wykonywanie coraz większej liczby powtórzeń bardzo dobrze służy w treningu siłowym i na masę, ale nie nadaje się do szybkich technik eksplozywnych. Dlaczego? Są trzy powody.

## 1. POWTÓRZENIA SKUTKUJĄ WYCZERANIEM, A NIE MOCĄ

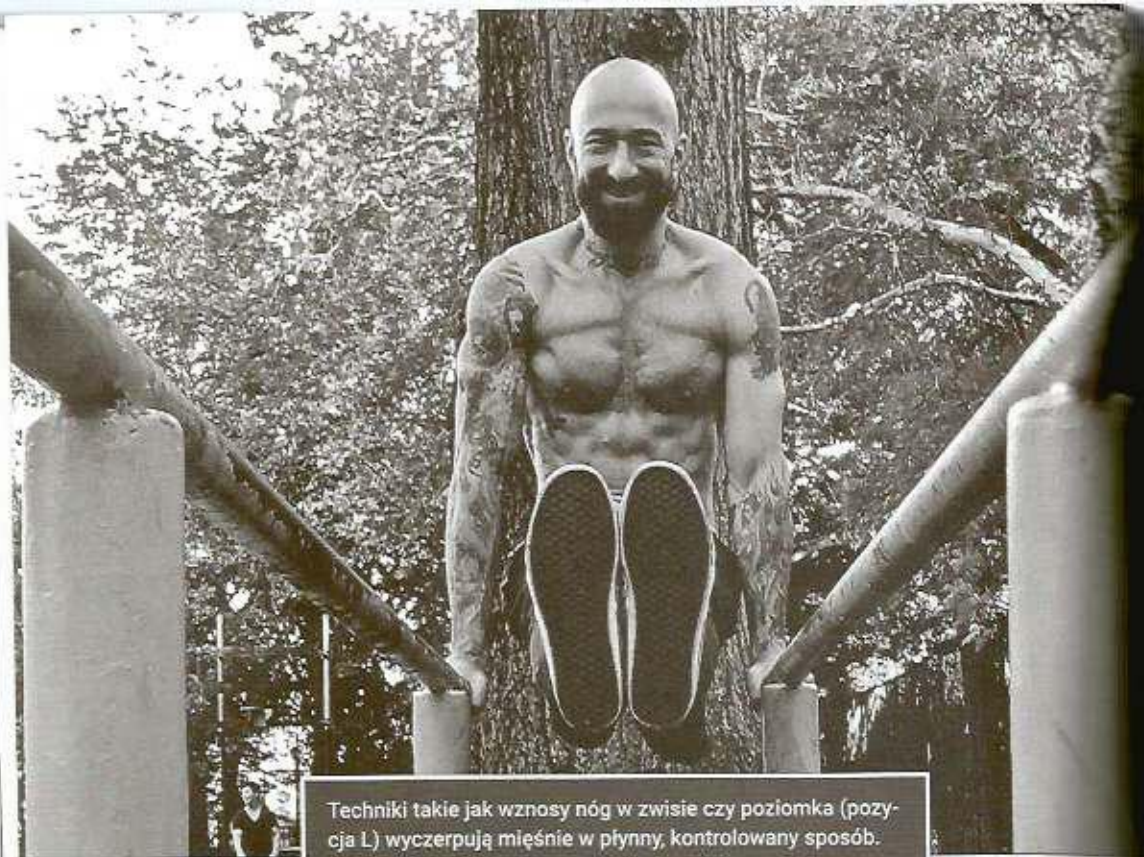
Kiedy buduje się ludzkie mięso, trzeba *wyczerpywać* energię komórek mięśniowych. Wyczerpane komórki doznają śmiertelnego strachu i gromadzą dodatkowe środki chemiczne na wypadek, gdyby takie zagrożenie pojawiło się ponownie – dzięki temu mięśnie z czasem zwiększają objętość. Wyczerpanie mięśni jest prostą sprawą; starasz się wciąż zwiększać liczbę powtórzeń w ćwiczeniach. Wykonujesz ich coraz więcej. To jedna z przyczyn, dla których cele liczbowe są tak produktywne.

Kiedy jednak trenujesz moc, celem nie jest wyczerpanie, tylko błyskawiczny, zrywny ruch. Sprężysta szybkość i wyczerpanie wykluczają się nawzajem. Dlatego trening z podnoszeniem liczby powtórzeń byłby tu błędem.



## 2. ZWIĘKSZANIE LICZBY POWTÓRZEŃ W EKSPLOZYWACH MOŻE PODNIEŚĆ RYZYKO URAZU

Techniki na siłę i masę z pierwszego tomu *Skazanego* to bezpieczne ćwiczenia w warunkach stabilnych. Tak na przykład pompki wykonuje się w rytmie 2-1-2, tj. dwie sekundy do dołu, sekunda pauzy i dwie sekundy do góry. Oznacza to, że gdy wykonujesz takie powtórzenia, mięśnie męczą się *powoli* i (co najważniejsze) *plynnie* tak długo, aż w pewnym momencie sylwetka ciała zaczyniesz psuć i przerwiesz serię. Ponieważ mięśnie sprawują kontrolę nad każdym centymetrem ruchu, ryzyko urazu w takim treningu jest bardzo małe.



Techniki takie jak wznosy nóg w zwisie czy poziomka (pozycja L) wyczerpują mięśnie w płynny, kontrolowany sposób. Aż do końca ćwiczenia energia jest wydatkowana w zasadzie w trybie liniowym. Natomiast w pracy eksplozywnej energię wydatkuje się skokowo. Zwiększa to ryzyko urazu.

Trening eksplozywny jest inny. Ma charakter *balistyczny*. Oznacza to, że przez dużą część ćwiczenia mięśnie nie zachowują kontroli nad ruchem. Weźmy na przykład salto w tył – po pierwszym eksplozywnym wybiciu się wielką rolę zaczynają grać wzbudzony pęd oraz siła ciężkości. Oczywiście, wkładając w to odpowiedni wysiłek, możesz w pewnym stopniu kierować swoim ruchem, jednak techniki te są znacznie szybsze i bardziej złożone niż proste ćwiczenia siłowe. Jeśli cokolwiek pójdzie nie tak, masz tylko ułamek sekundy na reakcję. Tymczasem im więcej powtórzeń wykonasz, tym bardziej wzrasta zmęczenie i tym bardziej rozprasza się koncentracja psychiczna. Kontrola ruchu – zwłaszcza autopoprawki w razie jakichś błędów – stają się wtedy dużo trudniejsze.

Z tego powodu należy unikać mnożenia powtórzeń czy spełniania jakichś celów liczbowych. Zawsze powinieneś wykonywać tylko tyle powtórzeń, przy których masz poczucie *perfekcyjnej czystości technicznej*. Dąż do coraz *większej perfekcji*. Nigdy nie dąż do większej liczby powtórzeń. To działałoby na twoją szkodę.

### 3. ZWIĘKSZANIE LICZBY POWTÓRZEŃ WZBUDZA NIEPOŻĄDANE NASTAWIENIE PSYCHICZNE

Cała koncepcja liczby powtórzeń jest dostosowana do wymogów uporządkowanego systemu, w którym trzeba matematycznie kwantyfikować *wzrosty obciążenia*. Mamy to klasycznie w ćwiczeniach ze sztangą czy kalistenicznych metodach siłowych. Natomiast w treningu eksplozywnym nie dążymy do zwiększania obciążenia – interesuje nas wzrost wydajności, szybkości, mocy i złożoności ruchów. Jesteśmy w stanie monitorować te czynniki, ale tylko przez ocenę „czystości” ruchu. Żadne progowe liczby powtórzeń nie mają z tym nic wspólnego. Kiedy myśli się o zadanej liczbie powtórzeń, nie myśli się o czystości, prawda? Dlatego wyzbądź się nastawienia, by wyciskać coraz więcej powtórzeń. Tu się to nie sprawdzi. Musimy mieć coś nowego.



Odmienne techniki wymagają odmiennego podejścia psychicznego. Jeżeli zanadto nastawiasz się na kolejne powtórzenie, nie koncentrujesz się na bieżącym. Może to się sprawdzać w ćwiczeniach w wolnym tempie, ale w eksplozywnych byłoby niewłaściwe.

Miejmy nadzieję, że twardziele wychowani na podwójnych progresjach przeczytali tych kilka ostatnich stron i wybaczyli mi już, że nie zamieściłem w tej książce progowej liczby powtórzeń czy innych tego typu standardów przejścia. Ale ponieważ jesteś inteligentny (inaczej nie czytałbyś tej książki), zaraz pewnie zadasz pytanie: „Jeżeli nie mam dochodzić do określonej liczby powtórzeń, to skąd mam wiedzieć, kiedy jest pora przejść od jednego kroku łańcucha do następnego?”

## SKĄD WIADOMO, KIEDY PRZEJŚĆ DO NASTĘPNEGO KROKU

Jeżeli uważnie czytałeś o wymienionych w tym rozdziale powodach unikania celów liczbowych, masz już pewnie całkiem dobre pojęcie o tym, jakie powinno być twoje nastawienie. Nie masz się skupiać na tym, *ile powtórzeń* danego ćwiczenia potrafisz wykręcić, tylko na tym, *jak dobrze* wykonujesz to ćwiczenie. Krótko mówiąc, możesz przechodzić do następnego kroku dopiero po nabyciu podstawowej kompetencji w bieżącym. Nie wcześniej.

Wiem, co sobie teraz myślisz. Określenia takie jak „kompetencja” i „nabycie” są raczej subiektywne... mogą oznaczać różne rzeczy dla różnych osób. Faktycznie. Dlatego zaraz wymienię cztery kluczowe składniki kompetencji w treningu eksplozywnym, by lepiej uwypuklić to, co mam na myśli. Wyjaśniając te koncepcje zawodnikom, używam czasami akronimu PARC, który pomaga w zapamiętaniu ich (PARC jak „park” albo „parkour”).

### PARC

4 składowe kompetencji:

PROFICIENCY = BIEGŁOŚĆ

ADAPTATION = ADAPTACJA

REGULARITY = POWTARZALNOŚĆ

CONFIDENCE = PEWNOŚĆ

Przyjrzymy się im po kolei.

### PROFICIENCY – BIEGŁOŚĆ

„Biegłość” oznacza z grubsza zdolność do robienia czegoś *poprawnie*. Kiedy wykonujesz techniki z tej książki, robisz to tak, jak zostały opisane, albo jak najbliższej tego. W wejściu siłowym bujasz się do tyłu i robisz *swing kip*, przekreślasz ręce na drążku w fazie przejścia i wyciskasz się nad drążek. Odhaczasz te

wszystkie zasadnicze punkty i wykonujesz zadanie czysto i wydajnie. „Biegłość” nie oznacza jednak absolutnej perfekcji. Do wykonywania tych ćwiczeń nie musisz być światowej klasy gimnastykiem, oczekującym uzyskania dziesiątki od obsesyjnych szkoleniowców. Nikt nie daje ci punktów, nikt cię nie ocenia w odniesieniu do jakiejś *teoretycznie* idealnej formy estetycznej. Twoim zadaniem jest wykonanie ćwiczenia i wyrobienie sobie szybkości i mocy. Jeżeli łokieć czy stopa trochę się wysuną, nikogo to nie obejdzie, o ile tylko nie zrobisz sobie krzywdy. Dąż do doskonałości, ale niech *nigdy* nie krępuje ci to swobody.



*Przez „poprawną” formę rozumiem najużyteczniejsze techniki, do których dana osoba się skłania. Odkryj umiejętności tej osoby, a potem rozwijaj te techniki. Uważam, że nie jest ważne, czy side kick wykonuje się z piętą uniesioną ponad poziom palców, o ile tylko nie gwałci się istoty tego ruchu. Klasyczny trening w sztukach walki polega najczęściej na zwykłym powtarzaniu czynności – jak w fabryce – a wtedy traci się indywidualność.*

– Bruce Lee

## ADAPTATION – ADAPTACJA

Ta sprawa wiąże się ze zdolnością ciała do przyswojenia danej umiejętności. Wielu ludzi szybko nabywa zdolności nerwowej do opanowania jakiejś techniki, ale ich ciało zostaje w tyle. *Duch ochoczy, ale ciało słabe*. Na pewno znajdzie się garstka niezaprawionych ludzi, którzy będą w stanie za pierwszym podejściem wykonać (jako tako) przerzut do przodu. Jednak robiąc to, będą mieli poczucie, jakby ramiona wykręcały się im z barków, naciągną sobie mięśnie brzucha, nadwyrężą nadgarstki i następnego dnia będą cali połamani. Z pewnością nie wzmocnili sobie w ten sposób stawów i nie ma mowy, żeby mogli trenować dalej w taki sposób.

Jeżeli ciało krzyczy na ciebie albo robi sobie krzywdę, gdy wykonujesz jakiś krok w łańcuchu ćwiczeń, to nie jesteś gotów iść dalej – nawet jeżeli, z technicznego punktu widzenia, byłbyś w stanie wykonać ten krok. Najlepiej byłoby, abyś

w takiej sytuacji cofnął się o kilka kroków, trenując takie ćwiczenia, przy których nic cię nie boli. I pamiętaj, by nigdy nie pomijać rozgrzewki (patrz str. 311).

## REGULARITY – POWTARZALNOŚĆ

To wielka sprawa. Fakt, że udało ci się *jeden raz* poprawnie zrobić salto z opadnięciem na plecy (krok 8), nie oznacza, że od razu kwalifikujesz się do salta w przód z rozbiegiem (krok 9). Jest to szczególnie ważne właśnie w pracy z ruchem obrotowym, jeżeli jesteś w stanie poprawnie wykonać tylko jedną próbę na dziesięć!

Nie zrozumiem mnie źle; nawet gimnastycy olimpijscy potykają się czy przewracają podczas wykonywania swojego programu, niekiedy w całkiem podstawowych technikach. Wszystkim nam od czasu do czasu coś nie wychodzi, a uwaga ta stosuje się zwłaszcza do szybkich, skomplikowanych ruchów kalisteniki eksplozywnej. Jesteśmy tylko ludźmi. Ale można rozsądnie przyjąć, że jeśli nie potrafisz wykonać jakiejś techniki dziewięć razy na dziesięć (z odpoczynkami pomiędzy próbami), to nie opanowałeś jej dostatecznie, by iść do trudniejszego zadania.

## CONFIDENCE – PEWNOŚĆ

To psychiczny wyraz umiejętności, który przychodzi tylko wraz z wielokrotnym pełnym i bezpiecznym wykonaniem danej techniki. Podchodzisz, aby wykonać jakiś ruch, i wiesz, że możesz go zrobić – nie jako tako, tylko dobrze i to jeszcze z dużym marginesem bezpieczeństwa. Natomiast jeżeli przed każdym powtórzeniem masz treść i czujesz niepokój, to znaczy, że nie osiągnąłeś jeszcze kompetencji w jego wykonywaniu. Powinieneś pozostać dalej przy tym kroku. Ale uwaga: to wcale nie jest nic złego. Znaczą tylko, że ćwiczenie to może cię jeszcze więcej nauczyć. Świetnie! Nigdy nie zapominaj, że tym, co buduje szybkość, umiejętności i moc, nie jest przejście od jednego kroku do następnego. Przejście jedynie *demonstruje* szybkość, umiejętności i moc, ale wypracowujemy te jakości przez uważny i systematyczny wysiłek wkładany w ćwiczenie.

## ZASTOSOWANIE ZASADY PARC

Będzie bardzo dobrze, jeśli przyswoisz sobie powyższą filozofię już na wczesnym etapie treningu, tak byś mógł odpowiednio oceniać moment przechodzenia do kolejnych kroków. Świetnym sposobem jest też obserwowanie treningu innych, ale nic nie przebijie samoświadomości. Oto kilka przykładów zastosowania zasady PARC:

**P**

### PROFICIENCY – BIEGŁOŚĆ

Łatwo jest zauważyć biegłość – jeżeli rozumie się ćwiczenie i jest się uczciwym w stosunku do siebie. W poprawnej sprężynce (str. 140) zawodnik powinien stać na końcu twardo jak skała. Jeżeli przewracasz się do tyłu, nie jesteś jeszcze biegły w tym ćwiczeniu. Szlifuj je dalej.

**A**

### ADAPTATION – ADAPTACJA

Jeżeli co kilka dni udaje ci się wykonać przerzut do przodu (str. 170), ale łąpią cię potem różne bóle i masz naciągnięte mięśnie brzucha, znaczy to, że twoje ciało nie zaadaptowało się jeszcze do tego ćwiczenia. Zastanów się, czy nie byłoby warto cofnąć się o jeden czy dwa kroki albo wykonać jakieś ćwiczenia uzupełniające, aby poprawić swoją formę.

**R**

### REGULARITY – POWTARZALNOŚĆ

Jeżeli pracujesz nad skokami samobójczymi (str. 74) i – po wykonaniu rozgrzewki – możesz porządnie przejść nad kijkiem tylko co któryś raz, gdy robisz kolejne próby, brakuje ci powtarzalności dobrego wyniku. Trenuj dalej.

**C**

### CONFIDENCE – PEWNOŚĆ

Jeśli napaliłeś się na przerzut do tyłu (st. 208), ale zżera cię strach, że skręcisz sobie kark, oznacza to, że coś w dotychczasowym treningu poszło nie tak i brak ci pewności. W takich okolicznościach nigdy nie zabieraj się do następnego kroku w łańcuchu, tylko zastanów się nad cofnięciem do poprzedniego.



Korzystaj z zasady PARC, a dojdiesz do kroków mistrzowskich szybciej – i bezpieczniej!

Są to cztery łatwe do stosowania kategorie. Nie da się już tego bardziej uprościć. Jeżeli będziesz przestrzegał tych wskazań, łatwiej będzie ci się trenowało, będziesz bezpieczniejszy, a w dłuższej perspektywie będziesz się szybciej posuwał do przodu. Ignoruj je, a na horyzoncie zaraz pojawią się urazy i wypalenie. Pokazywałem te progresje wielu, wielu chłopakom, którzy potem szli na skróty i próbowali obejść PARC. Wszyscy mądrzy w końcu do nich wracali.

Dlaczego nie być mądrym od samego początku?

## ŚWIATŁA GASNĄ!

Jedną z najtrudniejszych spraw w treningu eksplozywnym jest brak obiektywnych, niepodważalnych metod określania, kiedy nadchodzi bezpieczny, rozsądny moment na awansowanie do kolejnego ćwiczenia. Ale jednocześnie to właśnie sprawia, że trening ten jest tak czadowy. W stosowaniu PARC polegasz na *obserwacji* i *zdrowym rozsądku* – połączonych z pewną, zdrową dozą ryzyka. Jakości te składają się na coś, co nazywam *mądrością ciała* – nieodłączną cechą prawdziwego mistrza kalisteniki.

Przeczytaj ten rozdział jeszcze raz i postaraj się o dobre zrozumienie czterech koncepcji PARC. Wejdź w nie tak głęboko, żebyś mógł napisać o nich całą stronę, nie sięgając do notatek, albo w pełni wyjaśnić je trenującemu z tobą koledze. Nie ograniczaj się do próbowania na oślep różnych technik opisanych w tej książce. Jeśli tak postąpisz, prawdopodobnie wyrządzisz sobie krzywdę, a nie chcę tego. Zaczynaj od początku, wypracuj fundament i znajdź pułap technik eksplozywnych, z którymi możesz bezpiecznie pracować, czerpiąc z nich pożytek. Stosuj systematyczny program treningowy. A w miarę przyrostu mocy i umiejętności odwołuj się do zasady PARC, by zdecydować, czy pora przejść już do następnego kroka.

Wierzę w ciebie, facet.

# MOC I UMIEJĘTNOŚĆ

## BLIŹNIACZE METODOLOGIE TRENINGU

**P**roponuję przyjąć dwa różne podejścia treningowe do łańcuchów ćwiczeń przedstawionych w tej książce:

- trening mocy i
- trening umiejętności.

Wybór jednego z nich zależy od tego, z którym łańcuchem masz akurat do czynienia.

### DLACZEGO DWIE RÓŻNE METODY?

Napisano mnóstwo artykułów i książek na temat różnych filozofii treningu, toteż ja będę się streszczał. Ogólnie mówiąc, w książce tej znajdują się ćwiczenia dwóch typów: takie, które wyrabiają głównie *moc* (czyli siłę pomnożoną przez szybkość), i takie, które dodatkowo wymagają wyrafinowanych *umiejętności ruchowych*. (Kategorie te zachodzą na siebie, ale stanowią osobne koncepcje).

Skok pionowy jest przykładem elementarnego ćwiczenia na moc – nie potrzeba wielkich umiejętności, aby go wykonać. Powtarza się go wielokrotnie na kolejnych sesjach, aby wyrobić moc, wzmocnić stawy i podnieść ogólną wydolność eksplozywną. Z kolei back-flip jest przykładem ćwiczenia opartego

na umiejętnościach. Oczywiście i ono wymaga ogromnej mocy, ale ponadto musi się go dobrze nauczyć układ nerwowy. Nie chodzi tu o zwykłe przygotowanie „fizyczne”. Istnieje wielu sportowców, którzy dysponują przygotowaniem fizycznym (mocą, szybkością, siłą stawów), pozwalającym na wykonanie salta w tył, jednak nie potrafią go zrobić – bo brakuje im umiejętności.



Skoki są stosunkowo proste i wykonuje się je w celu wyrobienia mocy. Bardziej wyrafinowane techniki, takie jak salto, wyrabiają też zwinność i można je traktować jako ćwiczenia koordynacyjne. Do każdej z tych kategorii należy podchodzić w odmienny sposób.

	ĆWICZENIA NA MOC	ĆWICZENIA UMIEJĘTNOŚCIOWE*
TYP ĆWICZENIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proste (zwykle w kierunku góra-dół)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Złożone (zwykle zawierają pełny lub częściowy obrót lub ruch pod zróżnicowanymi kątami)</li> </ul>
JAKOŚCI SPORTOWE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siła szybkościowa</li> <li>• Wyniki liniowe</li> <li>• Wytrzymałość stawów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordynacja</li> <li>• Równowaga</li> <li>• Synchronizacja</li> </ul>
TRENOWANY OBSZAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mięśnie</li> <li>• Połączenia nerwowo-mięśniowe</li> <li>• Stawy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Układ nerwowy</li> <li>• Mózg</li> <li>• Psychika</li> </ul>

\* Ćwiczenia takie nazywa się u nas zwykle „koordynacyjnymi”, niemniej w grę wchodzi tu więcej umiejętności niż tylko koordynacja ruchowa, dlatego – zgodnie z oryginałem – stosuję termin o szerszym zakresie znaczeniowym (przyp. tłum.).



Ćwiczenie na moc i umiejętność  
czasami zachodzą na siebie – prze-  
skakiwanie z budynku na budynek  
wymaga tego i tego.

Innym sposobem spojrzenia na to rozróżnienie jest zastosowanie analogii komputerowej. Podstawowe wprawki na moc oddziałują na mięśnie, tkanki miękkie, nerwy, a nawet kości. Poprawiają nas „sprzętowo”. Ćwiczenia umiejętnościowe wpływają też na kondycję układu nerwowego, mózgu i psychiki. Upgrade'ują nam „oprogramowanie”. Aby korzystać z najlepszego systemu, musisz zadbać o oba te elementy, prawda? Zaczynasz od zgromadzenia porządnego sprzętu – z czasem go rozbudowując – a potem możesz instalować odpowiedni software.

## CO JEST CO?

Kolejność sześciu głównych typów ćwiczeń w tym podręczniku nie jest przypadkowa. Skoki i pompki eksplozywne należy traktować jako elementarne ćwiczenia na moc. Sprężynki i salta – jako ćwiczenia umiejętnościowe. W wejściu siłowym na drążek mamy bardziej zrównoważoną mieszankę umiejętności i mocy, ale jeśli zależy ci na maksymalnej eksplozywności, skłaniałbym się do trenowania ich jako ćwiczeń umiejętnościowych. (Progresje dipów, zawarte tu jako dodatek do *muscle up*, nie są ani czysto mocowe, ani czysto umiejętnościowe. Trenuj je w taki sposób, w jaki brałbyś się za zwykłe ćwiczenia siłowe – niska do umiarkowanej liczba powtórzeń w niskiej liczbie serii).

Wejście siłowe na drążek wymaga zrównoważonego połączenia mocy i umiejętności i może być opanowane tylko przez najlepszych zawodników

Trzy główne ćwiczenia umiejętnościowe znajdują się ponad ćwiczeniami na moc. Powinny być wykonywane przez zawodników, którym zależy na całościowej eksplozywności.

Te dwa ćwiczenia na moc stanowią fundament całej struktury. Powinny być wykonywane przez wszystkich zawodników, którzy chcą wypracować elementarną siłę szybkościową i sprawność.



## METODY NA MOC I NA UMIEJĘTNOŚCI – STRESZCZENIE

W kilku następujących rozdziałach naświetlę praktyczne różnice dzielące trening na moc od wypracowywania umiejętności. Teraz wymienię tylko fundamentalne zagadnienia. Podstawowa zasada jest taka, że w treningu nastawionym głównie na mięśnie i stawy (czyli w treningu mocy) pracujesz z takimi aspektami anatomii, które wymagają sporo czasu do zaadoptowania się do bodźców.



Gra na skrzypcach znajduje się niemal na samym krańcu spektrum umiejętność–moc. Jest to czysta umiejętność, wymaga więc wielkiej dozy ćwiczenia (godzinami codziennie) bez konieczności długiego odpoczynku. Porównajmy to z podnoszeniem ciężarów – trzeba by tu mniej trenować, a więcej odpoczywać, prawda?



Doug Hepburn is shown pressing 395 and is currently doing 410 regularly. He has issued a challenge to Ben Cote of Montreal for a contest on the power lifts.

jeśli trenujesz moc, przekonasz się, że po dniu czy dwóch wypoczynku wracasz silniejszy. Kiedy zaś pracujesz nad umiejętnością, to – pod warunkiem, że ciało jest do tego przygotowane – trenujesz zasadniczo mózg i układ nerwowy. A adaptacje w tych obszarach zachodzą w pewnym stopniu niemal natychmiastowo.

By wziąć przykład z dwóch krańców spektrum, wyobraź sobie odbywanie olimpijskiego treningu ciężarowego z wielkim obciążeniem (moc) w porównaniu z grą na fortepianie (umiejętność). Im więcej próbowałbyś codziennie dźwigać, tym gorsze byłyby twoje wyniki, bo mięśnie i stawy się męczą. Ale im dłużej codziennie ćwiczyłbyś na fortepianie, tym lepszy byłbyś w grze (oczywiście do pewnego momentu – wypalenie). Dzieje się tak dlatego, że układ nerwowy i mózg adaptują się dużo, dużo szybciej niż mięśnie i stawy.

W skrócie oznacza to, że powinieneś robić sobie ostre i krótkie sesje na moc i odpoczywać po nich jeden, dwa dni do następnej sesji. Zrób, co masz do zrobienia, i kończ na tym. Z drugiej strony trening umiejętności przebiega inaczej. Ćwicz jak najwięcej! Im więcej trenujesz np. back-flip, tym lepiej ci wychodzi. Więc wykręć tyle powtórzeń, ile tylko zdołasz zmieścić. Trenuj salto jak najczęściej – a pod warunkiem, że nie przeciążasz mięśni i stawów, ćwiczenia umiejętnościowe możesz wykonywać znacznie częściej, niż pewnie sądzisz.

Do tej pory masz już jasność, że pomimo pewnych dwuznaczności ćwiczenia na moc i ćwiczenia umiejętnościowe to zasadniczo zupełnie inne zwierzęta. I trzeba do nich podchodzić w inny sposób. Postarałem się możliwie przejrzysto podsumować to w poniższej tabelce.

	<b>PROGRAMOWANIE ĆWICZEŃ NA MOC</b>	<b>PROGRAMOWANIE ĆWICZEŃ UMIĘJĘTNOŚCIOWYCH</b>
<b>PSYCHOLOGIA TRENINGOWA</b>	Z każdym powtórzeniem staraj się nabierać coraz więcej mocy.	Staraj się, by każde powtórzenie było coraz bardziej idealne technicznie.
<b>LICZBA POWTÓRZEŃ W SERII</b>	Maksymalna moc: 1–3 powtórzeń w serii.	Maksymalna umiejętność: tylko jedno powtórzenie w serii.
<b>LICZBA SERII NA SESJI</b>	Różnie, ale dobra górna granica to pewnie niecałe 20 serii.	Wykonaj jak najwięcej serii bez „wypalania się”.
<b>CZĘSTOTLI- WOŚĆ</b>	Sesję z ćwiczeniami na moc odbywaj raz na kilka dni.	Sesje z ćwiczeniami umiejętnościami możesz wykonywać codziennie, a nawet kilka razy dziennie.

## ŚWIATŁA GASNĄ!

Zrozumienie różnych metodologii treningu od podszewki może być skomplikowane, ale przesłanie tego rozdziału jest bardzo proste. Kręgosłupem twojego treningu na moc powinny być skoki i pompki eksplozywne. Są proste do wykonania, usprawniają ciało oraz wyrabiają przyczółki siły szybkościowej w górnej i dolnej partii ciała. Do tych podstaw powinieneś dodać ćwiczenia umiejętnościowe, które pozwolą ci wykorzystać wypracowaną moc w bardziej wyrafinowany sposób (zwykle wymagający większej zwinności). Obie te kategorie technik (mocowe i umiejętnościowe) musisz odmiennie trenować.

W jaki sposób? Następny rozdział pokaże ci moją metodę na wyrobienie mocy. Kolejny nauczy cię najlepszego sposobu na opanowanie zadań umiejętnościowych.

# WYRABIANIE MOCY

## REGUŁA TRÓJKI I REGUŁA SZÓSTKI

**N**ie wszystkie ćwiczenia z eksplozywnej szóstki są sobie równe. Techniki umiejętnościowo-zwinnościowe (np. sprężynki i salta) prezentują się niezwykle sexy, ale może do nich podejść tylko ten, kto wyrobił sobie konieczną *nagą moc*. Co przez to rozumiem? Ta moc to:

- ➔ Sprężystość nóg, pozwalająca wysoko wynieść ciało.
- ➔ Błyskawiczne zgięcie w talii, by podciągnąć kolana.
- ➔ Zdolność ramion i nóg do zwiększenia pędu (i potężnego odbicia się z podłoża w niektórych ważnych ćwiczeniach).

Tego typu mocy nie wyrobi się przez ewolucje z wymyślnymi saltami i sprężynkami. Trzeba ją sobie zbudować, *zanim* człowiek przystąpi do treningu umiejętnościowo-zwinnościowego, przez ostre i systematyczne ćwiczenia skoków i pompek eksplozywnych.

### LINEARNE PRZYROSTY, BEZ GONITWY PRZEZ ETAPY!

*Nawet po przeczytaniu tych słów* wielu zawodników będzie miało złe podejście do łańcuchów skoków i pompek eksplozywnych. Co przez to rozumiem? Weźmy na przykład skoki. Popróbują łatwych skoków, potem wezmą się za trudniejsze aż do kroku mistrzowskiego i zaraz dojdą do wniosku, że „zaliczyli” już łańcuch.

Nie tak to działa.

Jeżeli chcesz być eksplozywnym sportowcem, musisz trenować z łańcuchem skoków (albo podobnymi technikami) przez całą karierę. Wyobrażasz sobie, że „zaliczyłeś” skok pionowy (krok 3) tylko dlatego, że potrafiś go *wykonać*? Nic z tego! Wychodź w nim coraz wyżej. Gwiazdy koszykówki robią te ćwiczenia dzień po dniu przez całe lata, starając się wybijać coraz wyżej i mając świadomość, że wciąż dodają sobie przez to mocy.

To samo odnosi się do pompek eksplozywnych. W odniesieniu do takich podstaw gramy w „przyrost linearny”. Oczywiście przechodź do coraz wyższych kroków, ale nie staraj się przebiec przez nie na oślep do kroku mistrzowskiego. To byłoby zresztą stosunkowo proste. Twoim celem jest wykorzystanie tych ćwiczeń jako narzędzi do ciągłego pomnażania mocy i integralności stawów przez całą twoją karierę.

Jeżeli ćwiczenia umiejętnościowo-zwinnościowe są dla ciebie samochodami wyścigowymi, traktuj elementarne ćwiczenia na moc jako bak z paliwem. Im systematyczniej je trenujesz, tym większy i bardziej turbodoładowany może być twój pojazd. Natomiast bez względu na to, jak bardzo napracujesz się nad umiejętnościami, bez przyłożenia się do pracy u podstaw w ćwiczeniach mocowych twoje postępy będą mizerne. Będziesz jak bolid, któremu kończy się paliwo.

## ZABEZPIECZENIE ANTYURAZOWE

Systematyczna praca ze skokami i pompkami eksplozywnymi nie tylko zwiększy moc mięśni, ale poprawi też zdolność mięśni, tkanek miękkich i kości do przyjmowania oddziałujących na nie sił. Zawodnicy, którzy chaotycznie wrzucają do swoich sesji różne akrobacje, nieustannie cierpią na skręcenia kolan, strzykania w biodrach, naciągnięcia stawów skokowych, bóle stóp. Niemal wszystkiego tego można uniknąć, przeznaczając troszkę czasu na ćwiczenie łańcucha skoków, tak by zaprawić te obszary.

Słyszałem też o niejednym przypadku, gdy chłopaki (to zawsze są chłopaki) wyglupiają się z przerzutem i łamią sobie przy tym rękę, zwykle kość promieniową w przedramieniu. Dzieje się tak dlatego, że kości i tkanki miękkie (amortyzatory wstrząsów) nie są zaprawione do wysoko eksplozywnych ruchów. Lekarstwo jest proste: uważne, systematyczne postępy w łańcuchu pompek eksplozywnych. Nie życzę sobie, żeby ktokolwiek z was sobie coś zrobił, zrozumiano? Odpowiednio przygotujcie swoje ciało, zanim zaczniecie się miotać

## ELEMENTARZ PROGRAMOWANIA ĆWICZEŃ NA MOC

Wystarczy tych kazań. Jak powinieneś ustawić sobie program ćwiczeń na moc? Od razu zaznaczę, że nie jestem zwolennikiem skomplikowanych tabel i wykresów, które znajdziesz w wielu podręcznikach pliometrycznych. Jeśli chcesz je przestudiować i zastosować do technik przedstawionych w tej książce, proszę bardzo. Ale osobiście jestem dużo większym fanem prostej inżynierii – i zawsze tłumaczę moim zawodnikom dwie podstawowe zasady w odniesieniu do programowania treningu na moc. Stosuj te dwie elementarne reguły w praktyce, a obiecuję, że będziesz miał moc startować jak odrzutowiec. Są to reguła trójki i reguła szóstki.

### REGUŁA TRÓJKI

Jeśli chodzi o zakres powtórzeń, moja porada w stosunku do ćwiczeń na moc nie może być prostsza. Nazywam ją regułą trójki.

#### **REGUŁA TRÓJKI**

**Jeżeli wyrabiasz siłę szybkościową,  
nigdy nie przekraczaj  
3 powtórzeń ćwiczenia.**

I tyle. Nic dodać, nic ująć. Jeśli chcesz awansować w łańcuchach eksplozywnej szóstki, trenując na poziomie różnych kroków, możesz stosować serie 1-powtórzeniowe. Możesz stosować serie 2-powtórzeniowe. I możesz stosować serie 3-powtórzeniowe, ale nigdy dłuższe.

Dlaczego tak mała liczba powtórzeń w treningu na szybkość? Pamiętaj, że ciało doskonali się tylko przez wykonywanie tego, co mu każesz. Zrób taki eksperyment myślowy: jeśli po dobrej rozgrzewce wykonasz dziesięć skoków kucznych non stop, czy ciało będzie szybsze w pierwszym skoku czy w dziesią-

tym? Otóż jeżeli porządnie się rozgrzałeś, będzie najszybsze w pierwszym albo drugim skoku. Do czasu dziesiątego powtórzenia w mięśniach nagromadzą się już toksyny zmęczenia, energia zostanie uszczuplona i skok będzie najwolniejszy w serii. To samo stosuje się do wszystkich ćwiczeń eksplozywnych. *Nie ucz swojego ciała poruszać się w spowolnionym tempie.* Kończ po kilku pierwszych powtórzeniach, a przyzwyczaisz ciało do poruszania się z czystą mocą!

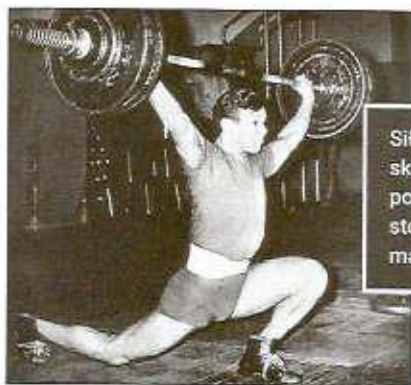
Kolejną sprawą jest bezpieczeństwo. Kiedy eksperymentujesz z ćwiczeniami w bardzo dużej szybkości – takimi jak skoki czy salta – twoim celem powinna być biegłość w ich wykonywaniu (pierwszy element PARC, patrz str. 278), nie dużo powtórzeń. Wysoka liczba powtórzeń w zadaniach eksplozywnych zwiększa ryzyko, że coś ci nie pójdzie i zrobisz jakiś błąd, który może doprowadzić do urazu. Jest większe prawdopodobieństwo, że popełnisz błąd w dziesiątym powtórzeniu, kiedy pojawia się zmęczenie i tracisz koncentrację, niż w pierwszym, drugim czy trzecim.

Dlatego trzymaj się zakresu 1-3!

## PYTANIE #1

### CZY MARNE TRZY POWTÓRZENIA WYSTARCZĄ, BY ZMUSIĆ CIAŁO DO ADAPTACJI?

Tak. Zauważ coś takiego: niektórzy elitarni trójboiści i sztangiści stają się najsilniejszymi ludźmi na planecie, żywiąc się dietą bardzo niskopowtórzeniowych serii. Jeśli u nich mała liczba powtórzeń może dokonać zmian fizjologicznych, budujących niezwyklej poziom siły, dlaczego nie miałyby to zadziałać w sile szybkościowej? Oczywiście jeśli chcesz wyrobić masę albo wytrzymałość, potrzeba więcej powtórzeń, aby zmusić ciało do adaptacji w tym kierunku. Ale dla szybkości i mocy to wystarczy.



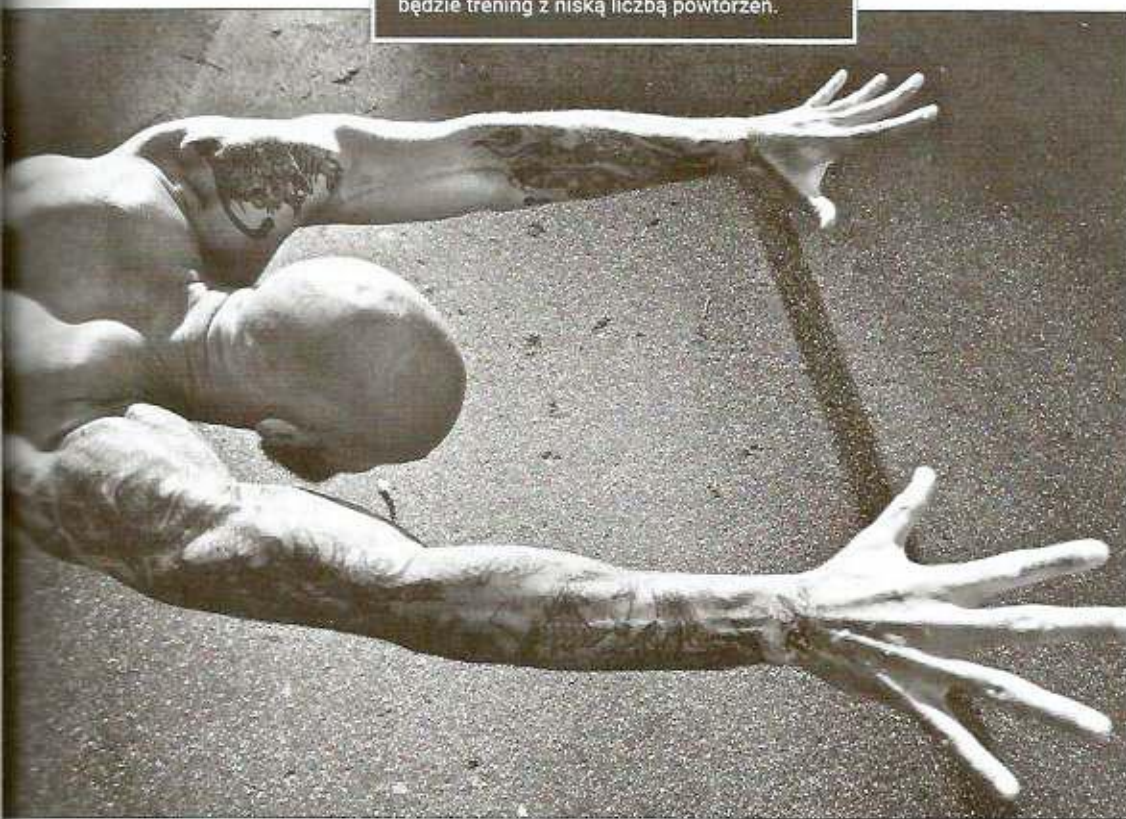
Siła szybkościowa stosowana przez sztangistów olimpijskich nie jest tak bardzo odległa od siły szybkościowej potrzebnej w eksplozywniej szóstce. Wiele sztangistów stosuje serie z niską liczbą powtórzeń w celu wyrobienia maksymalnej mocy, podobnie jak powinieneś robić i ty.

## PYTANIE # 2

**A CO, JEŻELI CHCĘ MIEĆ TEŻ WYTRZYMAŁOŚĆ? JEŻELI CHCĘ SIĘ POPISAĆ WYWINIĘCIEM TUZINA POMPEK Z KLAŚNIĘCIEM?**

Odpowiedź na to brzmi: cóż, jeśli właśnie na tym ci zależy, to nie trenujesz na siłę szybkościową, prawda? Trenujesz na *wytrzymałość* i w takim razie oczywiście powinieneś robić więcej powtórzeń. Jeżeli jednak chcesz dysponować szybkością, eksplozywnością i zrywnością, trzymaj się niskiej liczby – trzech albo mniej powtórzeń. Jeśli chcesz możliwie szybko przejść przez kolejne progresje, musisz wypracować sobie siłę szybkościową, trzymając się reguły trójki.

Jeśli chcesz zaimponować ludziom dwudziestoma powtórzeniami supermana, fajnie. Ale najpierw musisz dojść do tego pierwszego powtórzenia, prawda? Najlepszym sposobem będzie trening z niską liczbą powtórzeń.



## REGUŁA SZÓSTKI

O ile reguła trójki określa zakres powtórzeń w serii, reguła szóstki określa sumaryczną liczbę wykonanych powtórzeń danego ćwiczenia. Aby ją stosować, pamiętaj, że całkowita liczba powtórzeń ma być *wielokrotnością sześciu*.

To świetny sposób ustalania ogólnej liczby powtórzeń w każdym ćwiczeniu.

## REGUŁA SZÓSTKI

- **Początkujący** powinni dążyć do 6 powtórzeń w każdym ćwiczeniu.
- **Średniozaawansowani** powinni dążyć do 12 powtórzeń w każdym ćwiczeniu.
- **Zaawansowanie** powinni dążyć do 18 powtórzeń w każdym ćwiczeniu.

Jak to ma działać? Proste. Powiedzmy, że trenujesz skoki kuczne. Jeżeli jesteś początkujący, będziesz się starał wykonać sześć powtórzeń treningowych na sesji. („Powtórzenie treningowe” oznacza każde, które wykonujesz na poważnie, po rozgrzewce. W sprawie rozgrzewki patrz str. 311).

Reguła trójki stanowiła, że masz wykonywać serie z jednym, dwoma lub trzema powtórzeniami. Z prostego rachunku wynika, że masz co najmniej trzy podstawowe opcje sesji treningowej.

**6x1**

Sześć serii jednopowtórzeniowych da ci w sumie sześć wykonanych powtórzeń. Takie podejście – czyli robienie singli, jak się o tym często mówi – jest znakomi-

tym sposobem treningu eksplozywnego. Pozwala na włożenie maksymalnego wysiłku i koncentracji w każdą próbę. Minusem jest to, że nie masz okazji skorzystać z efektu odbicia elastycznego (patrz *Odskok miotawczy*, str. 52), który jest bardzo skuteczny w niektórych ćwiczeniach. Ponadto sesja złożona z singli zabiera naturalnie więcej czasu, niż kiedy robi się dłuższe serie.

Oto inna opcja:

**3x2**

Trzy serie po dwa powtórzenia. Znowu daje to sześć, zgoda? (Tak myślę). To klasyczna sesja złożona z dubletów, która pozwala na skorzystanie z odbicia, a jednocześnie zapewnia koncentrację i dyscyplinę. Smakowity sposób postępowania.

Potem mamy:

**2x3**

Dwie serie po trzy powtórzenia. Serie trzypowtórzeniowe („tryple”) to chleb powszedni wielu zawodników eksplozywnych i szkoleniowców. Tryple pozwalają człowiekowi naprawdę wejść w serię bez jednoczesnej zbyt dużej utraty koncentracji. Jeśli wykonuje się dużo powtórzeń czy ćwiczeń, skończy się je wtedy szybciej, a to zawsze dobrze, prawda?

Ale są i inne układy, w których można rozłożyć sześć powtórzeń, np.

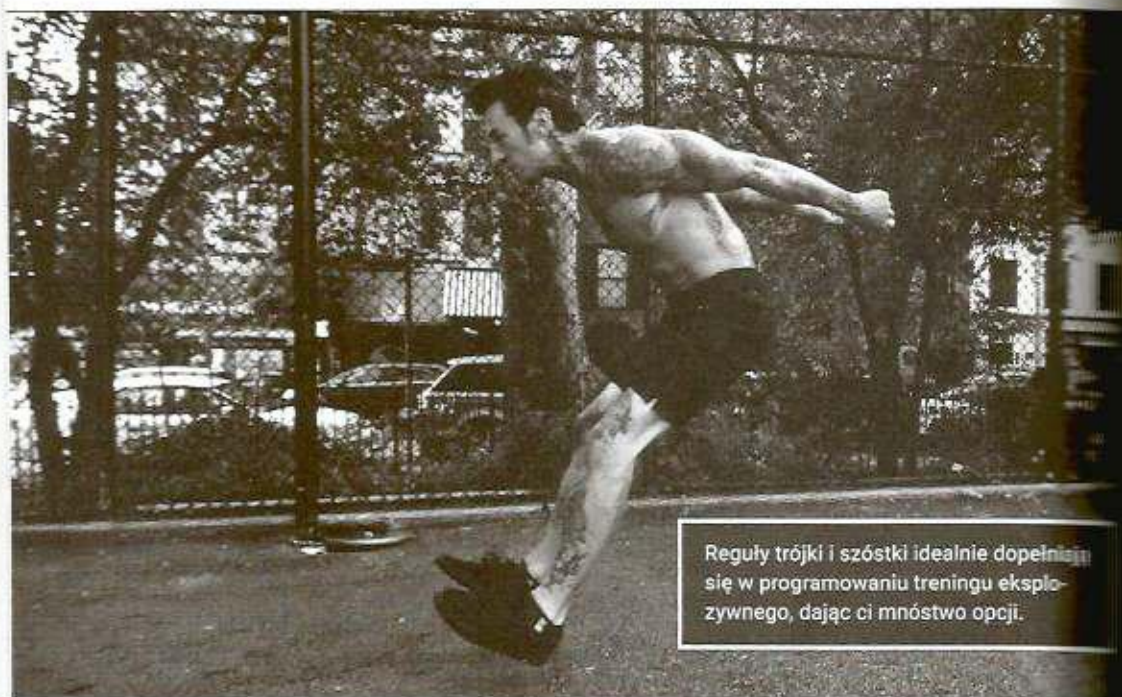
**3x1  
1x3**

Trzy serie singli, po których idzie trypel. Albo

1x3  
1x2  
1x1

Trypel, po nim duble i w końcu singiel. To jedna z wielu potencjalnych wersji „hybrydowych”.

Jak widzisz na tych przykładach, wiele dróg prowadzi do Mekki. Jest wiele różnych opcji, z którymi można eksperymentować, aby spełnić wymagania budowy sesji, o ile tylko stosujesz się do reguły trójki (w liczbie powtórzeń w serii) i reguły szóstki (sumaryczna liczba wykonanych powtórzeń danego ćwiczenia).



Reguły trójki i szóstki idealnie dopełniają się w programowaniu treningu eksplozywnego, dając ci mnóstwo opcji.

Reguła szóstki przeszła próbę czasu. Stosowałem ją u setek zawodników, z których wszyscy stali się szybsi i eksplozywniejsi, niż oczekiwali w swoich najśmielszych marzeniach. Dlaczego działa? Częściowo dlatego, że tak dobrze łączy się rachunkowo z regułą trójki. A po części dlatego, że zmusza zawodnika do planowania swoich sesji eksplozywnych w *systematyczny sposób*, podczas gdy inaczej mógłby panować w nich chaos.

Ta reguła naprawdę działa – skorzystaj z niej, a sam się przekonasz.

## **PYTANIE #1**

### **KTÓRY Z TYCH SCHEMATÓW POWTÓRZEŃ JEST NAJLEPSZY?**

Wszystkie są jednakowo dobre! O ile tylko stosujesz reguły trójki i szóstki, robisz wszystko poprawnie!

## **PYTANIE #2**

### **JAKIE PODEJŚCIE POWINIENEM ZASTOSOWAĆ: SINGLE, DUBLETY CZY TRYPLE?**

To zależy od ciebie. Poeksperymentuj i zobacz, co ci bardziej odpowiada. Zasadniczo każde z tych podejść sprawdza się równie dobrze, ale z przyczyn psychologicznych jedni wolą single, inni dublety albo tryple. Miej z tego radochę i nie zapominaj o jednym: nie musisz stosować tego samego układu przez całe życie. Możesz je sobie zmieniać nawet z sesji na sesję. Żongluj tryplami, singlami, hybrydami. Mieszaj je! O ile tylko przestrzegasz reguł trójki i szóstki, nie będzie to szkodzić. Zawsze wygrywasz!

## **PYTANIE #3**

### **CZY SZEŚĆ POWTÓRZEŃ WYSTARCZA POCZĄTKUJĄCYM?**

Jeżeli jest jakieś pytanie, które słyszysz nieustannie, to właśnie: „Czy to wystarcza?” Zdeterminowani zawodnicy zawsze mają parcie, by ćwiczyć więcej, więcej i więcej! Podziwiam to – i sam byłem dokładnie taki. Ale musisz pamiętać, że szczególnie w treningu eksplozywnym *więcej* niekoniecznie znaczy *lepiej*. Eksplozywy to nie wyrabianie kondycji czy masy. Mają stymulować układ nerwowy, nie wyczerpywać człowieka. *Pewna doza* treningu pliometrycznego podniesie twoją siłę, podkreśli szybkość i zmniejszy ryzyko urazu. Ale eksplozywy odbijają swoje piętno na stawach, tkankach miękkich, a nawet kościach. Ich nadmiar w rzeczywistości podnosi ryzyko kontuzji. Nie zapominaj przy tym,

że większość z was będzie jednocześnie z tymi ćwiczeniami odbywać trening siłowy albo na masę. Trzymaj się więc niskiej lub umiarkowanej ilości pracy, ale *dobrze wykonanej*. Przekonasz się, że dzięki temu będziesz robić postępy. Tylko nie przefilozofuj i nie skaż się od początku na porażkę.

#### **PYTANIE #4**

##### **SKĄD WIEM, CZY JESTEM POCZĄTKUJĄCY CZY BARDZIEJ ZAAWANSOWANY?**

Z grubsza można to określić następująco. Jesteś początkujący, jeśli

- ➔ Trening eksplozywny to dla ciebie coś nowego.
- ➔ Masz doświadczenie, ale wracasz po dłuższej przerwie albo kontuzji.
- ➔ Okazuje się, że ćwiczenie, z którym pracujesz, jest dla ciebie ogromnie trudne do wykonania, nawet w pojedynczym powtórzeniu. (Czasami za początkujących powinni się uznać zawodnicy, którzy podchodzą do bardzo trudnego kroku w łańcuchu).

Jesteś zaawansowany, jeśli

- ➔ Swobodnie radzisz sobie co najmniej z krokiem 7 łańcucha, który trenujesz.

Jesteś średniozaawansowany, jeśli

- ➔ Nie pasujesz do kategorii początkujących ani zaawansowanych.

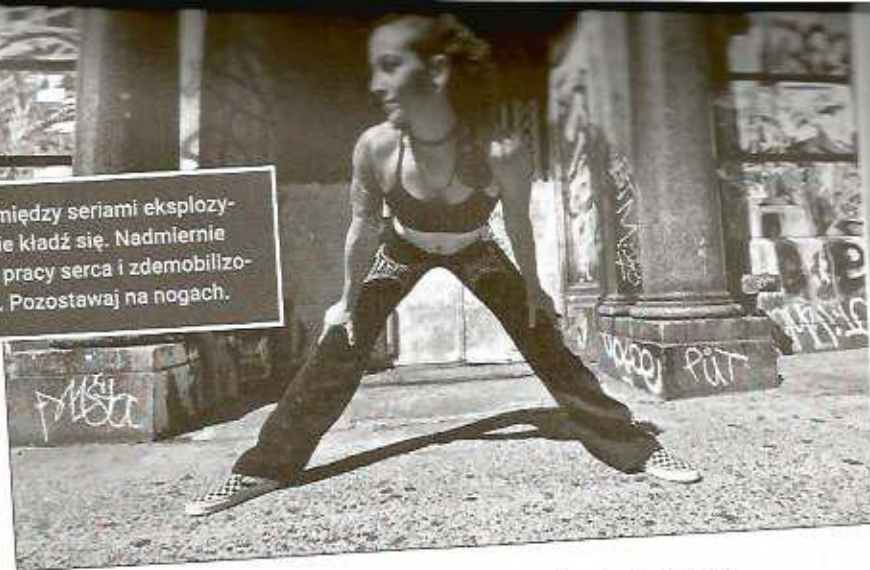
Jak w przypadku wszystkich uogólnień, znajdują się wyjątki od tych zasad. Nie oznacza to jednak, że zasady te są z gruntu niesłuszne. Czasem po prostu trzeba myśleć wielotorowo.

#### **PYTANIE #5**

##### **JAK DŁUGI POWINIEN BYĆ ODPOCZYNEK MIĘDZY SERIAMI?**

Odpuść tak długo, jak musisz, by uspokoić oddech i przygotować się do następnej serii. Zwykle zabiera to 10–30 sekund. (Trzydzieści sekund oczekiwania na następną serię to w praktyce dużo więcej, niż się wydaje, gdy o tym czytasz!). Przerwa nie powinna trwać więcej niż minutę – pamiętaj, że wykonując trening eksplozywny, nie doprowadzasz się do zmęczenia (tak jak byłoby w trakcie serii na masę). Jeżeli potrzebujesz więcej niż minutę, by przygotować się mentalnie, można to zaakceptować, o ile nie przekroczysz trzech minut, bo wówczas zaczniesz już tracić korzyści neurologiczne z poprzedniej serii.

Kiedy odpoczywasz między seriami eksplozywnymi, nie siadaj ani nie kładź się. Nadmiernie obniżyłoby to tempo pracy serca i zdemobilizowało układ nerwowy. Pozostawaj na nogach.



Szykując się do następnej serii, nie rozkładaj się w fotelu i nigdy się nie kładź! Takie zachowanie mówiłoby układowi nerwowemu, że ma przechodzić na niższy bieg. Nie musisz biegać w kółko pomiędzy seriami, ale zostań na nogach, zgoda?

## PYTANIE #6

### JAKIE ĆWICZENIA EKSPLOZYWNE POWINIENEM WYKONYWAĆ?

Zwykle powinieneś przeznaczać większą część treningu mocy na skoki i pompki eksplozywne w wersji, do której doszedłeś w łańcuchu. (Aby dowiedzieć się, jak poprawnie przechodzić na coraz wyższe etapy w łańcuchu, poznaj zasadę PARC w rozdziale 10.) Co powiedziawszy, śpieszę dodać, że wszystkie ćwiczenia na moc są wartościowe i wszystkie można stosować w systemie postępów liniowych – można skakać wyżej, klaskać więcej razy itd. Jeśli zechcesz, masz więc możliwość wykonywania różnych ćwiczeń w ramach przepisanego zakresu powtórzeń/serii.

## PYTANIE #7

### CZY REGUŁY TRÓJEK I SZÓSTEK SĄ NIEWZRUSZONE, CZY TEŻ MOGĘ STOSOWAĆ INNE PROTOKOŁY?

Jasne, możesz używać innych rozwiązań! Jeżeli jakkolwiek trener czy „guru” mówi ci, że możesz się stosować wyłącznie do jego zaleceń, od razu zabieraj nogi za pas. Jeśli naprawdę chcesz dojść do elitarnego poziomu w treningu z masą ciała – czy dowolnym innym – prawda jest taka, że będziesz musiał się nauczyć *sam trenować siebie*. Zakładając, że nie jesteś profesjonalnym zawodnikiem, nie

będzie koło ciebie nikogo, kto by cię niańczył na każdej kolejnej sesji. Musisz opanować sztukę samotrenowania. Po części polega to na wiernej pracy według wskazań innych – by przekonać się, czy i jak działają – ale w końcu wymaga gmerania w tych sztywnych protokołach, badania, eksperymentowania i dochodzenia do własnych wniosków.

Zachęcam swoich zawodników do stosowania reguły trójki i reguły szóstki, bo są proste, niezawodne i wykazały się fenomenalnymi rezultatami. Są najlepszym, co mogę ci zaoferować. Nie czułbym się dobrze, dając ci cokolwiek innego. Ale czy to oznacza, że nic innego się nie sprawdza, że nie możesz dodawać powtórzeń albo że nie powinieneś eksperymentować? *Nie!*

## ŚWIATŁA GASNĄ!

Robiłem, co mogłem, aby trzecia część książki – porady metodologiczne – była naprawdę prosta (jak to ja!). Ale mamy już teraz za sobą dużo stron i jeśli nie złapałeś jeszcze jakichś subtelniejszych detali, *nie panikuj!* One nigdzie nie przepadną. (Chyba że sięgnąłeś po tę książkę w pociągu, gdy gość na siedzeniu obok przysnął; w takim razie czytaj szybciej).

Najważniejsze sprawy, które do tej pory trzeba zapamiętać, to:

- ➔ Łańcuchy eksplozywnej szóstki nie są sobie równe. Jedne wyrabiają elementarną *moc* (skoki i pompki eksplozywne), a inne słuszniej jest zakwalifikować jako ćwiczenia *umiejętnościowe* (sprężynki, salto i w pewnym stopniu wejście siłowe na drążek).
- ➔ Do ćwiczeń na moc i ćwiczeń umiejętnościowych należy podchodzić w inny sposób, stosując inną taktykę w układaniu programu treningu.
- ➔ Ćwiczenia na moc mają znaczenie fundamentalne i powinny stanowić kręgosłup twojego treningu. To one umożliwiają wykonywanie ćwiczeń umiejętnościowych.
- ➔ Planuj swoje sesje eksplozywne, stosując reguły trójki i szóstki.

Jeżeli czytasz uważnie – a wiem, że tak jest – twoim następnym pytaniem będzie: „A jak mam planować trening z ćwiczeniami umiejętnościowymi?”

Zaraz będzie właśnie o tym.

# ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI

## TIME SURFING I TRENING KONSOLIDACYJNY

**P**ojęcie treningu umiejętności wprowadzone w rozdziale 11 – praca ze złożonymi ćwiczeniami, które wymagają znacznej koordynacji i zręczności – można podsumować w następujących czterech punktach:

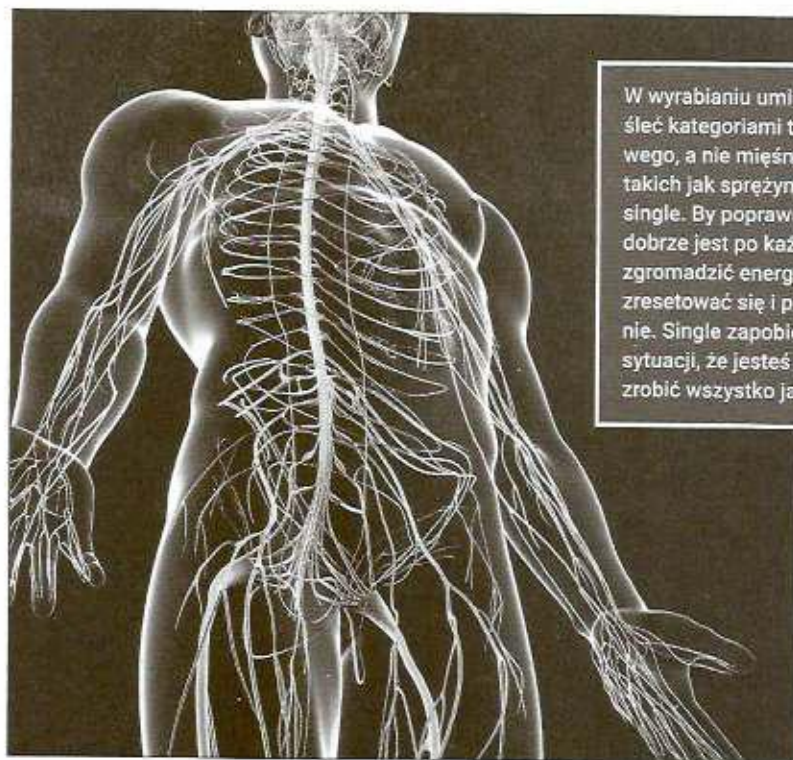
### WYBIERZ WŁAŚCIWE ĆWICZENIE

Trening umiejętnościowy sprawdza się najlepiej w ćwiczeniach, w których zawodnik ma odpowiedni poziom *mocy* do wykonania danych ruchów, brakuje mu jednak poprawnej *koordynacji*. Robiąc ćwiczenie, zadaj sobie pytanie: „Czy potrafię wykonywać je swobodnie i z idealną sylwetką ciała?”. Jeżeli odpowiedź brzmi „tak”, nie musisz stosować treningu umiejętnościowego. Możesz korzystać ze zwykłych schematów „serie x powtórzenia” albo przesunąć się wyżej w łańcuchu do trudniejszego zadania.

### DAŻ DO DOSKONAŁOŚCI

Celem każdego powtórzenia w treningu umiejętnościowym jest *doskonalsze* wykonanie danej techniki. Zawodnik nie może kierować się *subiektywnymi* celami, takimi jak „ostre” trenowanie czy „przełamywanie się”. Ani nie może dążyć do *obiektywnych* wyznaczników, takich jak wysokość wyskoku czy szybkość ruchu – zostaw te sprawy na trening mocy. Ponieważ sylwetka ciała

w ćwiczeniu zwykle psuje się w miarę narastającego zmęczenia, w treningu umiejętnościowym liczba powtórzeń musi być niska, aż do singli. Gdy tylko zmęczenie zacznie ci uniemożliwiać wykonywanie wprawek umiejętnościowych na najwyższym dostępnym ci poziomie – czyli gdy sylwetka ciała zacznie się psuć – nadchodzi pora na zakończenie sesji. Traktuj trening umiejętnościowy jako nabieranie wprawy (*practice*), a nie dawanie sobie wycisku (*working out*). Pielęgnuj podejście zen...



W wyrabianiu umiejętności należy myśleć kategoriami treningu układu nerwowego, a nie mięśniowego. W ćwiczeniach takich jak sprężynka czy salto idealne są single. By poprawnie wykonać ćwiczenie, dobrze jest po każdej próbie na nowo zgromadzić energię, złapać oddech, zresetować się i przygotować psychicznie. Single zapobiegają też powstawaniu sytuacji, że jesteś zbyt zmęczony, by zrobić wszystko jak należy.

## DAŹ DO DUŻEJ OBJĘTOŚCI

Trening umiejętnościowy zwiększa moc, ale przede wszystkim poprawia koordynację nerwową. Układ nerwowy uczy się wszystkich umiejętności (w tym akrobatycznych) przez powtarzanie. Nazywa się to czasem prawem Hebba; w skrócie, im częściej coś powtarzasz, tym szybciej to opanowujesz (patrz też str. 331). Skoro stosujemy single czy serie niskopowtórzeniowe, to, aby uzyskać dużą objętość treningu, musimy wykonać wiele serii. Wniosek: ćwicz najczęściej, jak możesz.

## TRENUJ „ŚWIEŻY”

Wiąże się to z dwiema poprzednimi sprawami. Jeśli chcesz, by powtórzenia były możliwie jak *najdoskonalsze* i jeśli chcesz wykonywać daną technikę *często* – nieraz wielokrotnie w ciągu tego samego dnia – nie możesz wyczerpywać się w trakcie takiego treningu. Oznacza to, że musisz odpoczywać między próbami w takim stopniu, by zmęczenie się nie kumulowało i nie spowalniało cię ani nie powodowało obolałości mięśni i stawów.

Jak długo masz odczekać między powtórzeniami? Aż poczujesz się wypoczęty. W łatwiejszych ćwiczeniach może to być zaledwie dziesięć sekund, a w trudniejszych minuta lub więcej. Oczywiście można odpoczywać dłużej, nawet kilka godzin, jeśli chcesz (pod warunkiem, że nie stracisz rozgrzania treningowego; patrz str. 311). Aby zachować prawdziwą świeżość, dobrze jest też co pewien czas robić sobie dzień czy dwa przerwy od treningu umiejętnościowego, by organizm uporał się z resztkami zmęczenia.

Oto w skrócie istota istotę treningu umiejętnościowego:

- ➔ Zawsze dąż do doskonałych powtórzeń
- ➔ Stosuj tylko single albo niską liczbę powtórzeń w serii
- ➔ Wykonuj dużo serii
- ➔ Trenuj świeży – rób sobie dużo odpoczynku między seriami.

To streszczenie teorii. A jak zastosować te cztery koncepcje na co dzień? Zasadniczo mamy dwie metody: *time surfing* i *trening konsolidacyjny*.

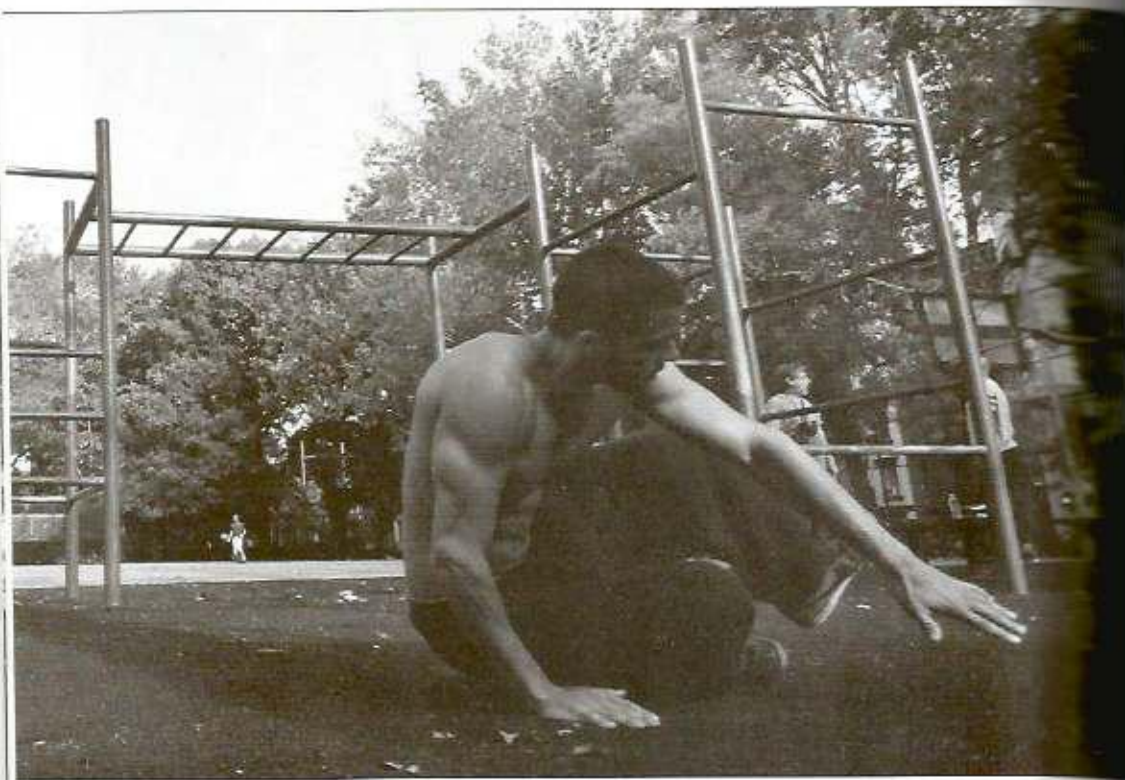
## TIME SURFING

W rozdziale 11 zwróciłem uwagę (twoją, mam nadzieję) na to, że w pracy nad umiejętnościami ustawianie treningu wokół liczby powtórzeń i serii nie jest tak skuteczne jak np. w wyrabianiu siły czy masy. A to dlatego, że liczba powtórzeń, które możesz wykonać, nie jest tu tak istotna jak to, abyś *wykonywał je coraz lepiej*.

Jeśli więc nie układasz sobie treningu na zasadzie np. 3 x 10 powtórzeń, to jak masz go planować? Podstawową i najwydajniejszą metodą jest *time surfing*. Oznacza to przeznaczenie jakiegoś czasu w trakcie sesji – powiedzmy, pięciu

minut – na wprawianie się w danej technice. Zamiast liczyć serie i powtórzenia, patrzysz po prostu na zegar (albo nastawiasz minutnik czy telefon) i przez pięć minut pracujesz z danym ćwiczeniem. Ale dobrze mnie zrozum: nie wykonujesz nieprzerwanych powtórzeń przez pięć minut. To byłaby jedna wielka seria pięciominutowa! Ty masz zrobić powtórzenie; odetchnąć tyle, ile trzeba, byś był znowu gotów; zrobić następne powtórzenie itd.

Załóżmy, że zawodnik zaczyna pracę z łańcuchem salta w przód. Po dobrej rozgrzewce (str. 312) rozpoczyna od początku, czyli od kroku 1, tj. przewrotu przez bark (str. 160). Patrzy na zegarek i wykonuje pierwsze powtórzenie. Otrząsa się i uświadamia sobie, jak się z nim czuł. Kiedy ustępuje zawrót głowy, podchodzi do drugiego powtórzenia. Niepewny, czy wyszło poprawnie, robi je ponownie. Oddech trochę teraz przyspiesza – gość bierze więc parę głębokich wdechów, by rytm wrócił do normy. Potem wykonuje kolejne powtórzenie. Ciągnie się to aż do upływu pięciu minut. Oto i cały *time surfing*.



Chociaż można wykorzystać tę metodę również do treningu na moc, lepiej sprawdza się w nauce umiejętności. Pozwala ci na uważność i refleksję, subiektywizm, przyjrzenie się temu, co robisz, bez konieczności zapamiętywania liczb czy niecierpliwienia się o pobicie wyniku z ostatniej sesji. Umożliwia zawodnikowi wykonanie wielu powtórzeń, omija zmęczenie i eliminuje potrzebę jakiegokolwiek liczenia.

Jak napisałem, *pięć minut* jest w sam raz dla początkującego, ale możesz wydłużyć ten okres, jeśli zechcesz. Nie zerkaj co chwilę na zegarek, starając się zmieścić jak najwięcej powtórzeń w wyznaczonym czasie. Jeżeli chcesz zrobić więcej powtórzeń, dodaj jeszcze jedną minutę czy tyle, ile zechcesz. Pamiętaj tylko, że minuta w trakcie treningu może sprawiać wrażenie o wiele dłuższej, niż wydaje ci się, gdy czytasz o niej w książce. Powiedzmy, że zawodnik ma dobrą kondycję i wykonuje powtórzenia z 10-sekundowymi przerwami. Jeśli utrzyma to tempo, będzie to około pięciu powtórzeń na minutę, czyli pięćdziesięciu w dziesięć minut. Całkiem niezłe.

*Time surfing* dobrze działa, gdy

- Możesz wykonać wiele powtórzeń danego ćwiczenia, jeśli zechcesz
- Robisz szybkie postępy
- Wykonujesz wiele różnych ćwiczeń i musisz wpasować je wszystkie w ramy swojego programu.

Jeżeli „doisz” swój trening – nie gnając za wcześnie do przodu, tylko czerpiąc dalsze korzyści z ćwiczeń, nad którymi masz już *sporą* kontrolę – zaprezentowana metoda może przez długi czas przynosić świetne rezultaty. Ale są też minusy takiego treningu (jak we wszystkim). Po pierwsze, ogranicza ona czas treningowy – wyznaczasz sobie na trening tylko niewielki przedział czasowy w ciągu całej doby. Niektórzy uznają, że wykorzystanie na niego tylko 5–10 minut z 24 godzin to trochę marnowanie wysiłku. Po drugie, *time surfing* może naprawdę zabłysnąć tylko pod warunkiem, że potrafisz już stosunkowo stabilnie wykonywać ćwiczenie, z którym pracujesz. Jeśli próbujesz trudnych technik, które nie całkiem ci jeszcze „wychodzą” – ale jesteś już tuż, tuż – wtedy lepszym rozwiązaniem może okazać się trening konsolidacyjny.

## TRENING KONSOLIDACYJNY

Sens treningu konsolidacyjnego (TK) opisałem w pierwszym tomie *Skazanego*:



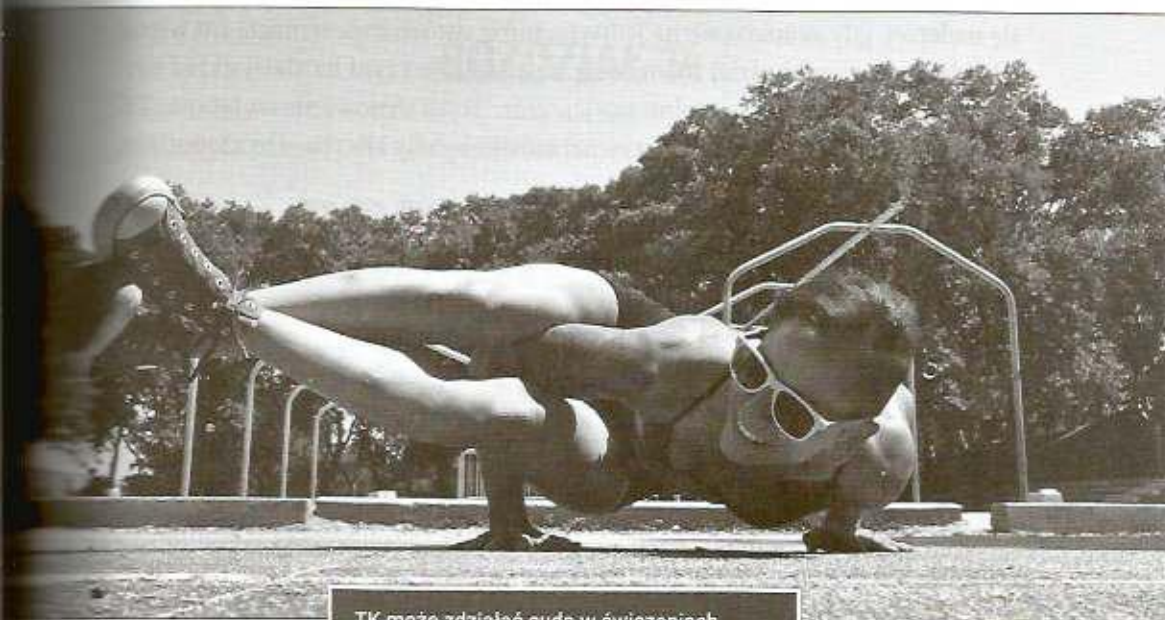
*Jeśli masz prawdziwy problem z wyciśnięciem choćby kilku poprawnych powtórzeń danego ćwiczenia, wypróbuj trening konsolidacyjny (...). Po dłuższym czasie pracy z danym ćwiczeniem w zestawie można mieć trudności z przejściem do następnego (...). Nie jest to odosobniona sytuacja, w miarę jak wchodzi się na coraz bardziej zaawansowany poziom. Znakomitym sposobem poradzenia sobie z nią jest właśnie trening konsolidacyjny. Zamiast trenować raz czy dwa razy w tygodniu nowe ćwiczenie, starając się dodawać powtórzenia, spróbuj robić nowe ćwiczenie codziennie (...). Zachowuj doskonałą technikę, ale nie morduj się. Chodzi o rozłożenie zadania w czasie i wykonanie wielu powtórzeń na przestrzeni dni, a nie wymuszenie na mięśniach jednorazowej harówki. Jeśli będziesz po tym bardzo obolały, przystopuj na kilka dni. Stosuj się do tego wyjątkowego rozkładu przez tydzień albo dwa. W miarę ich upływu ruch, który był początkowo niemalże niewykonalny, będzie stopniowo coraz łatwiejszy. Gdy wrócisz do zwykłego treningu, przekonasz się, że znacznie przybliżyłeś się wykonywania wielokrotnych powtórzeń.*

(*Skazany na trening*, rozdział 11)

Stosuj TK, kiedy

- ➔ Dochodzisz do jakiegoś kroku (techniki), z którym masz duże trudności
- ➔ Ledwie możesz wykonać jedno powtórzenie danego ćwiczenia
- ➔ Postępy przychodzą bardzo ciężko.

TK to w istocie naturalny sposób treningu. Wielu ludzi – przyzwyczajonych przez lata treningu z ciężarami do myśli, że sesja *musi* składać się z wydzielonych odcinków typu „serie x powtórzenia” – uważa takie podejście za udziwnione i ezoteryczne. Ale w treningu konsolidacyjnym nie ma nic rewolucyjnego ani radykalnego. Jest to w rzeczywistości najbardziej naturalny sposób trenowania dla ludzi – metoda defaultowa, intuicyjna, o ile tylko nie zostaliśmy poddani praniu mózgu przez lata robienia serii i powtórzeń.



TK może zdziałać cuda w ćwiczeniach, w których trzeba opanować sztukę łapania równowagi. Popróbuj tej techniki wielokrotnie w różnych momentach w ciągu dnia, aż twój układ nerwowy ją rozkmini.

Gdy popatrzyś, jak nastolatek (nastolatka) próbuje zrobić coś trudnego – np. trik breakdance'owy, ewolucję cheerleaderską czy technikę parkourową – okaże się, że nie robi tego wiele razy z rzędu, tylko wielokrotnie wraca do niej po przerwach. Wychodzi na podwórko popróbować trochę przed szkołą, i kicha. Potem może podejść do ćwiczenia kilka razy na przerwie w szkole. Jeszcze później da sobie szansę wieczorem w swoim pokoju. W końcu – jeśli będzie w tym wytrwały, robiąc może przerwę jakiegoś dnia na odpoczynek dla umysłu i ciała – połapie się, o co w tym wszystkim chodzi. Te rozproszone działania składają się na mnóstwo powtórzeń, a ostatecznie to właśnie jest sposób, w jaki ludzie się czegokolwiek uczą. Podobnie uczą się również młode zwieryki w trakcie „zabawy”.

TK nie jest jednak wolny od wad. Ponieważ nie ma struktury, wymaga, aby człowiek wykazywał się dobrym instynktem (mądrością ciała) i nie przedobrzył z nim albo nie odbył go za mało. Ponadto trenowanie wielokrotnie w ciągu dnia, choć nie zajmuje w praktyce dużo czasu, może być dokuczliwe, jeśli masz napięty grafik (praca, szkoła, obowiązki domowe itd.). I w końcu TK sprawdza

się najlepiej, gdy skupiasz się na jednym, może dwóch ćwiczeniach. Im więcej ich włączysz, tym bardziej rozmywają się adaptacje i tym bardziej układ nerwowy może popaść w mentalne zawieszenie. Toteż stosowanie wyłącznie TK do wszystkich łańcuchów eksplozywnej szóstki byłoby albo bardzo kłopotliwe, albo wręcz szkodliwe.

## ŚWIATŁA GASNĄ!

Jak zaznaczyłem w rozdziale 11, większość ćwiczeń z tej książki (konkretnie łańcuchy sprężynki, obu salt i *muscle up*) nie idzie ręka w rękę z typowym systemem „serie x powtórzenia”, znanym z siłowni. Zamiast tego lepiej sprawdzają się dwie metody wyłożone w tym rozdziale: *time surfing* i trening konsolidacyjny.

Oba mają swoje zalety, ale i wady. *Time surfing* ogranicza czas treningowy, a TK nie wpasowuje się dobrze w dzienny rozkład zajęć. Z tego powodu większość zawodników łączy oba podejścia w swoim bieżącym treningu. Generalnie zalecałbym stosowanie metody *time surfing* do zgrabnego ułożenia zasadniczej pracy w elegancki program, a potem wzbogacenie tego schematu wielokrotnymi sesyjkami TK w ciągu całego dnia, kiedy pojawi się szczególnie trudne ćwiczenie albo kiedy przyjdzie potrzeba robienia trochę szybszych postępów.

Dla tych zaś zgłodniałych sępów, które chciałyby jeszcze czegoś więcej, w następnym rozdziale przedstawię czarno na białym kilka konkretnych podejść programowych.

# PRZYKŁADOWE PROGRAMY

## SCHEMATY SESJI

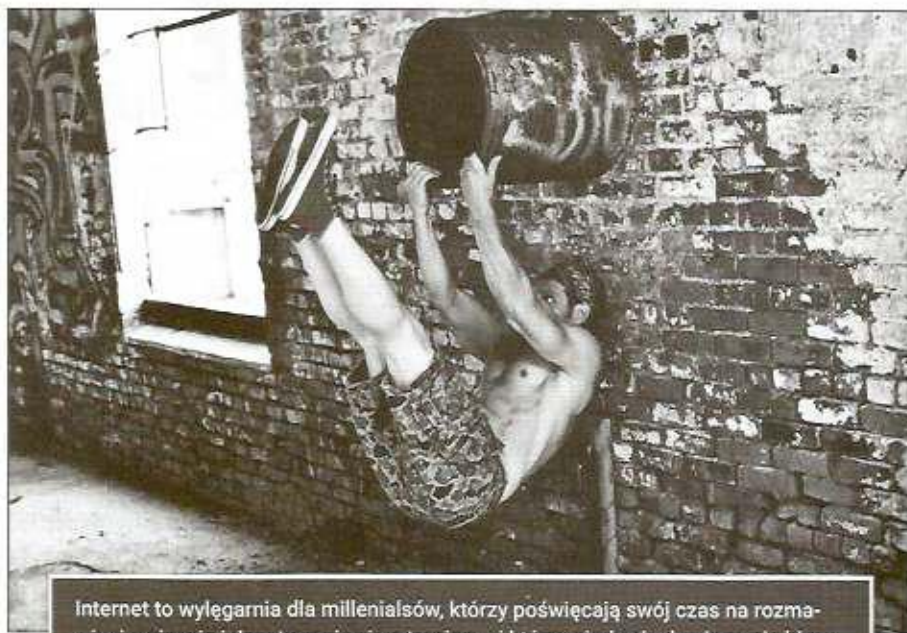
**W** Skazanym ograniczyłem schematy treningowe do minimum. Dziś zdaje się, że to jest jedyne, o czym ludzie chcą rozmawiać. W moich czasach wszyscy myśleliśmy o *treningu*. Dodawaliśmy powtórzenia, poprawialiśmy technikę, biliśmy swoje rekordy i nabywaliśmy nowe umiejętności. Ledwie zauważaliśmy, że mamy jakiś „program”.

Uważam, że rozdawanie ludziom na prawo i lewo programów jest na dłuższą metę szkodliwe. Jak wyjaśniałem w pierwszym tomie, najważniejszym, czego zawodnik może się nauczyć, jest sztuka trenowania samego siebie. A ona zaczyna się od tego, że trzeba się samemu spocić (i w dużym stopniu na tym też się kończy). Ćwiczysz i uczysz się na bieżąco. Głosząc takie hasła, wyjdę może na jakiegoś niedzisiejszego troglodytę, ale niech i tak będzie.

### SKUPIAJ SIĘ NA SWOICH POSTĘPACH, NIE NA SCHEMATACH

Szkoleniowcy, eksperci i sportowcy, którzy naprawdę „załapali” *Skazanego na trening*, to ci, którzy zrozumieli, że kluczem do całości są progresje, postępy, a nie struktura sesji treningowych. Kiedy pojmie się zasady produktywnego treningu, można zastosować progresje w gazylionie programów różnego typu:

na masę, na stalową siłę, na sprawność stawów itd. W schemacie treningu nie ma nic magicznego, bez względu na to, jaki geniusz go opracował. Tylko zawodnik może zdziałać cuda – dzięki swojej koncentracji, wysiłkowi, systematyczności i mądrości ciała. Skup się na tym, by być coraz lepszym, a program sam się ułoży.



Internet to wylęgarnia dla millenialsów, którzy poświęcają swój czas na rozmawianie, pisanie i dopytywanie się o trening – i którzy nigdy się do niego nie biorą. Przestań marnować energię na poszukiwania MAGICZNEJ sesji treningowej, a zamiast tego włóż całą tę energię i zainteresowanie w swoją NASTĘPNĄ sesję.

Jeśli to prawda, że schematy treningu nie odgrywały istotnej roli w pierwszym tomie *Skazanego*, to po wielokroć bardziej jest tak w odniesieniu do tej książki. Większość ćwiczeń w tym podręczniku to progresje *umiejętnościowe*. Oznacza to, że typowe, schematyczne metody z wykonywaniem co parę dni kilku serii po ileś powtórzeń nie będą ich ogarniały. Wydajniejszy jest *trening konsolidacyjny*, w którym wykonuje się ćwiczenia jakby na bieżąco, częściej. Takiego treningu nie da się wtłoczyć w ramy sztywnego grafiku. Wymaga elastyczności, intuicyjności, spostrzegawczości. Jeżeli przeczytałeś kilka poprzednich rozdziałów (przeczytałeś, no nie?), to wiesz, że mówię prawdę.

Niemniej mogę spróbować udzielić jakichś wskazówek. W rozdziale tym zaprezentuję kilka fundamentalnych – i miejmy nadzieję praktycznych – podejść do rozplanowania treningu, które odpowiadają różnymi celom i zamiarom.

## PRZEBIEG ROZGRZEWKI

Uwaga! Podane dalej schematy programów dotyczą wyłącznie „serii treningowych”, czyli tych wykonywanych jako główna część sesji, *po* rozgrzewce.

Rozgrzewka jest istotną sprawą przed *każdym* ostrym treningiem, a jeszcze ważniejsza, gdy masz wykonywać ćwiczenia z bardzo dużą szybkością. Musisz zadbać o to, by mięśnie były ukrwione i żwawe, stawy odświeżone, a refleks pobudzony.

Ponadto rozgrzewka stopniowo zmniejsza hamowanie neurologiczne – wrzucając coraz wyższe „biegi” mocy, podnosi twoją siłę. Właśnie dlatego w takich dyscyplinach jak olimpijskie podnoszenie ciężarów czy trójbój siłowy kluczową rolę odgrywają podejścia próbne; dodają sportowcom pary.

To, jak intensywnie powinieneś się rozgrzewać, zależy od różnych czynników: twojej kondycji, wieku, temperatury otoczenia itd. W porządek rozgrzewce mogą się znaleźć:

- Ćwiczenia na rozruszanie stawów (krążenia).
- Kilka minut ćwiczeń wysokopowtórzeniowych w celu podniesienia temperatury całego ciała. W takiej roli dobrze sprawdzi się wiele propozycji z ćwiczeń na małej przestrzeni, a także różne chody zwierzęce (patrz str. 347–359).
- Rozciąganie usztywnionych obszarów ćwiczeniami napięciowo-gibkościowymi.
- Kilka łatwych serii w typie ruchu, który będziesz wykonywać w seriach treningowych. Mogą to być np. 2–3 serie z niższych kroków w łańcuchu, nad którym pracujesz. Możesz je robić w niskiej liczbie powtórzeń, bo podniosłeś sobie już temperaturę wcześniejszymi zadaniami wysokopowtórzeniowymi.

### TRENING KONSOLIDACYJNY

*Zawsze przed zadaniami eksplozywnymi powinno się zrobić jakąś rozgrzewkę. Zasada ta stosuje się nawet wtedy, gdy odbywasz trening konsolidacyjny wielokrotnie w różnych porach dnia. Oczywiście nie trzeba wykonywać jakiejś długiej procedury, bo jej wielokrotniona objętość w ciągu dnia mogłaby cię wyczerpać. Można jednak pobawić się z ćwiczeniami rozluźniającymi stawy oraz kilkoma „łatwymi” powtórzeniami poprzedzającymi zadanie, nad którym pracujesz.*

## CZYSTA MOC

<b>DZIEŃ 1.</b>	Skoki	3 serie po 2
	Pompki eksplozywne	3 serie po 2
<b>DZIEŃ 2.</b>	Wolny	
	Powtarzaj	

*Wszystkie podane serie to serie treningowe. Przez nimi należy się porządnie rozgrzać.*

Na potrzeby zawodników, dla których trening eksplozywny jest nowością, nie można uprościć tego jeszcze bardziej. Łączysz dwa podstawowe ćwiczenia na moc w jednej niskoobjętościowej sesji. Można ją wykonywać (po rozgrzewce) przed sesją siłową, kondycyjną czy dedykowaną określonej dyscyplinie sportowej. W miarę robienia postępów zacznij podnosić objętość.

### WARIANTY

- ➔ Podana wyżej liczba serii i powtórzeń to tylko sugestia. Możesz samodzielnie majstrować przy niej zgodnie z regułami trójki i szóstki.
- ➔ Jest to program o ultraniskiej objętości dla początkujących. W miarę nabierania mocy zwiększaj liczbę serii i powtórzeń. Zawsze pamiętaj jednak, że trening eksplozywny NIE MA charakteru wytrzymałościowego. Wszystkie powtórzenia powinny być żwawe, rześkie i tchnące maksymalną mocą. Kiedy pojawia się zmęczenie, masz kończyć.
- ➔ Jeżeli jesteś po tych sesjach zbyt obolały – eksplozywy mogą być wymagające – dorzuć sobie dodatkowy dzień odpoczynku.
- ➔ W innym wariantcie programu można wykonywać ćwiczenia naprzemiennie: jednego dnia skoki, następnego pompki eksplozywne, a potem zrobić sobie dzień odpoczynku albo nie ustalać odpoczynku na sztywno, tylko fundować go sobie, gdy poczujesz, że tracisz świeżość.

## ŚWIĘTA TRÓJKA

DZIEŃ 1.	Skoki Łańcuch sprężynek	6 serii po 2 5–10 minut
DZIEŃ 2.	Pompki eksplozywne Łańcuch sprężynek	6 serii po 2 5–10 minut
DZIEŃ 3.	Wolny	

Doradzam, aby zawodnicy osiągnęli dobry poziom biegłości w skokach i pompkach eksplozywnych (powiedzmy, doszli do kroku 6 w obu łańcuchach), zanim zaczną dorzucać trening umiejętnościowy z innych łańcuchów. A kiedy zaczniesz już to robić, proponuję na początku zapoznawać się ze sprężynkami.

Dlaczego? Są trzy powody. Po pierwsze, sprężynki świetnie uczą podstaw zwinności – wymagają częściowego obrotu ciała, zgięcia w biodrach (podciągnięcia kolan w stronę głowy) oraz zgięcia się w talii. Po drugie, łańcuch ten jest stosunkowo nieobciążający dla ciała w porównaniu z pozostałymi. Po trzecie, jest to najłatwiejszy z łańcuchów umiejętnościowych; jeżeli nie możesz zrobić sprężynki, nie masz co marzyć o flipie czy nawet porządnym wejściu siłowym na drążek.

Program ten pozwala ci kontynuować rozpoczęty trening na moc, dając jednocześnie dużo praktyki w sprężynce – sześć sesji na osiem dni. Powinno to przelożyć się na eleganckie i szybkie postępy. (Zauważ, że w odniesieniu do ćwiczeń umiejętnościowych nie podaję zakresu powtórzeń, a tylko sugestią długości czasu, patrz *time surfing*, str. 303).

### WARIANTY

- ➔ Zmniejszenie objętości: w razie potrzeby można robić sobie dzień przerwy pomiędzy wszystkimi sesjami.
- ➔ Zwiększenie objętości: byki, którym potrzeba większej częstotliwości wysiłku, mogą darować sobie dzień odpoczynkowy i ćwiczyć cztery dni z rzędu przed zrobieniem sobie przerwy piątego. Ale to może być za dużo.

## CZTEROLISTNA KONICZYNA

<b>DZIEŃ 1.</b>	Skoki Łańcuch sprężynek	6 serii po 2 5–10 minut
<b>DZIEŃ 2.</b>	Pompki eksplozywne Łańcuch salta w przód	6 serii po 2 5–10 minut
<b>DZIEŃ 3.</b>	Wolny  Powtarzaj	

*Wszystkie podane serie to serie treningowe. Przez nimi należy się porządnie rozgrzać.*

Jeżeli po zaznajomieniu się z treningiem na moc i podłapaniu sprężynki (krok 6 czy 7) zawodnik chce podjąć dalszą naukę eksplozywnej szóstki, może wprowadzać do swoich sesji kolejne wprawki. Dobrą intuicyjną zasadą jest rozpoczęcie od progresji salta w przód przed łańcuchem salta w tył, bo chociaż (według mnie) poprawnie wykonane salto w przód jest trudniejsze od dobrego back-flipu, wcześniejsze etapy tego pierwszego są nieco łatwiejsze ze względu na aspekt psychiczny – wielu zawodników boi się fiknąć nogami nad głowę do tyłu.

W zaprezentowanym wyżej schemacie zamienia się jedną sesję sprężynek – z których i tak zapewne czerpiesz już coraz mniej nowych korzyści – na pierwsze kroki w nauce salta.

### WARIANTY

- W każdym dobrym programie jest miejsce na elastyczność. Jeśli uwielbiasz sprężynki i chcesz je częściej wykonywać, zawsze możesz zrobić kilka singli (powiedzmy, pięć) na twoim obecnym etapie zaawansowania przed treningiem salt.
- Ci z was, którzy chcą trenować więcej, mogą rozszerzyć powyższą propozycję, robiąc zarówno w dzień pierwszy, jak i w drugi 5-minutową sesję sprężynek, po której nastąpi 5–10-minutowa sesja salt. Ale uważaj, by nie rzucać się z motyką na słońce. Przeciążenie bardzo szybko prowadzi do wypalenia.

## „25-TKI”

**DZIEŃ 1.** Dowolny łańcuch 5 serii singli co 2 godziny (maksymalnie w ciągu 10 godzin)

Powtarzaj, robiąc sobie dni wolne w miarę potrzeby.

*Wszystkie podane serie to serie treningowe. Przez nimi należy się porządnie rozgrzać.*

Kto mówi, że musisz pracować ze wszystkimi ćwiczeniami z eksplozywnej szóstki? A może chcesz się nauczyć tylko jednego. Mogą być po temu dobre powody. Powiedzmy, że jesteś zapaśnikiem i chcesz opanować przerzut do tyłu jako eksplozywne uzupełnienie swoich ćwiczeń z mostkiem. A może po prostu tylko jakiś jeden łańcuch cię rozpała. Powód może być dowolny.

Dobrym sposobem w takiej sytuacji jest zastosowanie treningu konsolidacyjnego w pewien szczególny sposób. Zaczynasz od pierwszego kroku łańcucha. Robisz niewielką rozgrzewkę i wykonujesz pięć pojedynczych powtórzeń pięć razy dziennie w odstępach co najmniej dwugodzinnych. Daje to w sumie 25 powtórzeń dziennie. Kiedy umiesz już wykręcić wszystkich 25 powtórzeń w akceptowalnej formie, przechodzisz do następnego kroku w łańcuchu. Rób sobie dzień przerwy w miarę potrzeby.

### WARIANTY

- A czemu by trochę nie zamieszać? Metoda ta sprawdzi się także, jeżeli starasz się o szybkie postępy w *dwóch* łańcuchach. Co godzinę możesz zmieniać wykonywane ćwiczenia. (Ale więcej niż dwa łańcuchy to mogłaby być już przesada).
- Podejście to jest w istocie usystematyzowanym treningiem konsolidacyjnym, jest tu więc mnóstwo sposobów na majstrowanie przy wartościach liczbowych zależnie od stopnia trudności etapu, nad którym pracujesz, poziomowi twojej sprawności, dostępnemu czasowi itd. Oto kilka przykładowych opcji:
  - 3 powtórzenia co godzinę (w ciągu 5 godzin) = 15 powtórzeń
  - 5 powtórzeń co godzinę (w ciągu 5 godzin) = 25 powtórzeń
  - 3 powtórzenia co godzinę (w ciągu 10 godzin) = 30 powtórzeń
  - 5 powtórzeń co godzinę (w ciągu 10 godzin) = 50 powtórzeń

## DWUDNIOWY TRENING DZIELONY

<b>DZIEŃ 1.</b>	Skoki	6 serii po 3
	Pompki eksplozywne	6 serii po 3
	Łańcuch sprężynek	5 minut
	Łańcuch salta w tył	10 minut
<b>DZIEŃ 2.</b>	Wolny	
<b>DZIEŃ 3.</b>	Skoki	6 serii po 3
	Pompki eksplozywne	6 serii po 3
	Łańcuch salta w przód	10 minut
	Łańcuch <i>muscle up</i>	10 minut
<b>DZIEŃ 4.</b>	Wolny	
	Powtarzaj	

*Wszystkie podane serie to serie treningowe. Przez nimi należy się porządnie rozgrzać.*

Zawodnicy zdeterminowani, by wyrobić maksymalną moc, szybkość i zwinność, w końcu zechcą pracować ze wszystkimi sześcioma łańcuchami zawartymi w książce. Choć można działać z nimi wszystkimi w trakcie jednej sesji – gimnastycy olimpijscy wykonują ponad dziesięć różnych ćwiczeń na każdej sesji – sądzę, że dla większości byłoby to za dużo i spowodowałoby wypalenie fizyczne i otępienie mentalne. Z reguły lepiej jest rozdzielić ćwiczenia z sześciu łańcuchów na dwie sesje.

### WARIANTY

- ➔ Podejście to jest kompatybilne z treningiem konsolidacyjnym. Można realizować ten program, jednocześnie wrzucając w ciąg dnia minisesje z jakiegoś wybranego łańcucha (patrz „25-tki” na poprzedniej stronie). Takie rozwiązanie zadziała bardzo dobrze, kiedy „zatniesz się” na jakimś kroku, który będzie wymagał od ciebie dodatkowej praktyki.

## MIĘŚNIAK

Skoki	5-10 min.	przed nogami (przysiady)
Pompki eksplozywne	5-10 min.	przed klatką piersiową (pompki w wolnym tempie)
Łańcuch sprężynek	5-10 min.	przed sekcją środkową (wznosy nóg)
Łańcuch salta w przód	5-10 min.	przed barkami (pompki w staniu na rękach)
Łańcuch salta w tył	5-10 min.	przed dołem grzbietu (mostki)
Łańcuch muscle up	5-10 min.	przed górą grzbietu (pod- ciągnięcia)

*Wszystkie podane serie to serie treningowe. Przez nimi należy się porządnie rozgrzać.*

Podejrzewam, że większość czytelników tej książki nie będzie zainteresowana rozwojem *wyłącznie* mocy eksplozywnej. Większość zapewne już teraz trenuje siłowo lub kulturystycznie. Znakomitym sposobem zintegrowania eksplozywów z dotychczasowymi sesjami jest poprzedzanie treningu określonych partii ciała zadaniami eksplozywnymi, po których normalnie wykonuje się ćwiczenia siłowe czy na masę.

Rozpoczęcie sesji od umiarkowanej objętości eksplozywów nie tylko nie wyczerpie cię przed seriami siłowo-bodybuildingowymi, ale wręcz podniesie w nich twoją siłę ze względu na „doładowanie” układu nerwowego (z tego powodu wielu dawnych strongmanów wykonywało skoki przed przysiadami z wielkim obciążeniem). Niemniej dodanie pracy eksplozywnej do ambitnego już grafiku treningowego może stwarzać poważne wymagania, więc rób to stopniowo – nowe ćwiczonko tu, dodatkowa seryjka tam.

Większość zawodników dyscyplin siłowych i kulturystów odbywa treningi dzielone, uderzające na danej sesji tylko w określone obszary ciała, co sprzyja regeneracji. Wpakowanie do tego eksplozywów, które z zasady ćwiczą całe ciało, może zaburzyć to precyzyjne rozplanowanie. Jedynym wyjściem jest ostrożność. Jeżeli twoje postępy spowalniają albo czujesz przemęczenie czy jakieś bóle, przyhamuj. Pamiętaj, że zawsze możesz zrobić sobie jakieś dni odpoczynkowe albo po prostu od czasu do czasu pominąć minisesje eksplozywne.

## JOHNNY KUNG-FU

<b>DZIEŃ 1.</b>	Skoki Łańcuch sprężynek Łańcuch salta w tył Łańcuch salta w przód	6 serii po 3 5 minut 10 minut 10 minut
<b>DZIEŃ 2.</b>	Pompki eksplozywne Łańcuch <i>muscle up</i>	6 serii po 3 10 minut
<b>DZIEŃ 3.</b>	Wolny  Powtarzaj	

*Wszystkie podane serie to serie treningowe. Przez nimi należy się porządnie rozgrzać.*

Jest to bardziej zaawansowane rozwiązanie dla zawodników doświadczonych w eksplozywach i pracujących z wszystkimi sześcioma łańcuchami. Mamy tu wysoką częstotliwość połączoną z odrobiną specjalizacji, która ją ułatwia: dzień pierwszy gromadzi zadania skoczne (skoki, sprężynki, salta), a drugi jest bardziej poświęcony górnej partii ciała (pompki i wejście siłowe).

### WARIANTY

- ➔ Program ten znakomicie sprawdzi się u sportowca, który dotarł już do kroków mistrzowskich; wyspecjalizowane ćwiczenia (spod nagłówka *Co dalej?* w każdym rozdziale) można włączyć do sesji po wyżej zaproponowanym treningu. Program (jak w ramce) zadziała też jako trening zachowawczy dla chłopaka czy dziewczyny, którzy osiągnęli już etapy mistrzowskie i teraz koncentrują się na innych aspektach sprawności.
- ➔ Gdy zaczniesz tracić świeżość ruchów, zrób sobie jak zawsze dodatkowy dzień odpoczynku. dodatkowy dzień odpoczynku. Pomimo specjalizacji obszary oddziaływania ćwiczeń eksplozywnych w dużym stopniu zachodzą na siebie. Niektórym zawodnikom może służyć dzień przerwy po każdej sesji, jeśli wrzucanie ich tylko od czasu do czasu okaże się niewystarczające.

## ŚWIATŁA GASNĄ!

Pojmuję, dlaczego inteligentny człowiek chciałby korzystać z inteligentnego programu treningowego. Rozumiem to. Ale proszę was, żebyście nie marnowali czasu (jak robi to wielu) na poszukiwania *idealnego* czy *magicznego* programu. Magię do treningu wnosi sportowiec. Bierze się z jego wysiłku, instynktu, systematyczności i zaangażowania. Program ma znaczenie drugoplanowe, zawsze.

Jak powiedział Bruce Lee, tak naprawdę trening nie jest czynnością zewnętrzną, tylko *wewnętrzną*. Jego głównym motorem jest ludzki umysł, duch. Są to delikatne, ulotne sprawy, które trzeba ogarnąć. Jeśli chcesz długo wytrwać w tej grze, musisz o tym pamiętać. Bądź kreatywny i łagodny dla siebie. Wykazuj się swobodą i elastycznością. Co każdych 6–8 tygodni zmieniaj coś w swoim programie. Niech będzie fajny, interesujący. Wielki kulturysta z lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych Bill Pearl mawiał, że żaden pojedynczy układ sesji nie starczy zawodnikowi na całe życie – i miał facet rację.

W zasadzie wszystkie najlepsze programy nie są „schematami”, tylko *sposobami podejścia* do treningu. Możesz modyfikować zmienne (liczbę serii i powtórzeń, kolejność ćwiczeń, częstotliwość sesji), tak jak to odpowiada twojemu życiu, podpowiedziom instynktu czy twoim potrzebom. Powiedzmy, że ćwiczysz w komercyjnej siłowni albo masz potrzebę (ochotę) stosować konwencjonalny rozkład siedmiodniowy. Dobra, po prostu dodaj czy wytnij jakiś dzień z programów zaproponowanych w tej książce. Ludzie często rozmawiają ze mną o programach z moich poprzednich książek, jakby to było Pismo Święte. Za bardzo we mnie wierzą! A co gorsza, nie wierzą wystarczająco w siebie samych. Przejmij dowodzenie. Zaufaj sobie. Pozwól sobie trenować w rytmie tego, co ci gra w duszy. Będzie dobrze.

 **MATERIAŁ** 

**BONUSOWY**



# ZAAWANSOWANY TRENING SZYBKOŚCI

TRIKI I ZAGRYWKI TRENERA WADE'A

**J**eśli zapoznałeś się z tym podręcznikiem, poznałeś najlepszy sposób na to, jak stać się bardziej eksplozywnym sportowcem – a mianowicie przez elitarne opanowanie kilku klasycznych ćwiczeń z masą ciała, które wymagają ogromnej mocy, szalonej szybkości oraz niebotycznej zwinności i refleksu. Poznałeś drobniautkie kroczki progresji, dzięki którym pracuje się nad tymi ćwiczeniami, a także otrzymałeś kilka koncepcji układania programu treningu.

Większość autorów poprzestałaby na tym – wycofałaby się, póki wszyscy są zajęci czymś innym. Ale nie ja. Ja nie jestem taki sprytny. A poza tym za bardzo podoba mi się pisanie dla was. Dlatego przed położeniem się do łóżka musiałem wysmażyć jeszcze jeden rozdział. Zawrę w nim dziesięć moich topowych porad i taktyk, jak stać się szybszym od pędzącego pocisku!

Niektóre z tych pomysłów są dość elementarne. Każdy obdarzony krztyną zdrowego rozsądku będzie rozumiał, że zawodnicy naprawdę pragnący podkręcić swoją szybkość muszą je stosować. Inne są nieco bardziej zaskakujące, a jeszcze inne... całkiem odjechane. Wybór należy do ciebie. Jeśli nawet *jedna* z tych propozycji pomoże ci w treningu albo rozwinie twój sposób myślenia o nim, warto było to napisać.






Zaczynamy.

## TAKTYKA SUPERSZYBKOŚCI #1: WŁAM SIĘ DO OPROGRAMOWANIA CYKLU SZYBKOŚCIOWEGO

Nie, ten cykl szybkościowy nie należy do repertuaru treningowego z klubu fitness, tak żebyś mógł pogadać o nim z wystrzałową laską w lajkrze na ro-

werku obok. Cykl szybkościowy to teoretyczny proces, w jakim wykonujemy superszybkie czynności – unik przed ciosem, wyskok do złapania frisbee czy odskoczenie przed nagle nadjeżdżającym samochodem. Jeśli chcesz zoptymalizować swój trening szybkościowy, musisz przede wszystkim zrozumieć ten proces. Dlaczego? Bo zawierają się w nim elementy, które większość zawodników pomija.

Przyjrzyjmy się stadiom cyklu szybkościowego:

Stadium I	Świadomość przedpercepcyjna	
Stadium II	Szybkość percepcyjna	
Stadium III	Szybkość poznawcza	
Stadium IV	Szybkość decyzyjna	
Stadium V	Szybkość wykonawcza	

## I. ŚWIADOMOŚĆ PRZEDPERCEPCYJNA

To pierwszy etap szybkiego ruchu, w którym uświadamiasz sobie, że *być może* będziesz musiał wykonać jakiś gwałtowny ruch. Powiedzmy, że jesteś w barze w Detroit, mając na sobie koszulkę z napisem *Red Wings Suck!* (obraźliwym dla kibiców miejscowego klubu – przyp. tłum.), i zauważasz, że właśnie kieruje się w twoją stronę jakiś bezzębny kibol. Jeśli masz odrobinę oleju w głowie, zaczniesz sobie zdawać sprawę z ewentualności, że możesz zostać zaatakowany, mimo że *nic jeszcze się nie wydarzyło*. To jest właśnie świadomość przedpercepcyjna.

W stadium tym pojawia się *reakcja zmysłowa* łącznie z wyuczonym lub intuicyjnym *przetwarzaniem myślowym* odbieranych bodźców. W niektórych okolicznościach etap ten może w ogóle nie zaistnieć, jeśli musisz zareagować na coś, czego nie mogłeś przewidzieć (powiedzmy, że idziesz ulicą, a tu nagle leci w twoją stronę kawałek cegły), ale są to dosyć rzadkie przypadki.

## II. SZYBKOŚĆ PERCEPCYJNA

W tym momencie po raz pierwszy dociera do ciebie zdarzenie, które wymaga od ciebie szybkiego ruchu – np. czyjaś pięść zmierza do twojego nosa. Odbywa się to za pośrednictwem zmysłów, głównie wzroku, choć zależnie od okoliczności inne zmysły też mogą być bardzo pomocne.

## III. SZYBKOŚĆ POZNAWCZA

Gdy oczy uchwycą widok przybliżającej się do nich pięści, upływa malutki ułamek sekundy, zanim mózg zorientuje się, co faktycznie się dzieje. Może trudno w to uwierzyć, ale z łatwością można zinterpretować szybko poruszającą się rękę na wiele sposobów: *Czy ten olbrzym się wywraca? Czy chce mnie poklepać po ramieniu? Czy chce przybić piątkę?* Itd.

## IV. SZYBKOŚĆ DECYZYJNA

Dobra, zdajesz już sobie sprawę, że zostałeś zaatakowany. Musisz teraz zdecydować, co najlepiej w tej sytuacji zrobić. Oczywiście wszystko to przebiega bardzo, bardzo szybko; zapomnij to, co oglądałeś w *Sherlocku Holmesie*, gdzie Robert Downey Jr. dokładnie planuje sobie każdy manewr w swojej walce na pięści. Nie przebiegają tu żadne czasochłonne procesy decyzyjne na poziomie korowym. To niemal natychmiastowa reakcja pnia mózgu. *Robię unik? Blokuję cios? Próbuje pierwszy dzielić faceta?*

## V. SZYBKOŚĆ WYKONAWCZA

Wspaniale, mózg zdecydował, że właściwym zachowaniem będzie zablokowanie ciosu przez *uniesienie ręki i wychylenie się do tyłu*. Teraz ciało musi to tylko zrealizować. Szybkość wykonawcza dotyczy tego, jak prędko układ nerwowo-mięśniowy jest w stanie się zmobilizować i wykonać to, co się mu każe.

Istnieją różne opisy tego procesu. Niektórzy używają innych nazw stadiów lub wyróżniają bardziej złożone etapy. Jeśli preferujesz swoją własną interpretację, proszę bardzo.

Najciekawsze w tym paradygmacie jest dla mnie to, że w praktyce większość sportowców, którzy chcą poprawić swoją szybkość, przeznacza niemal 100

procent czasu treningowego na samo stadium V, wyrabiając większą szybkość wykonawczą. To ładnie-pięknie, ale jednocześnie dość głupio, bo tracą oni cztery wcześniejsze etapy. A stanowią one przecież aż 80 procent czynników determinujących szybkość!

Rozwiązanie? Trzeba znaleźć sposób trenowania czterech wcześniejszych stadiów i włączyć go do regularnych sesji. Kilka następnych taktyk dotyczy właśnie tej sprawy i podpowie ci, jak tego dokonać.

## TAKTYKA SUPERSZYBKOŚCI #2: SKORZYSTAJ Z PRAWA GRETZKY'EGO

Wayne Gretzky był jednym z największych hokeistów, którzy kiedykolwiek postawili nogę na lodowisku, a może po prostu największym. Dysponował wieloma niesamowitymi cechami, ale chyba najbardziej imponował swoją błyskawiczną szybkością – a zauważ, że hokej jest z natury szybki jak diabli.

Ilekoć naciskano go, by powiedział, czemu zawdzięcza swoją formę, Gretzky udzielał jednej standardowej odpowiedzi:

*Dobry hokeista znajduje się  
zawsze tam, gdzie jest krążek.  
Wybitny hokeista znajduje się  
tam, gdzie będzie krążek.*

– Wayne Gretzky

Pomyśl, jak spostrzeżenie to ma się do cyklu szybkościowego. Nie chodzi tu o szybkość reakcji, czyli szybkość wykonawczą. Mowa o *przewidywaniu* tego, co ma się wydarzyć, zanim się to wydarzyło. Wiąże się to ze stadium I, świadomością przedpercepcyjną.

Można to odnieść do każdej dyscypliny sportowej czy każdej innej sytuacji, która wymaga szybkości. Zamiast biernie oczekiwać, aż trzeba będzie na coś „reagować”, starasz się aktywnie przewidzieć to zdarzenie z góry – choćby ułamek sekundy wcześniej – tak by czas reakcji mógł być o tyle krótszy, o ile ty jesteś szybszy od rywala. Sprawdza się to w walce, różnych sytuacjach zagrożenia, a także w sporcie – tenisie, koszu, zapasach, w czym chcesz.

Gretzky stał się gigantem hokeja po części dzięki zdolności przewidywania, gdzie znajdzie się krążek, co zapewniało mu jakby „gratisową” porcję szybkości.



Jak się w tym szkolić? Trzy sprawy: *pobudzenie zmysłów, skupienie uwagi i zrozumienie sytuacji* rozgrywającej się wokół ciebie. Dwie pierwsze można zastosować niemal od razu, jeśli się popróbuje, natomiast trzecia wymaga *studiowania* – przestudiowania dyscypliny, którą uprawiasz, otoczenia, w którym się poruszasz, dobrego poznania twojego rywala. Jeżeli włożysz w to trochę energii, będziesz miał dużo większą szansę wychwycenia subtelnych sygnałów i znaków, które sugerują, co będzie się działo dalej. W sparingu: czy rywal przerzuca ciężar ciała na nogę zakroczną, gotów do kopnięcia frontального? W tenisie: czy patrzy na lewo od ciebie, planując posłać tam piłeczkę? Itd. W grę wchodzi zbyt wiele zmiennych, by je tutaj wymieniać, ale powinieneś być w stanie sam je zidentyfikować w ramach uprawianej dyscypliny czy twojej sytuacji.

Jest to najlogiczniejsza i najbardziej podstawowa sprawa w zwiększeniu swojej szybkości, a mimo to niewielu sportowców robi cokolwiek w tym zakresie. Większość ludzi kieruje się odruchami, robiąc błyskawiczne przewidywania. Jak zwierzęta reagujemy instynktownie, gdy włącza się adrenalina. Rzadko odwołujemy się do swojego unikalnego, ludzkiego potencjału i uruchamiamy siły umysłu.

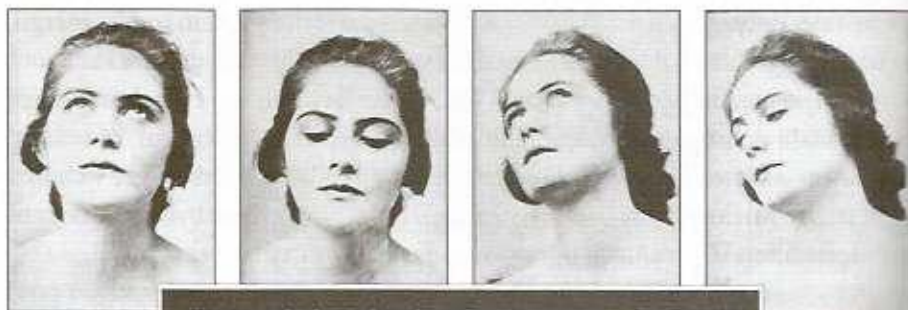
Ale skoro była to tak kluczowa sprawa w szybkości Gretzky'ego, może warto o tym pomyśleć?

## TAKTYKA SUPERSZYBKOŚCI #3: TRENUJ ZMYŚŁY

O ile poprzednia taktyka odnosi się do pierwszego stadium cyklu szybkościowego, ta wiąże się z drugim, czyli z szybkością percepcyjną.

Kluczową rolę w naszej całościowej szybkości odgrywa ogólna sprawność i wydajność zmysłów. Jeśli widzimy coś wolniej, wolniej reagujemy. Dużym składnikiem całościowej szybkości jest tzw. *czas reakcji*, a skoro „reagujesz”, jest to odpowiedź na jakieś zewnętrzne zdarzenie: cios, kopnięcie, piłkę, zbliżającą się przeszkodę itd. Znaczna większość tych „zdarzeń” ma naturę wizualną – widzimy je i to wzrok każe nam decydować, kiedy i jak mamy zareagować. Jednak często tak bardzo zamykamy się w przekonaniu, że szybkość wynika tylko z wytrenowania układu mięśniowego, że rzadko ćwiczymy układ postrzegania, czyli swoich pięć zmysłów.

Wyjątkiem mogą tu być adepci sztuk walki, zwłaszcza entuzjaści tradycyjnych, klasycznych systemów. To w nich zawierały się różne metody doskonalenia zmysłów, a dziś wszyscy sportowcy mogą się z nich wiele nauczyć. Do trenowania zmysłów wystarczy wyobraźnia, ale podrzucę ci kilka pomysłów na dobry początek.



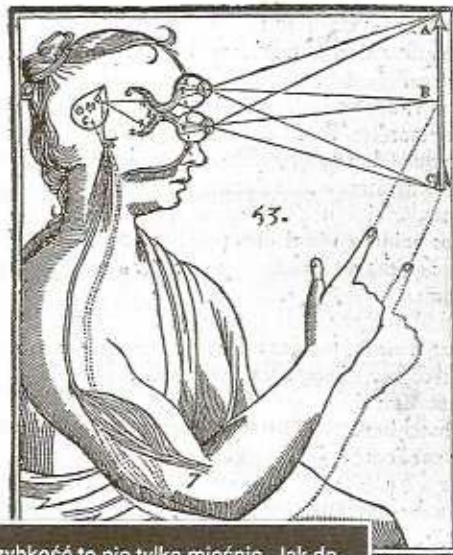
We wszystkich mięśniach podlegających naszej woli można wyrobić większą siłę dzięki kalistenice. Odnosi się to nawet do oczu. Oto przykład „kalisteniki okulistycznej” z poradnika zdrowotnego z lat dwudziestych XX w.

### WZROK

Opracowano liczne ćwiczenia z myślą o poprawie stanu oczu. Jednym z nich jest pradawne ćwiczenie jogiczne z wpatrywaniem się w płomień świecy, aby pokonać instynkt mrugania. Innym jest „krążenie” gałkami ocznymi po torze

ósemki („8”); wykonaj dziesięć razy, od-  
pocznij i powtarzaj. Z czasem mięśnie  
oczu rozruszają się, podnosząc twoją  
szybkość percepcyjną.

Widzenie peryferyjne można treno-  
wać przez tak prosty zabieg jak ogląda-  
nie telewizji, siedząc skośnie w stosunku  
do odbiornika. Patrz prosto przed siebie  
i zorientuj się, co potrafisz wychwycić  
z ekranu. W miarę wzmacniania funk-  
cji receptorów po bokach oczu możesz  
coraz bardziej zwiększać kąt odchylenia  
od telewizora.



Szybkość to nie tylko mięśnie. Jak do-  
brze wytrenowane są twoje zmysły?

## SŁUCH

Współcześnie wszędzie jest tak cholernie głośno – telewizory, radia i głośniki  
kinowe świdrują nas aż do brzucha. Francuski filozof Rousseau przewidywał, że  
w miarę jak technologia będzie nam wszystko ułatwiać, nasze naturalne zmysły  
będą się stępiać. To prawda; większość z nas przez całe godziny monotennie  
wślepia się w telewizor, laptop czy co tam innego. Osłabienie słuchu przybiera  
obecnie skalę epidemii.

Nasi pradawni przodkowie żyli w społecznościach zbieracko-myśliwskich,  
musząc wsłuchiwać się w najdrobniejszy szelest liści czy nawet poruszenia  
żdźbeł trawy, by zlokalizować drapieżców albo ofiary. Określonymi techni-  
kami treningowymi możesz przywrócić zmysły do paleolitycznych ustawień  
standardowych. Buduj mięśnie i tkanki oka przez rozglądanie się po otoczeniu,  
gdy idziesz – zwracaj uwagę na obiekty w różnej odległości od ciebie, tak by  
soczewki zachowywały giętkość i reaktywność. Przykręć potencjometr w te-  
lewizorze, tak by ledwie słyszeć głos. Kiedy zrobi się dla ciebie lepiej słyszalny,  
powtórz proces.

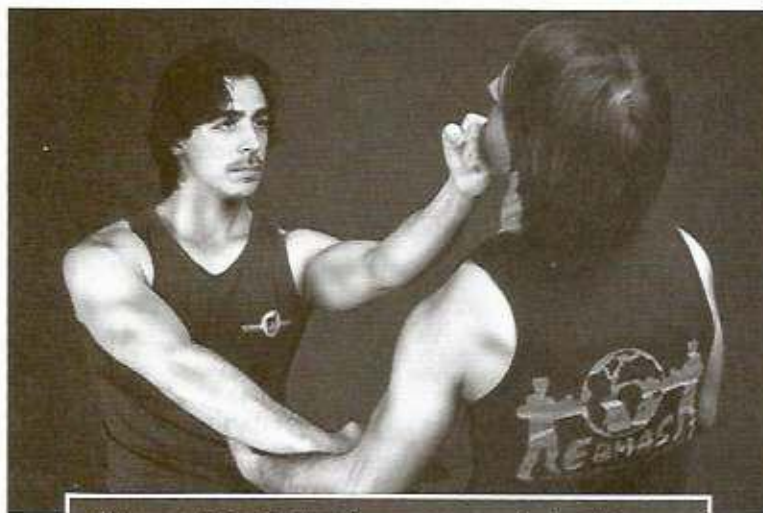
Bardziej zaawansowaną metodą jest *mediacja sensoryczna*. Posiedź przez  
chwilę w ciszy, a wkrótce przekonasz się, że świat wokół ciebie wcale nie „mil-  
czy”. Usłyszysz trzeszczenie podłogi, wodę płynącą w rurach, ptaki na dworze,  
jakichś ludzi na ulicy. Dzięki tej technice można z czasem wyczulić słuch do  
niebywałego poziomu.

Inną ciekawą umiejętnością do wyuczenia jest *lokalizacja soniczna*. W pewnej odległości od siebie umieść jakieś ciche urządzenie, np. laptop z brzęczącym wentylatorkiem. Następnie zakręć się wokół własnej osi, tak by stracić orientację w przestrzeni. Zatrzymaj się i wsłuchaj, aby zorientować się, gdzie dokładnie znajduje się urządzenie w stosunku do ciebie. Świadomość tego, skąd dobiegają ledwie słyszalne dźwięki – szczególnie jeśli miejsce to jest niewidoczne – jest z oczywistych względów przydatna także w walce.

## CZUCIE RUCHU (ZMYŚŁ KINESTEZJI)

Z reguły nie traktujemy dotyku czy wyczucia ruchu jako zmysłu istotnego dla szybkości, ale potencjalnie dużo prędzej reagujemy na *dotyk* niż na *widok*. Wielu pracowników bezpieczeństwa i firm ochroniarskich stosuje technikę kontaktową, którą Geoff Thompson nazywa „plotem”. Dwie osoby wyciągają dłoń przed siebie na wysokości klatki piersiowej. W momencie gdy agresor dotknie czubków palców – a tym samym znajdzie się w strefie ataku – następuje uderzenie.

Dawni mistrzowie wing chun podnieśli trening odruchów dotykowych do rangi nauki ściślej przez ćwiczenia zwane *chi sau*. Czy to przypadek, że Bruce Lee – uznawany za jednego z najszybszych ludzi swojej, i każdej innej, epoki – uczył się w dzieciństwie *wing chun*? Nie sądzę.



*Chi sau*, czyli „lepkie dłonie” – wyrafinowane ćwiczenie bojowe, służące wyrobieniu błyskawicznych odruchów dotykowych. Niektórzy mistrzowie wykonują je z opaską na oczach.

## WĘCH I SMAK

Czy zmysły węchu i smaku też mogą pomóc w nabraniu szybkości? Niewykluczone. Wszystkie ssaki wężą powietrze, by zorientować się w swoim środowisku. Z kolei węże i inne gady wyciągają język, by (dosłownie) posmakować otoczenia. Wiele gatunków jest w stanie wychwytywać feromony i hormony innych osobników, które zawierają specyficzne sygnały przyciągania, strachu czy nawet potencjalnej agresji. Wiadomo, że na poziomie świadomym ludzie nie potrafią już odbierać tych aspektów środowiska, ale wierz mi: te zmysły nigdzie nie przepadły. Sygnały te manifestują się jako „przecucia” na temat różnych osób i sytuacji. Większość cywilizowanych ludzi stara się ignorować takie instynktowne reakcje. *Ty tego nie rób*. Naucz się wsłuchiwać w swoje instynkty i mieć do nich zaufanie bez względu na to, gdzie jesteś. Nawet w dzisiejszych czasach może to niekiedy decydować o życiu lub śmierci.

## TAKTYKA SUPERSZYBKOŚCI #4: KORZYSTAJ Z TOROWANIA ODRUCHÓW

Wybierz się do jakiegoś ośrodka szkoleniowego FBI, a zobaczysz, że zasadniczą część treningu kryzysowego polega na mozolnym powtarzaniu raz po raz tych samych technik, opartych na wypróbowanej przez czas taktyce. Robi się to z dwóch powodów. Pierwszy wiąże się z zasadą naukową, zwaną prawem Yerkesa-Dodsona. Głosi ono, że na wyższych poziomach zachodzi *odwrotnie proporcjonalna relacja między pobudzeniem a efektywnym zachowaniem*. Innymi słowy, gdy jesteś skrajnie podniecony emocjonalnie – a to właśnie dzieje się w chwili kryzysu czy ogromnie ważnego dla ciebie wydarzenia – efektywność twojego zachowania (w tym szybkość) mówi „pa, pa”. Kiedy zaistnieje taka sytuacja, nie masz czasu *przemysleć* różnych opcji. Musisz mieć w swoich odruchach z góry wpisane zachowania, tak by zadanie zostało wykonane niejako bez twojego „udziału”.

Jak „programuje się” odruchy? Klania się tu kolejne ustalenie naukowe: zasada Hebba, zwana czasem prawem powtórek. Parafrazując, stwierdza ono, że *neurony, które wspólnie odpalają, wspólnie się scalają*. Jeżeli chcesz zaprogramować układ nerwowy do uruchamiania jakichś automatycznych zachowań – czy chodzi o zablokowanie ciosu, dobry serwis w tenisie czy zastrzelenie czarnego charakteru – najlepszym sposobem na osadzenie tego w nerwach jest mozolne powtarzanie wprawek. Co mam na myśli przez „wprawki”? Jest taka



Strzelnica w FBI. Aby „wpisać” jakieś zachowanie w program odruchów, nie wystarczy 6-10 powtórzeń. Trzeba ich tysięcy i jeszcze raz tysięcy.



Mistrz kung fu Tom Wong. To nie jest kopnięcie, które przećwiczył jeden czy dwa razy.

stara przypowieść kung fu o uczniu, który chciał opanować jakieś kopnięcie bojowe. Zapytał swojego *sifu*, jak ma się uczyć, a ten odpowiedział, że musi wykonać *tysiąc* razy kopnięcie w powietrze, by umieć zrobić je *raz* poprawnie. Potem, gdy będzie już umiał poprawnie kopnąć, musi ćwiczyć je *tysiąc* razy na nieruchomym przedmiocie. Następnie ma ćwiczyć je *tysiąc* razy na poruszającym się przedmiocie. Dalej będzie musiał *tysiąc* razy zrobić je perfekcyjnie w sparingu. Dopiero wtedy będzie gotów wykonać je *raz* w prawdziwej walce! To mam na myśli przez „mozolne powtarzanie wprawek”. Ten ruch staje się częścią ciebie.

Co to wszystko ma wspólnego z szybkością? Wiąże się z trzecim i czwartym stadium cyklu: szybkościami poznawczą i decyzyjną. Maksymalna szybkość w tych etapach nie może pochodzić z głowy, z myślenia. Musi się brać z pnia mózgu i nerwów – ze zautomatyzowanych odruchów. Najlepszym sposobem na osadzenie tam takich odruchów jest zaprogramowanie ich przez wprawki. Wprowadź to szybkościowe oprogramowanie do swojego układu nerwowego przez wielotysięczne powtórzenia na treningach, a będziesz nie do pokonania!

## TAKTYKA SUPERSZYBKOŚCI #5: ZASTOSUJ DOPALANIE PLIOMETRYCZNE

Bardzo wielu sportowców (a nawet trenerów) myli trening pliometryczny z eksplozywnym. Zawodnicy wykonujący skoki czy pompki eksplozywne zakładają, że robią „plio” – ale nie. Są to dwie różne rzeczy.

„Pliometryka” to neologizm pochodzący od greckich słów *plio* („więcej”) i *metrik* („miara”). Jako metoda treningowa była specjalną, „tajną” techniką sowiecką, opracowaną przez Jurija Werkoszańskiego pod koniec lat sześćdziesiątych. Zasadniczo termin ten odnosi się do każdego ćwiczenia, które powoduje rozciąganie się mięśnia pod wpływem jakiegoś oddziaływania na ułamek sekundy przed ponownym skurczem. Początkowo robiono to przez gwałtowne „ładowanie” mięśni energią rozciągnięcia poprzez grawitację. Typowym przykładem są „skoki śmierci”, w których zawodnik zeskakuje z podwyższenia (co zmusza mięśnie do gwałtownego rozciągnięcia w chwili, gdy dotyka on ziemi) i natychmiast wskakuje na nie z powrotem.

Werkoszański opracował tę metodę, by wspomóc biegaczy. Uważał, że gwałtowne spadnięcie będzie „szokiem” dla mięśni i układu nerwowego, wywołując w nich reakcję obronną w postaci odpalenia z dodatkową mocą. (Werkoszański nie stworzył terminu „pliometryka”. Nazwę tę zawdzięczamy amerykańskiemu sportowcowi Fredowi Wiltowi, który był świadkiem treningu radzieckich zawodników. Początkowo metodę zwano „treningiem szokowym”). Metoda ta działa, przynajmniej po części, dzięki aktywacji odruchu miotatycznego (na rozciąganie). Współcześnie ideologowie nauk sportowych rozwinęli ją, dorzucając takie teorie jak „cykl skracania rozciągnięcia” oraz łącząc z pojęciami „wrzecion mięśniowych” i „aparatów Golgiego”.

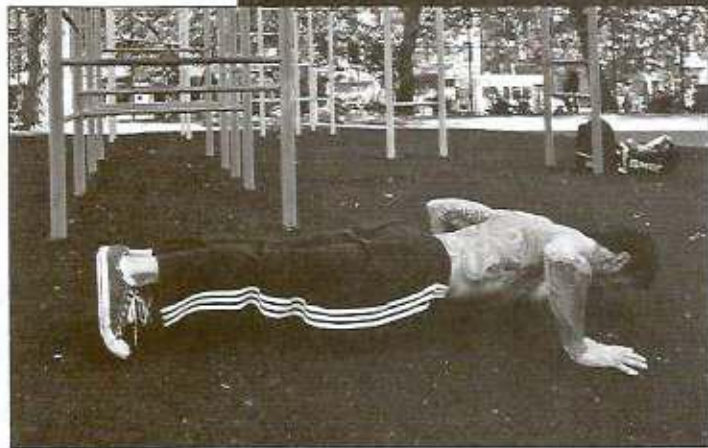
Czy możesz zastosować ideę pliometryki do ćwiczeń z tej książki? Kluczem jest zaczynanie każdego powtórzenia od *spadku*. Natychmiast potem, po niewielkim ugięciu (wynikającym ze zgięcia stawów), eksplodujesz z powrotem do góry. Najlepiej jest połączyć to z ćwiczeniami na moc: skokami i pompkami eksplozywnymi. Są na to dwa sposoby. W pierwszym (bardziej popisowym) zeskakujesz ze skrzyni i natychmiast wskakujesz na nią (albo na inną skrzynię lub po prostu wyskakujesz w powietrze).

To samo można zastosować do pompek. Zaczynaj w górnej pozycji pompki, opierając dłonie na dwóch skrzynkach po bokach ciała. Zeskocz ze skrzynek i zaraz wystrzel na dłoniach do góry na nie. Niektórzy potrafią dojść w tym do niewiarygodnych wysokości.

Druga (prostsza) metoda polega na wykonywaniu wielokrotnych powtórzeń bez żadnych przerw pomiędzy nimi. Zastanów się przez chwilę: kiedy podskakujesz z ziemi, skok ten nie ma prawdziwego charakteru pliometrycznego, bo nie poprzedzał go „szokujący” spadek. Jeśli jednak lądujesz po pierwszym wyskoku i *natychmiast* wykonujesz kolejny, masz do czynienia z szokowym oddziaływaniem ładowania, dlatego drugi skok (i każdy następny) może mieć



Inna metoda „szokowa” – pad ze stania do pozycji pompki. Przeznaczona tylko dla bardzo silnych, którzy dysponują niezniszczalnymi stawami, dobrze?



naturę pliometryczną, o ile tylko nie robisz pauz w trakcie serii. Tak samo możesz postąpić z pompkami; wykorzystaj zejście z pierwszego powtórzenia do natychmiastowego „naładowania” drugiego.

W ćwiczeniach takich jak salta i sprężynki dobrze jest dać sobie moment przerwy na ponowne skupienie się i zmobilizowanie pomiędzy kolejnymi powtórzeniami. Ale w skokach i pompkach robionych wielokrotnie stosuj efekt odbicia elastycznego, jeśli tylko możesz. Wykonuj je w tempie karabinu maszynowego. Jak najsilniej wykręć pierwsze powtórzenie i w sekundzie, gdy wylądujesz, wykorzystaj odbicie i elastyczne siły w mięśniach do natychmiastowego wyjścia w górę. Werkoszański dowiódł, że trening szokowy działa i zwiększy twoją szybkość eksplozywną.

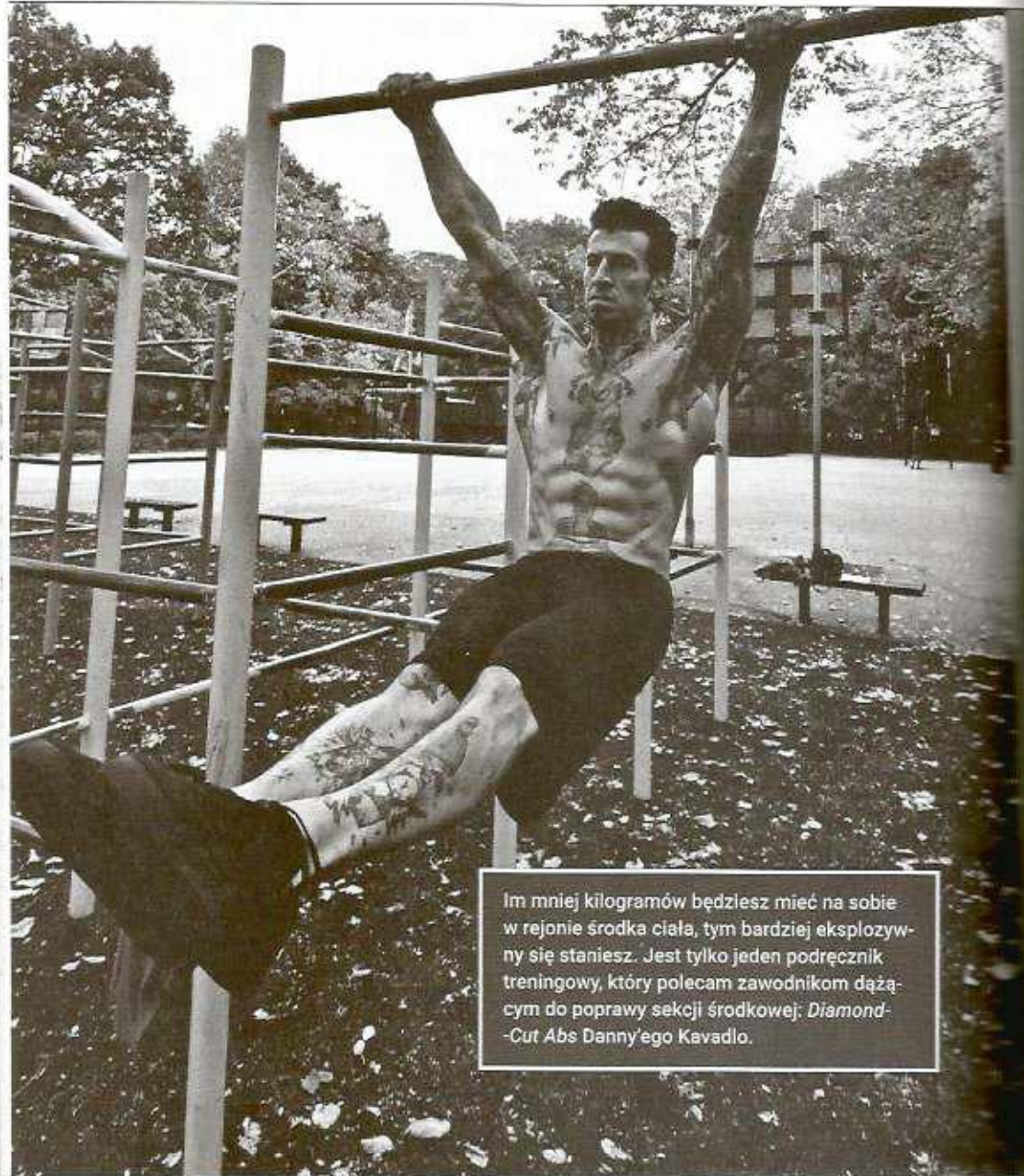
## TAKTYKA SUPERSZYBKOŚCI #6: ZRZUĆ WAGĘ

Mimo że to oczywista porada, zaskakująco niewielu adeptów kalisteniki bierze ją sobie do serca. Nie twierdzę, że mistrz kalisteniki musi mieć wyrzeźbiony sześciopak; to akurat zależy od pozbycia się ostatnich kilku procent tkanki tłuszczowej i zawodnik może być w znakomitej formie bez wychudzenia się do tego stopnia. Niemniej noszenie na sobie dziesięciu, piętnastu czy dwudziestu kilogramów dodatkowego sadła (jak u większości współczesnych Amerykanów) winno spotykać się z głośnym sprzeciwem.

Ćwiczenia takie jak flipy, sprężynka czy wejście siłowe na drążek są wystarczająco trudne dla lekkich zawodników. Dźwiganie na sobie nadprogramowej wagi praktycznie je uniemożliwia. Oczywiście wiem, że znajdują się miśkowaci zawodnicy, którzy potrafią je zrobić. Ale w takim razie pomyśl tylko, jak *niesamowici* by byli, gdyby rzucili w cholerę ten niepotrzebny balast! A także wyobraź sobie, jak wielkie, niepotrzebne dodatkowe siły przenoszą się na ich stawy w tych ćwiczeniach. *Przeolbrzymie.*

Kalistenika – nawet ta eksplozywna – to w istocie tylko ruch. Nikt (o ile tylko może się poruszać) nie powinien być wyłączony z korzystania z niej. Nawet jeżeli cierpisz na znaczną otyłość, możesz rozpocząć jakąś formę treningu kalistenicznego. (Oczywiście za zgodą swojego lekarza. Czy to nie smutne, że muszę to dodawać, aby zabezpieczyć się przed pozwami sądowymi?). Zaczynaj po prostu od najniższego kroku, jaki jesteś w stanie wykonać bez narażania się na szwank; cokolwiek jest zawsze lepsze od niczego. Progresywna kalistenika to idealna dyscyplina ruchowa w drodze do obniżenia wagi ciała, bo nie zaleca

przyjmowania wielkich ilości kalorii/białek (jak kulturystyka czy podnoszenie ciężarów) ani nie wyczerpuje człowieka tak bardzo, że robi się głodny jak wilk, przez co niweluje wagowy efekt treningu (pomyśl o ćwiczeniach cardio czy sportach wytrzymałościowych). Zawsze tłumaczę też, że kalistenika wywołuje „skutek podświadomy” – kiedy zmusza się swoje ciało do poruszania jego ciężarem, mózg uświadamia to sobie i dostosowuje odpowiednio metabolizm oraz apetyt. Przestrzeganie diety jest na pewno łatwiejsze właśnie w kontekście kalisteniki. Takie jest moje zdanie i takie jest zdanie wielu innych.



Im mniej kilogramów będziesz mieć na sobie w rejonie środka ciała, tym bardziej eksplozywny się staniesz. Jest tylko jeden podręcznik treningowy, który polecam zawodnikom dążącym do poprawy sekcji środkowej: *Diamond-Cut Abs* Danny'ego Kavadlo.

A jaka to powinna być dieta? Hm, książki na ten temat są topowymi bestsellerami w każdej księgarni, więc prawdopodobnie nie potrzebujesz moich trzech groszy w tym temacie. Swoje poglądy na niego przedstawiłem w drugim tomie *Skazanego na trening*, ale zasady, na których się opierają, to nic specjalnego:

- ➔ Nie wpadaj w obsesję – nigdy. Wybieraj żywność elastycznie
- ➔ Odżywiaj się w sposób zrównoważony (trochę węglowodanów i białek w każdym posiłku; różne mięsa, nabiał, jarzyny, owoce, ziarna i kasze)
- ➔ Aby zmniejszyć wagę, zmniejsz wyjściową wielkość porcji
- ➔ Jadaj trzy posiłki dziennie (ewentualnie jeszcze z jakąś jedną czy dwiema przekąskami)
- ➔ Niech ostatni posiłek nie wypada wiele godzin przed snem. Staraj się nie kłaść do łóżka z pustym żołądkiem.

To nie są jakieś nowatorskie czy rewolucyjne porady, choć stoją w znacznej sprzeczności ze wskazaniami z fitnessowego śmietnika, które brzmią zwykle:

- ➔ Zachowuj możliwie jak najsurowszą dyscyplinę – śmieciowe jedzenie cię zabije!
- ➔ Nastaw się na duże ilości białka oraz suplementację
- ➔ Licz kalorie oraz gramy makroskładników odżywczych
- ➔ Jadaj 6–8 razy dziennie
- ➔ Nigdy nie pozostawaj bez jedzenia dłużej niż parę godzin, bo inaczej mięśnie ci oklapną, a ty pokryjesz się tłuszczem.

Jeżeli chcesz się stosować do popularnych porad „zdrowotno-żywnościowych”, proszę bardzo. Ale przestrzegam, że Amerykanie na nich tylko przytyli i zbiednieli, podczas gdy producenci suplementów zbili majątek.

## **TAKTYKA SUPERSZYBKOŚCI #7: ZOPTYMALIZUJ SPRAWNOŚĆ STAWÓW**

Jednym z powodów, z których starsi ludzie poruszają się wolniej, jest to, że sami to sobie wpajają; przez powolny ruch dosłownie *programują się* na powolny ruch. Potencjalnie mogliby ruszać się znacznie szybciej, ale ich ciało jest ograniczone wprowadzonym oprogramowaniem. A ludzie ci programują się do

spowolnionego ruchu najczęściej z tego powodu, że mają obolałe stawy. Jeżeli chcesz być szybki – na starość i za młodu – musisz, absolutnie musisz dbać o swoje stawy. Oto kilka generalnych spostrzeżeń na ten temat.

### **BEZ GIGANTYCZNYCH OBCIĄŻEŃ**

Tak, wiem, branie pół tony w przysiadzie to największy odjazd w niektórych siłowniach, ale kiedyś *na pewno* za to zapłacisz. Moje zdanie: stosowanie samej masy ciała jako obciążenia jest najlepsze dla zdrowia i długowieczności stawów. To, co naturalne, wygrywa. Bezapelacyjnie.

### **PIELĘGNUJ SIĘ GIBKĄ**

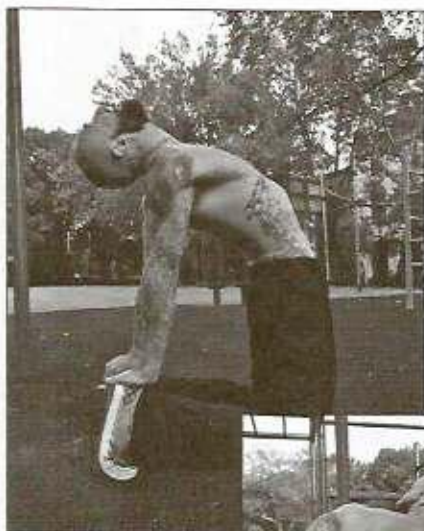
Omawiałem tę sprawę już w innej książce, nazywając to też *elastycznością napięciową*. Korzystaj z metod kalistenicznych do rozciągania i zginania stawów pod wpływem siły i obciążenia ciała. Wzmacnia to stawy oraz doprowadza do nich krew, lecząc je i zachowując idealny zakres ruchomości. Nie bez powodu futboliści z ligi NFL chodzą w ramach rehabilitacji na jogę.

### **RÓB PROGRESJE POWOLI**

Dawniej zawodnicy budowali siłę *powoli* między innymi z powodu przekonania, że mięśnie rosną i rozwijają się szybciej niż stawy (ścięgna, tkanki miękkie, chrząstki itd.). Całkowicie się z tym zgadzam. Pracuj nad nowymi ćwiczeniami powoli i w rozsądnym tempie przechodź do coraz bardziej zaawansowanych wersji. Kiedy stawy „dogonią” mięśnie w rozwoju, będziesz odpowiednio zabezpieczony.

### **TRENUJ SWOJE SŁABE PUNKTY**

Urazy stawów powodują ciągle dalsze urazy, bo podświadomie zawodnicy nadmiernie chronią kontuzjowane obszary, co pogłębia asymetrię siłową. W łańcuchu zrywa się zawsze najsłabsze ogniwo – nigdy najsilniejsze. Dlatego eliminuj u siebie słabe ogniwa!



Trening z masą ciała i dobra mobilność pasują do siebie jak boczek do jajecznicy. By zapoznać się z najlepszą publikacją na temat kalistenicznego treningu stawów, sięgnij po *Rozciąganie granic* Ala Kavadlo.

## TAKTYKA SUPERSZYBKOŚCI #8: WPRAWKI Z PIŁKĄ DO KOSZA

To kolejna metoda treningu zaczerpnięta z doświadczeń więziennych. Znałem wielu zawodników za kratkami, którzy ćwiczyli solo z piłką do kosza, aby podnieść swój refleks i szybkość poruszania się. Może brzmi to dziwnie, ale ma wiele sensu. Jeśli spędza się dużo czasu w celi, refleks rdzewieje tak, że nie uwierzyłbyś. Nie ma możliwości uprawiać żadnych sportów zespołowych, nie ma dostępu do gier na Xboxie. Jak w takim razie podrasować refleks? Przez sprawdzone wpprawki z piłką.

Granice tego, jakie ćwiczenia będziesz wykonywał, wyznacza tylko twoja wyobraźnia. Mógłbym zapisać nimi całą następną książkę. Możesz łapać, przekręcać się, padać, robić uniki, skakać, pochylać się, odskakiwać itd., itd. Oto kilka elementarnych ćwiczeń na rozsmakowanie się.



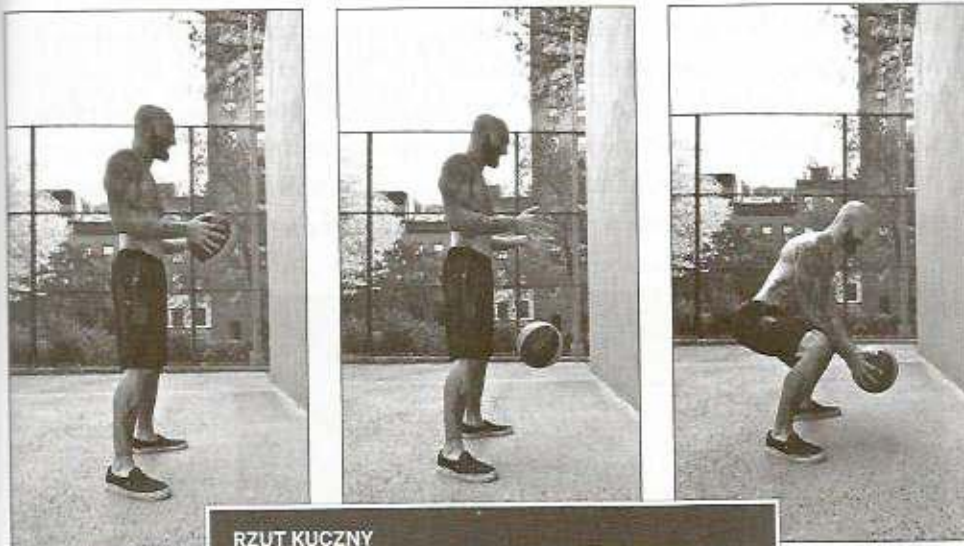
#### RZUT WYSKOCZNY

1. Stań w odległości dwóch rąk od ściany, trzymając piłkę przy klatce.
2. Podskocz najwyżej, jak możesz, a w chwili gdy nogi oderwą się od podłoża, ciśnij piłką o ścianę.
3. Masz złapać odbitą piłkę, zanim stopy dotkną ziemi.



#### RZUT W OBROCIE O 360 STOPNI

1. Trzymaj piłkę w dole przy podbrzuszu.
2. Podrzuc w górę, tak by odbiła się od ściany.
3. W chwili gdy wypuścisz ją z rąk, podskocz, robiąc obrót wokół własnej osi, zanim ją złapiesz. (Jeżeli nie masz do dyspozycji ściany, możesz wyrzucić piłkę pionowo w górę).



#### RZUT KUCZNY

1. Trzymaj piłkę na wysokości talii. Ugnij troszkę kolana, ale nie pochylaj się w pasie.
2. Gdy będziesz gotowy, puść piłkę (nie rzucaj jej), aby spadała na dół.
3. W chwili gdy dotknie podłogi (nie wcześniej!), zrób przysiad i złap ją, zanim ponownie się odbije.

## TAKTYKA SUPERSZYBKOŚCI #9: ZOSTAŃ CZARODZIEJEM SZYBKOŚCI

Jedna ze słynnych maksym wielkiego stratega Sun Tzu brzmi:

*Gdy jesteśmy blisko, trzeba by  
wróg uważał, że jesteśmy daleko.  
Gdy jesteśmy daleko, trzeba by  
wróg uważał, że jesteśmy blisko.*

Sun Tzu, *Sztuka wojny*

Miałem kiedyś koleżę, który miał hopla na punkcie kempo. Często opowiadał mi, że – nawet po przekroczeniu pięćdziesiątki – potrafił skopać tyłek o wiele, wiele młodszym przeciwnikom na sparingach, bo był od nich *sprytniejszy*. To

stwierdzenie utkwilo mi w glowie na lata. Co rozumial przez „sprytniejszy”? Mowil o takim wykorzystaniu ustawienia ciala, by rywal uwazal, ze znajduje sie dalej, niz byl naprawde. A potem – bang! – kiedy wymierzal cios, wydawalo sie, ze jest szybszy od blyskawicy. W rzeczywistosci cios byl pewnie wolniejszy od tych, ktore mogli zadać mlodsi rywale, jednak wydawal się szybszy, bo pokonywal mniejszy dystans ze wzgledu na podstepne ustawienie.



„Smigaja w tempie swiatla!” Walka to jeden z przykladów sytuacji, w których taktyka ustawienia się może sprawić, że wydasz się znacznie szybszy, niż faktycznie jesteś.

Oczywiście nie mamy tu do czynienia w prawdziwą szybkością, tylko ze stworzeniem *złudzenia*, że jesteś szybszy niż w rzeczywistości. Ikoniczny autor tekstów o sztukach walki Loren Christensen nazywa tę taktykę „iluzją szybkości”. Przepięknie opisał ją w swej legendarnej książce z 1996 roku *Speed Training*. Wszystkim adeptom zainteresowanym szczegółami tej strategii doradzałbym zdobycie tego podręcznika. Zaraz po publikacji stał się klasykiem swego gatunku i moim zdaniem do dziś nic go nie przebija.

Jak zwykle korzystam z przykładu sztuk walki, ale zasadnicza strategia – strategia Sun Tzu – stosuje się do wszystkich obszarów, w których wykorzystuje się szybkość w starciu z rywalem: w futbolu, koszykówce, hokeju itd. Jeśli potrafisz zastosować różne sygnały do zmylenia przeciwnika co do twojego kierunku czy ustawienia, możesz potem pojawić się ni stąd, ni zowąd, porażając go swoją rzekomą szybkością.

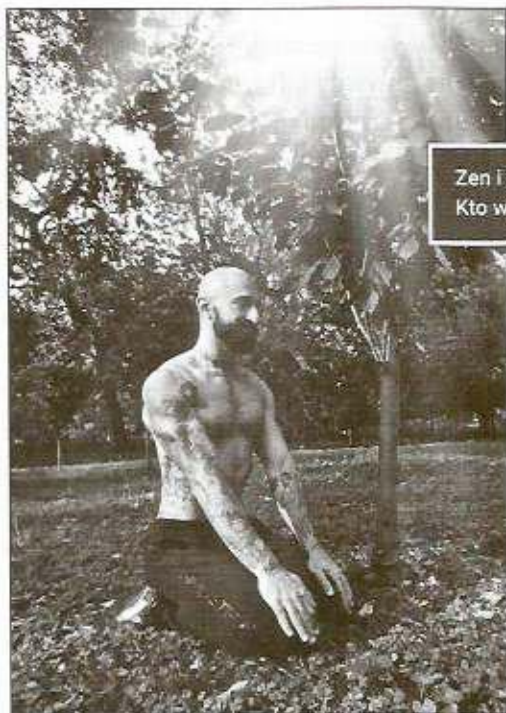
Bez względu na to, jak brutalna i fizyczna jest twoja dyscyplina sportu, inteligentne podejście sprawdzi się lepiej, niż możesz podejrzewać.

## TAKTYKA SUPERSZYBKOŚCI #10: WMYŚL SIĘ W SZYBKOŚĆ

Wmyśl się w szybkość? To jakiś żart?

Nie, jestem śmiertelnie poważny. Dzięki myśleniu, że jesteś szybki – oraz w ogóle dzięki myśleniu o szybkości – staniesz się realnie szybszy.

Wspomniałem już przed chwilą o biblii sztuk walki – książce *Speed Training* Christensena. W zakończeniu swego podręcznika Christensen wspomina, jak bardzo wzrosła jego własna szybkość ruchu w rezultacie studiowania różnych materiałów do napisania książki. W dużej mierze wynikało to stąd, że praktycznie przykłada się do tego, co głosi, eksperymentował więc z różnymi technikami szybkościowymi w dojo. Na razie wszystko wydaje się więc trzymać ziemi, tak? Ale potem – zupełnie znienacka – Christensen przywała czymś, co brzmi tak niezwykle, że zdaje się, jakby sam autor z trudem mógł w to uwierzyć:



Zen i sztuka superszybkości?  
Kto wie...



## ŚWIATŁA GASNĄ!

Jeśli jest jakiś morał do zapamiętania na temat zmaksymalizowania swojej szybkości, brzmi on: *trenuj coraz szybciej*. Możemy rozmawiać o naukowych prawach, biologicznych koncepcjach i nie wiem czym jeszcze, ale tak naprawdę nie ma tu nic wyrafinowanego czy niedostępnego. Masz poruszać się wyjątkowo i wykonywać całe mnóstwo powtórzeń, przez cały czas *myśląc*, że jesteś szybki, oraz starając się faktycznie poruszać jak najszybciej. Nie przyjmuj do wiadomości żadnych ograniczeń.

Zakończmy cytatem z wypowiedzi jednego z prawdziwych speedsterów – legendarnego Bruce'a Lee. Na pewnym seminarium o sztukach walki gwiazdor był napastowany przez napalonego wielbiciela, który rozpaczliwie pragnął poprawić szybkość swoich ciosów. Nieustannie pytał, czy Bruce zechciałby mu pomóc i zdradzić jakieś „sekretnie” wskazówki czy rady.

Z kamienną, żartobliwie-refleksyjną twarzą mędrca, z której słygał, mistrz odpowiedział po prostu: *Jasne. Szybciej uderzaj.*



# ĆWICZENIA ZWINNOŚCI

## WZOROWANE NA RUCHACH ZWIERZĄT

**C**zekaj, wciąż jeszcze nie skończyliśmy! Jestem zdania, że żadna książka o treningu szybkości, mocy i zwinności z masą ciała nie byłaby kompletna bez omówienia jednych z najciekawszych i najbardziej nietypowych ćwiczeń kalisteczniczych – mianowicie ruchów podpatrzonych u zwierząt.

W tym finalnym rozdziale bonusowym zamieściłem dziesięć ćwiczeń opartych na ruchach zwierząt. W większości są to różne chody na czworaka, ale niektóre wykonuje się tylko na nogach albo w zwisie. Istnieją setki ćwiczeń inspirowanych ruchami zwierząt, jednak większość z nich to wariacje na temat podstawowych typów, w których zmodyfikowano tylko jakieś elementy (nie wahaj się sam mieszać i łączyć różnych składowych, tworząc własne odmiany). Pamiętaj też, że każdą z prezentowanych technik można wykonywać w ruchu *do przodu*, *do tyłu* oraz *bokiem*, ćwicząc za każdym razem zupełnie inne mięśnie. Zatem masz tu co najmniej trzydzieści różnych ćwiczeń.

Małpowanie ruchów zwierząt w rozwoju siły i sprawności nie jest nowym wynalazkiem. Z praktyką tą spotykamy się już w pradawnych pozycjach kung fu, a zapewne i wcześniej (istnieją paleolityczne rysunki naskalne, na których widać ludzi przyjmujących zwierzęce postawy). Wprawki zwierzęce to prawdziwe „jokery”, czynnik X, którym warto uzupełnić trening na moc i siłę. Konwencjonalne ćwiczenia – pompki, skoki, podciągnięcia itp. – mają zwykle charakter *liniowy*. Ciało przemieszcza się w kierunku góra-dół. We wprawkach zwierzęcych porusza się bardziej *asymetrycznie*: jedna noga i ręka przed drugą. Wystawia to ciało na działanie sił bocznych oraz skrętnych, co rozwija mniejsze mięśnie spinające tułów i obręcz barkową oraz biodrową, podnosząc siłę i wydajność ruchową, a także przyczyniając się do redukcji ryzyka kontuzji. Ruchy tego typu sprzyjają też wyrabianiu koordynacji i zwinności.

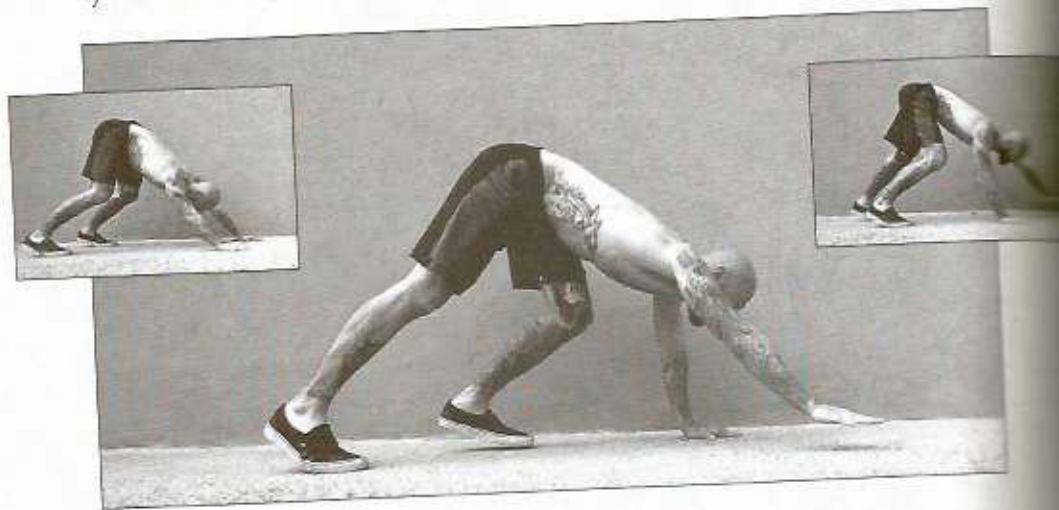


Z powyższych powodów możesz zdecydować się poeksperymentować na swoich sesjach z przedstawionymi dalej ćwiczeniami. Sprawdzają się jako rozgrzewka lub zadania na zakończenie, choć dla urozmaicenia można je też wplatać w środek sesji.

W technikach tych trudno jest liczyć powtórzenia, skup więc uwagę na samym ruchu, na rozciąganiu i napinaniu mięśni. Kontynuuj, aż rozruszasz się i rozgrzejesz, ale nie dużo dłużej. Dobrze jest trzymać się zasady: *zachowuj sprężystość*. Nie są to najlepsze ćwiczenia do roli wytrzymałościowej; nie chodź bez opamiętania, aż padasz ze łzami i bez sił, pragnąc tylko umrzeć. To nie Telethon Jerry'ego Lewisa.

### CHÓD NIEDŹWIEDZIA

To znakomity chód na czworaka zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych. Możesz ugiąć nogi, ale zachowuj wyprostowane ręce i staraj się mieć wysoko wypięty tyłek bez zbytniego zaokrąglania kręgosłupa. No i w drogę! To świetny, prosty trening dla ramion oraz mięśni brzucha i klatki piersiowej. Pozycja skłonu ćwiczy też mięśnie dwugłowe z tyłu ud, pośladkowe i kręgosłupowe.

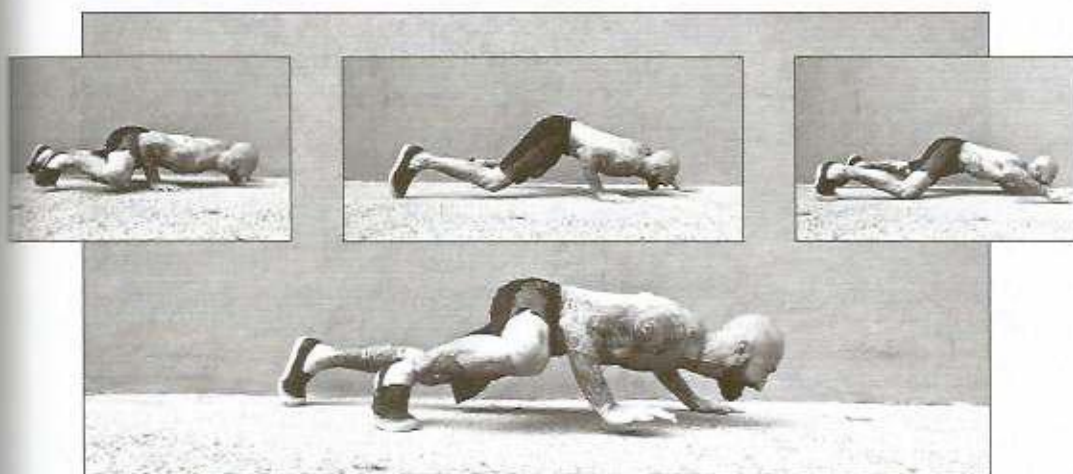


## SKRADAJĄCA SIĘ PANTERA

Słyszałem, że niektórzy nazywają tę śliznotkę „chodem Spidermana”. Zejdź nisko na czworaki i „skradaj” się, dotykając kolanem łokcia po danej stronie – to klucz do prawdziwej aktywacji łańcucha bocznego w tym ćwiczeniu. W miarę możliwości staraj się trzymać pośladki nisko. Można też wykonywać panterę, próbując mieć całe ciało jak najbliżej ziemi bez dotykania jej (tj. z wyłączeniem dłoni i palców stóp). Taką odmianę nazywa się czasem *krokodylem* (patrz zdjęcie niżej).



## WARIANT: KROKODYL



## PSI SPRINT

Nie potrzeba cyzelować tu jakiegoś wydumanego wyczucia techniki – pójdz po prostu za głosem natury. Czy kiedykolwiek chodziłeś na czworaka w dzieciństwie? Serwowałeś sobie zabójczy trening, nie zdając sobie z tego nawet sprawy. Spróbuj i teraz! Zauważysz, że jeśli postarasz się poruszać naprawdę szybko, odczują to ręce, a zaraz potem nogi; wielokrotnie prostujesz ciało, odpychając się nogami. Prawdopodobnie okaże się, że jakaś strona ciała cię „prowadzi” – nie szkodzi. Podobnie pies biegnie spontanicznie.

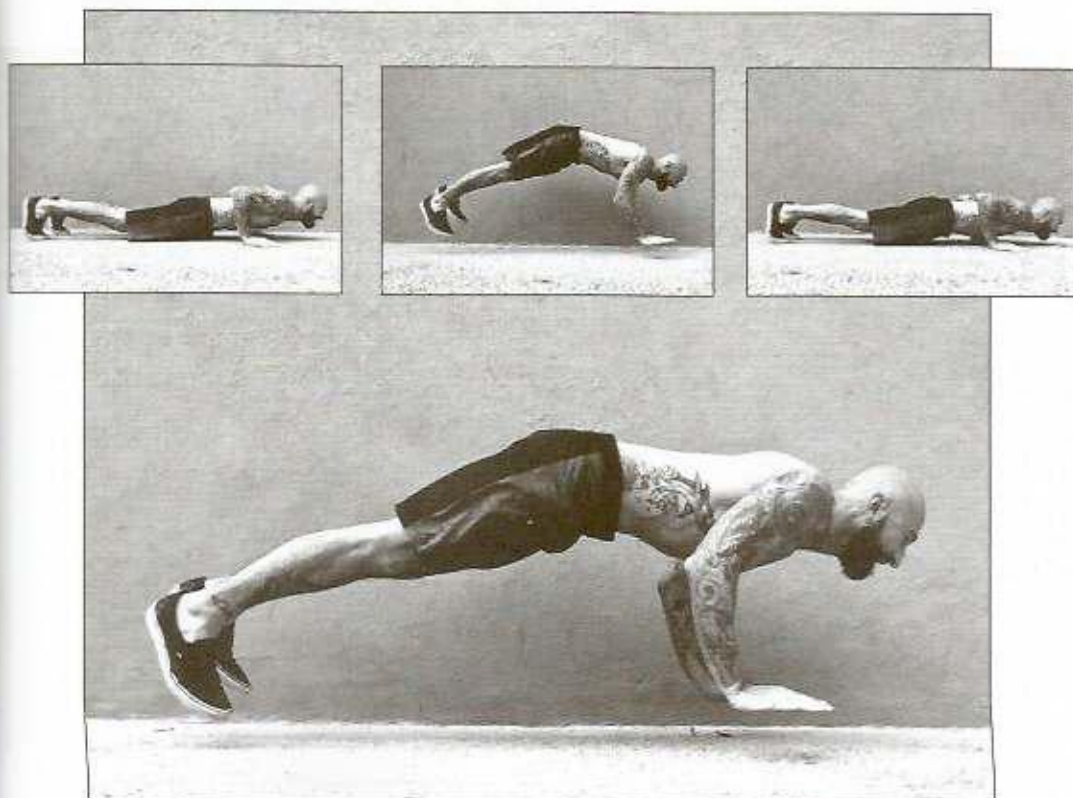
Mimo lat poruszania się na dwóch nogach ludzie mogą być całkiem szybcy w takim chodzie. Rekord świata na 100 metrów, należący do Kenichi Ito, wynosi 16,87 sekundy. Niektórzy nie potrafią pobiec tak szybko na dwóch nogach!



## PODSKOKI SZARAŃCZY

To fantastyczny rozgrzewacz całego ciała. Zejdź do pozycji pompki, ustawiając nogi razem. Zegnij ręce, aż klatka piersiowa znajdzie się kilka centymetrów od ziemi, i po prostu skacz do przodu małymi odcinkami. Postaraj się przemieścić w ten sposób z jednego końca pomieszczenia na drugi, jeśli zdołasz, stykając się z podłożem tylko dłońmi i palcami stóp. Nie panikuj, jeśli instrukcje wydają się niezbyt jasne; jest to chyba jeszcze trudniejsze do opisania niż do wykonania.

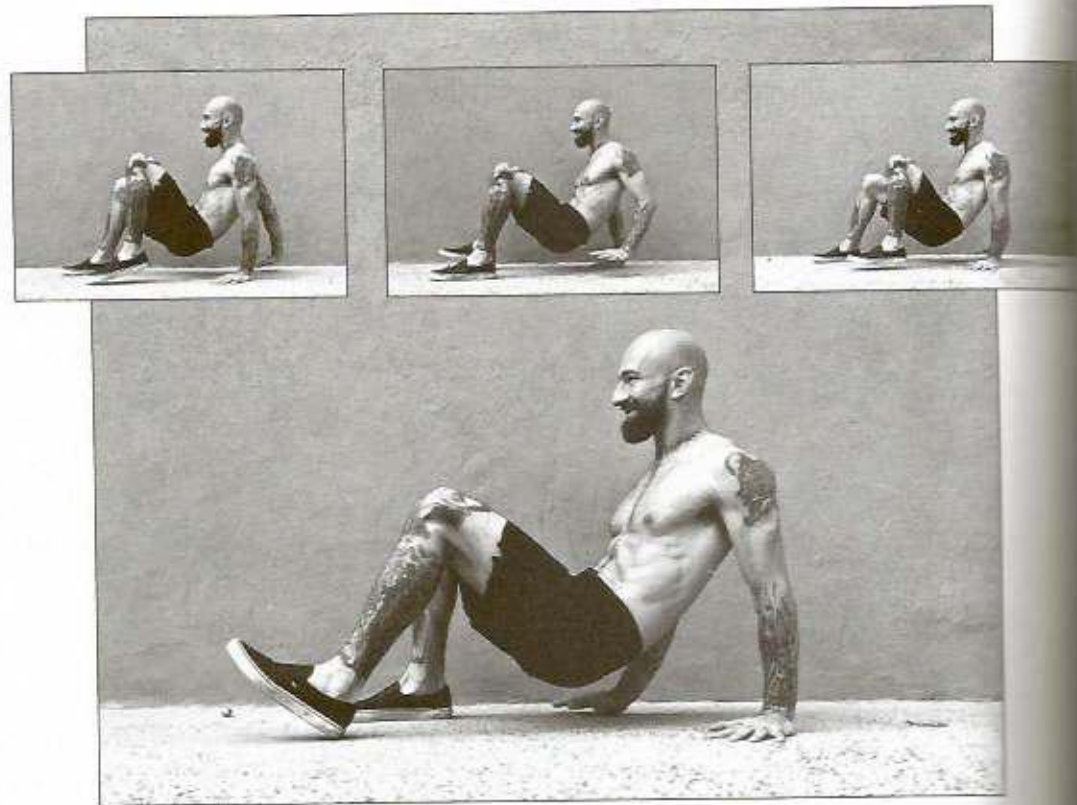
Ćwiczenie to – podobnie jak wiele innych wspaniałych technik kalistenicznych – zawsze było cenione w Indiach, a w świecie zachodnim spopularyzowało się po tym, jak wielki B.K.S. Iyengar opisał je w swym klasycznym podręczniku *Joga*.



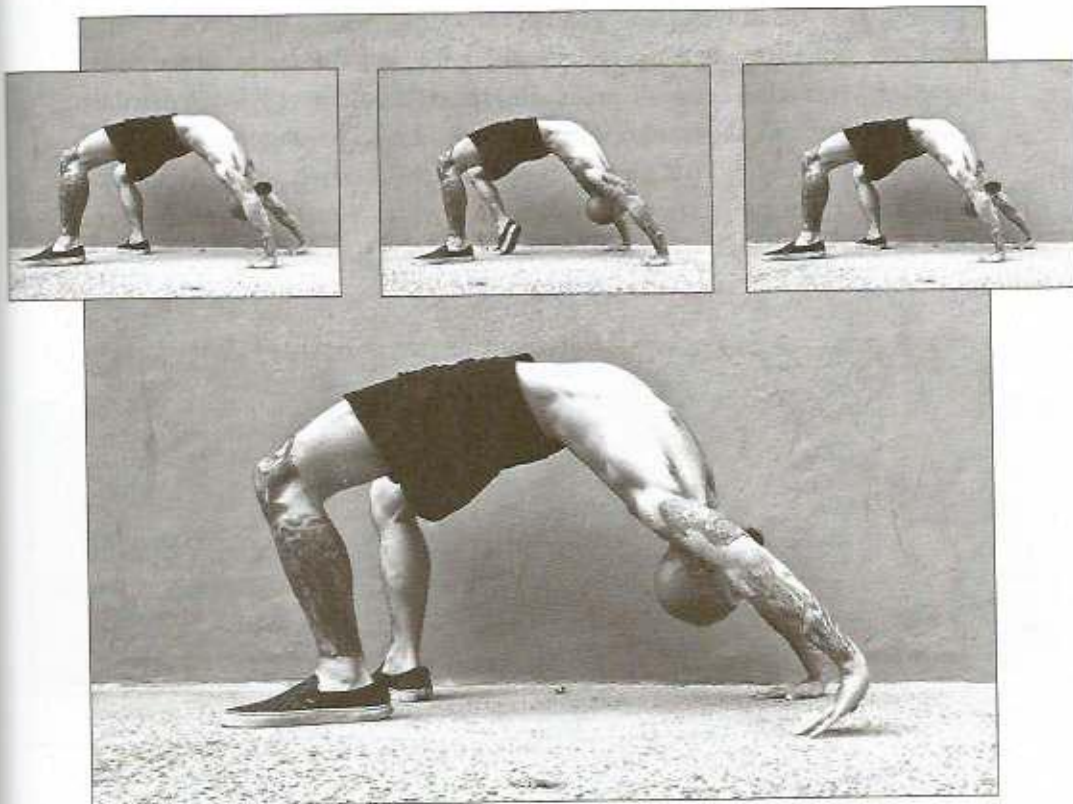
## CHÓD RAKA

Jest to ważna wprawka z grupy „zwierzęcej”, ponieważ wykonuje się ją w układzie brzuchem do góry – pośladki są skierowane do dołu. Chód w takiej pozycji daje niesamowity trening dla pleców, zwłaszcza mięśni w okolicach łopatek. Za swoje dostają też tricepsy. Utrzymywanie ciała w górze to wyzwanie dla mięśni tułowia.

Chód raka to dobry moment, by przypomnieć, że wprawki takie można robić w ruchu do przodu, do tyłu i bocznym; frajdę sprawia też chodzenie skośnie. Każdy kierunek ruchu wywołuje zupełnie inne wrażenia. Bardziej zaawansowaną odmianą jest chód w pozycji mostka (następna strona).

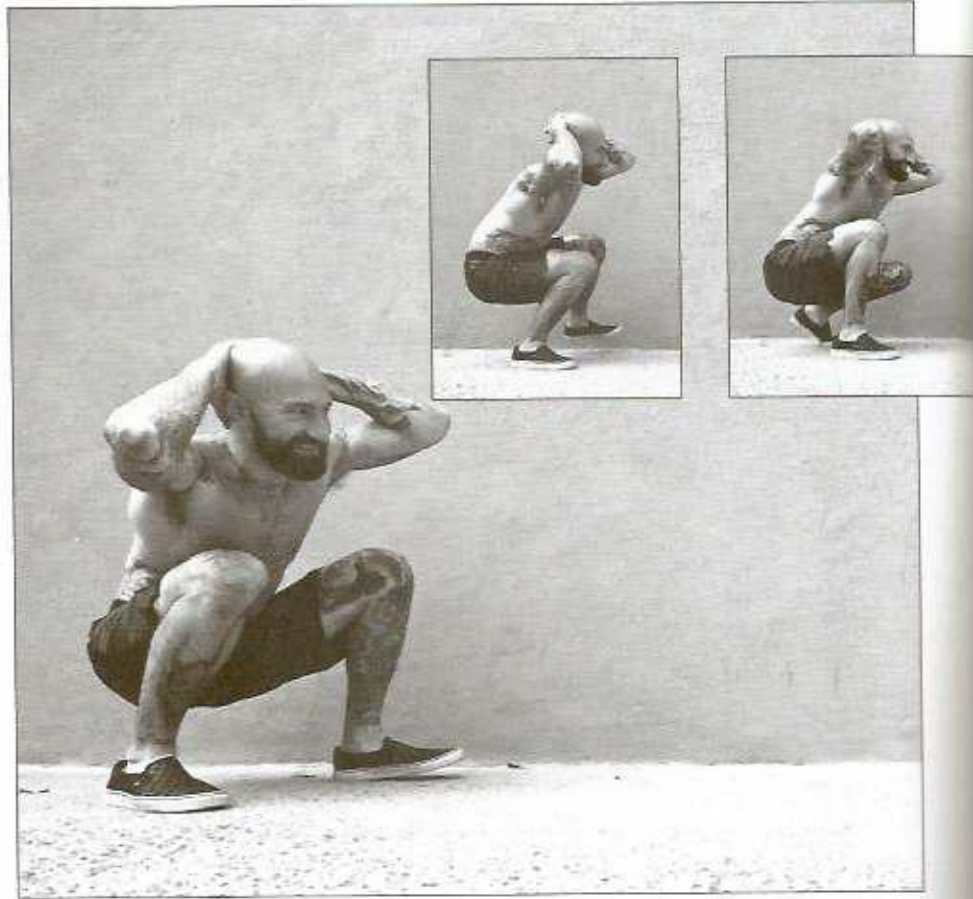


## WARIANT: ZAAWANSOWANY CHÓD RAKA



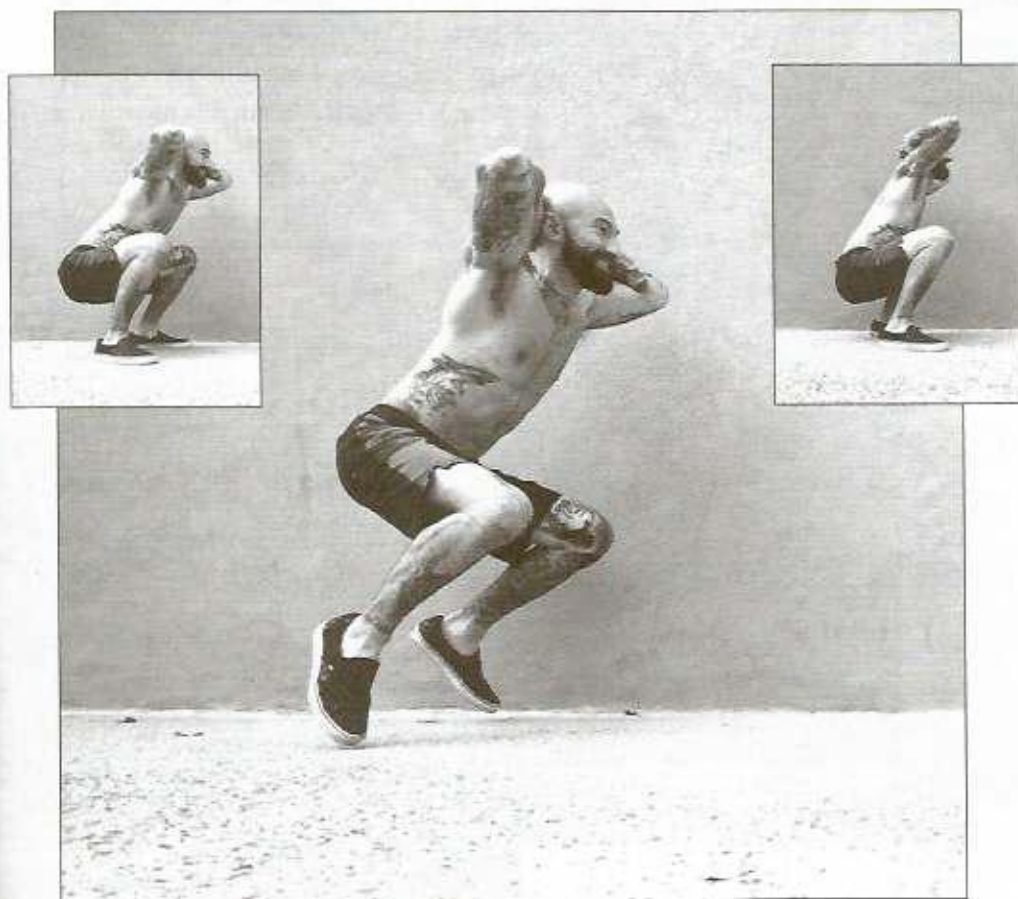
## CHÓD KACZY

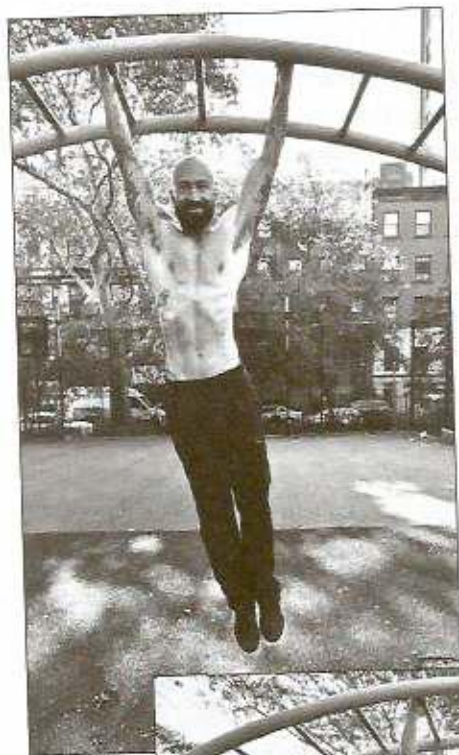
Tym razem jest to chód tylko na nogach, czyli na dwóch kończynach, czym różni się od wielu innych chodów zwierzęcych. Zrób jak najgłębszy przysiad i chodź w nim, utrzymując się tak nisko, jak możesz. Buduje to elastyczność napięciową w biodrach, udach, kolanach i stawach skokowych. Jest to bardzo, bardzo wartościowe ćwiczenie, pokazujące też, w jaki sposób można bawić się podstawami kalisteniki (tu: głębokim przysiadem), by radykalnie poprawiać mobilność i ogólny stan stawów. Po nabraniu wprawy można osiągać w tym chodzie sporą szybkość.



## SKOKI KANGURZE

Te drobne podskoki stanowią uzupełnienie chodu kaczego. Zamiast chodzić w pozycji kucznej, przeskakujesz z miejsca w miejsce. Zachowuj sprężystość przez stawanie na kłębie palucha. Aby się szerzej rozciągnąć, opadaj na pięty (jak na zdjęciach). Oparcie dłoni za głowę to zaawansowana odmiana, służąca również wypracowywaniu równowagi. Jeśli jest dla ciebie zbyt trudna, możesz podierać się między skokami rękoma o podłogę.





## HUŚTAWKA SZYMPANSA

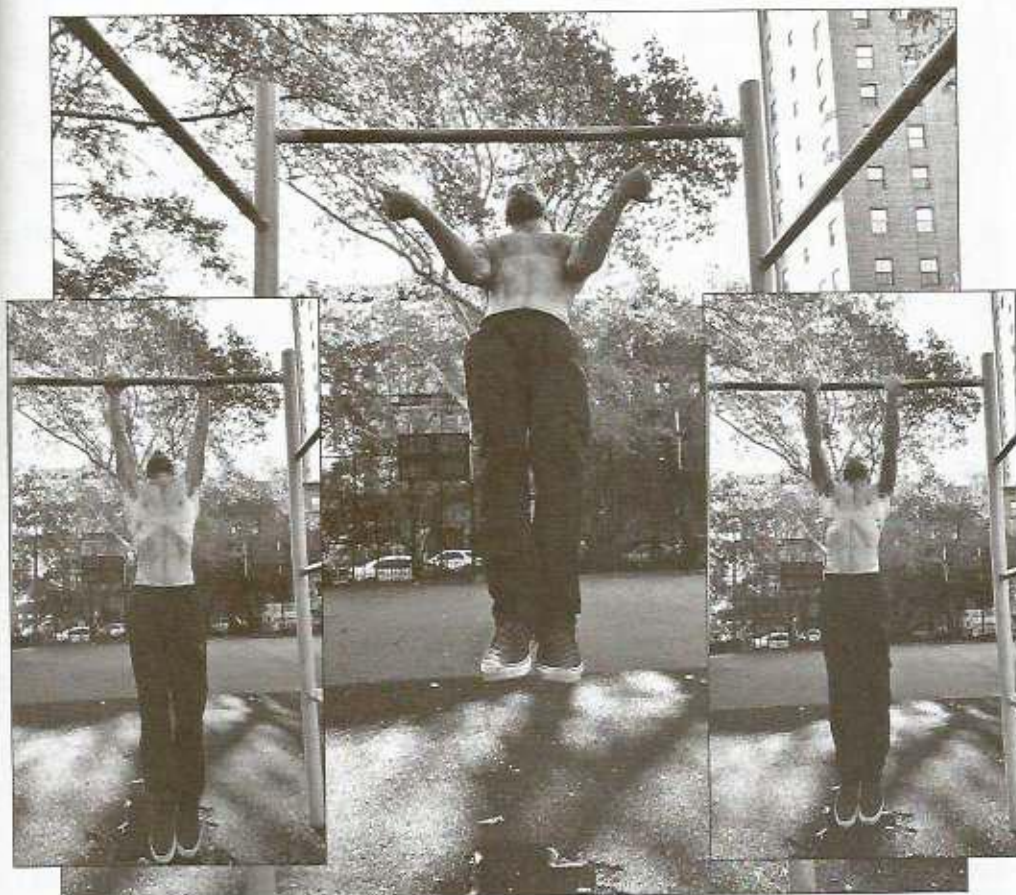
Kto powiedział, że ćwiczenia „zwierzęce” trzeba koniecznie wykonywać na ziemi? Mnóstwo zwierząt porusza się po drzewach (to tzw. *lokomocja arborealna*). Też skorzystajmy z tych atrakcji – i z tych korzyści. Podstawowym, prostym zadaniem na początek jest wykonanie zwisu z drabinek i pobujanie się na rękach. Można bujać się w przód i tył albo w boki (jak na zdjęciach). Możesz też popробować bujać się skośnie albo zataczać kręgi. Zobacz, czy nie uderza to w mięśnie górnej partii ciała w takich miejscach, o których istnieniu nie miałeś nawet pojęcia.



Wzrostem „zwierzę”  
 wykonywać na siłowni  
 pomaga się po dźwię-  
 kach ambientalnych. Ten  
 atrakcji – i z tych lu-  
 mi, prostym zadaniem  
 stanie zwisu z drabinek  
 ach. Można bijać się  
 niki (jak na zdjęciach).  
 wać bijać się siłowni  
 lubac, czy nie udarna  
 partii ciała w takich  
 i istnienia nie miały

## FLIPY NIETOPERZA

Widziałeś kiedyś, jak nietoperz zwisa z gałęzi, uczepiony na nogach? My nie zwisamy tu do góry nogami, ale ruch jest podobny. Wykonaj zwis na drążku i podciągnij kolana, by wytworzyć pewien pęd, a potem szybko wykorzystaj ten pęd do zmiany nachwytu na podchwyt. Następnie zrób odwrotnie. Jest to znakomite eksplozywne ćwiczenie na chwyt, trenujące przedramiona, łokcie, barki, a nawet mięśnie brzucha. (Więcej odmian znajdziesz w *Skazanym na trening 2* w rozdziale o sile dłoni i przedramion).



## MAŁPIE ZWROTY

A oto bardziej skomplikowane ćwiczenie w zwisie. Wymaga znacznej siły, zwłaszcza dłoni i drobniejszych mięśni, gdyż przez pewien czas wisi się jedno- rącz. Zaczynając od nachwytu, zmień go na podchwyt w jednej ręce. Rozluźnij nachwyt, obracając się w przeciwną stronę i łapiąc drążek podchwycem. Powtórz to w drugą stronę.

Ta wersja jest przeznaczona na pojedynczy drążek, ale jeśli masz dostęp do poręczy równoległych czy drabinek na placu zabaw, możesz ćwiczyć w stylu bardziej dowolnym (jak na zdjęciach).



## ŁAŃCUCH SKOKÓW EKSPLOZYWNYCH

<b>KROK 1</b> PODSKOKI	<b>KROK 6</b> SKOK Z UDERZENIEM KOLANAMI W DŁONIE
<b>KROK 2</b> SKOK KUCZNY	<b>KROK 7</b> SKOK Z PODCIĄgniĘCIEM KOLAN
<b>KROK 3</b> SKOKI PIONOWE	<b>KROK 8</b> SKOK Z OBJĘCIEM NÓG
<b>KROK 4</b> SKOK Z BLOKIEM	<b>KROK 9</b> THREAD
<b>KROK 5</b> SKOK Z KOPNIKIEM	<b>KROK MISTRZOWSKI</b> SKOK SAMOBÓJCZY

## ŁAŃCUCH POMPEK EKSPLOZYWNYCH

<b>KROK 1</b> ODEPCHNIĘCIE SKOŚNE	<b>KROK 6</b> POMPKI Z KLEPNIĘCIEM SIĘ PO BIODRACH
<b>KROK 2</b> ODEPCHNIĘCIE NA KOLANACH	<b>KROK 7</b> POMPKI ARESZTANTA
<b>KROK 3</b> POP-UP	<b>KROK 8</b> PÓLSUPERKI
<b>KROK 4</b> POMPKI Z KLAŚNIĘCIEM	<b>KROK 9</b> POMPKI WYSKOCZNE
<b>KROK 5</b> POMPKI Z KLEPNIĘCIEM SIĘ PO KLATCE	<b>KROK MISTRZOWSKI</b> SUPERMENKA

## ŁAŃCUCH SPRĘŻYNEK

<b>KROK 1</b> BRZUSZKI TURLANE	<b>KROK 6</b> PÓLSPRĘŻYNKA
<b>KROK 2</b> PRZYSIAD TURLANY	<b>KROK 7</b> SPRĘŻYNKA
<b>KROK 3</b> WSKOK NA BARKI	<b>KROK 8</b> SPRĘŻYNKA NA WYPROSTOWANYCH NOGACH
<b>KROK 4</b> SPRĘŻYNKO-MOSTEK	<b>KROK 9</b> SPRĘŻYNKA WUSHU
<b>KROK 5</b> SPRĘŻYNKA NA TYŁEK	<b>KROK MISTRZOWSKI</b> SPRĘŻYNKA BEZ RĄK

## ŁAŃCUCH SALTA W PRZÓD

<b>KROK 1</b> PRZEWRÓT PRZEZ BARK	<b>KROK 6</b> PRZERZUT DO PRZODU
<b>KROK 2</b> WYCISKO-PRZEWRÓT	<b>KROK 7</b> PRZERZUT LATANY
<b>KROK 3</b> PRZEWRÓT WYSKOCZNY	<b>KROK 8</b> SALTO Z OPADNIĘCIEM NA PLECY
<b>KROK 4</b> PRZEWRÓT ZE STANIEM NA RĘKACH	<b>KROK 9</b> SALTO W PRZÓD Z ROZBIEGIEM
<b>KROK 5</b> PRZERZUT Z OPADNIĘCIEM NA PLECY	<b>KROK MISTRZOWSKI</b> SALTO W PRZÓD

## ŁAŃCUCH SALTA W TYŁ

<b>KROK 1</b> PRZEWRÓT PRZEZ BARK DO TYŁU	<b>KROK 6</b> MAŁPKA
<b>KROK 2</b> WYCISKO-PRZEWRÓT DO TYŁU	<b>KROK 7</b> PRZERZUT DO TYŁU
<b>KROK 3</b> WYKOP Z MOSTKA	<b>KROK 8</b> PRZERZUT W TYŁ JEDNORĄCZ
<b>KROK 4</b> MAKAK BOKIEM	<b>KROK 9</b> SALTO W TYŁ CZTEROPUNKTOWE
<b>KROK 5</b> MAKAK W TYŁ	<b>KROK MISTRZOWSKI</b> SALTO W TYŁ

## ŁAŃCUCH MUSCLE UP

<b>KROK 1</b> SWING KIP	<b>KROK 6</b> PODCIĄGIĘCIA DO KLATKI
<b>KROK 2</b> PODCIĄGIĘCIA WYSKOCZNE	<b>KROK 7</b> PODCIĄGIĘCIA DO BIODER
<b>KROK 3</b> PODCIĄGIĘCIA WIERZGANÉ	<b>KROK 8</b> PRZEJŚCIE WYSKOCZNE
<b>KROK 4</b> PODCIĄGIĘCIA Z PUSZCZENIEM	<b>KROK 9</b> PRZEJŚCIE NAD DRĄŻKIEM
<b>KROK 5</b> PODCIĄGIĘCIA Z KLAŚNIĘCIEM	<b>KROK MISTRZOWSKI</b> MUSCLE UP