

KALISTENIKA

Matt Schifferle

KALISTENIKA

– skuteczny trening siłowy
z wykorzystaniem własnej masy ciała

Proste ćwiczenia na zdrowie i kondycję
bez wychodzenia z domu



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Julia Cudowska
ILUSTRACJE: © Christian Papazoglakis
ZDJĘCIE AUTORA DZIĘKI UPRZEJMOŚCI © Chris Clemens

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-708-9

Tytuł oryginału: *Calisthenics for Beginners.*
Step-by-Step Workouts to Build Strength at Any Fitness Level

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Książkę dedykuję tym, którzy twierdzili,
że po prostu nie da się zrobić pewnych rzeczy.
Dziękuję Wam za olbrzymią motywację i inspirację.

SPIIS TREŚCI

Wprowadzenie: Podróż ku transformacji

Jak korzystać z tej książki?

Rozdział I

JAK ZACZĄĆ?

Czym jest kalistenika?

Anatomia mięśni

Przygotuj się

Właściwe odżywianie

Ustalanie celów

Strzeż się fałszywych celów!

Rozdział II

PROGRAMY

Poziom 1: Zaczynij z siłą

Poziom 2: Wejdź głębiej

Poziom 3: Pełnia mocy

Rozdział III

GIBKOŚĆ I ODBUDOWA

Rozciąganie

Regeneracja

Zdrowe nawyki i właściwe nastawienie

Rozdział IV

NAPRZÓD

Odpoczynek i samoświadomość
Radzenie sobie z frustracją i brakiem wiary w siebie
Planowanie własnych treningów
Dzienniczek treningów
Dbaj o siebie i baw się dobrze

Dzienniczki treningów

Materiały

Biblioteka ćwiczeń

Indeks

WPROWADZENIE: PODRÓŻ KU TRANSFORMACJI

Witaj, mój przyjacielu, na początku twojej przygody z kalisteniką. Dzięki tej książce poznasz narzędzia i techniki, których potrzebujesz, aby odnieść sukces w zakresie treningu siłowego.

Kalistenika ma ogromną moc transformacji, której wielu sportowców zdaje się nie zauważać: wykorzystuje ona prawa natury, aby stopniowo poprawiać twój stan zdrowia. Trening oparty na ciężarze własnego ciała polepszy twoją sprawność zarówno w zakresie mobilności i równowagi, jak i siły oraz wytrzymałości.

Już samo rozwijanie zdolności fizycznych jest wzbogacające, jednak byłem świadkiem znacznie bardziej dogłębnych przemian, jakie zachodziły w tych, którzy zaczynali wykonywać proste ćwiczenia kalisteniczne. Ta technika sprawia, że nieużytki i puste podwórka przeobrażają się w oazy spokoju i obfitości. Dzieciaki, którym kiedyś brakowało pewności siebie, odkrywają dzięki niej swoją własną siłę. Także sportowcy, którzy doświadczyli wypalenia, odzyskują za jej pomocą zdolności, które wydawały się przepaść bezpowrotnie. Na własne oczy widziałem, jak kalistenika pomaga tym, którzy tracili cierpliwość i mieli wrażenie, że nie osiągną więcej, przełamać swoje ograniczenia i odkryć potencjał, który był w nich przez cały czas.

Pamiętaj więc – całkowicie rewolucyjna transformacja zdrowotna może czekać tuż za rogiem.

Być może chcesz nieco podkręcić intensywność swojego rutynowego treningu. A może zależy ci na odzyskaniu formy, ale chcesz uniknąć nadmiernych wyrzeczeń w kwestii energii, czasu czy portfela. Jeśli postanowisz praktykować kalistenikę, masz do wyboru wiele ścieżek, jednak ich podstawą są właśnie ćwiczenia opisane w tej książce. Mimo że są one bazowe, nie oznacza to, że przeznaczono je tylko dla początkujących. Przybliżone techniki pomogą ci osiągnąć

założone cele, nie wymagając niczego poza odrobiną wysiłku i ogromu determinacji.

Cokolwiek sprawiło, że sięgnąłeś po tę książkę, z prawdziwą radością przedstawiam ci plan, który potencjalnie może odmienić nie tylko twoje ciało, ale też całe życie. A zatem, bez przedłużania: zaczynamy!

Matt Schifferle

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI?

Ta książka stanowi zarówno wprowadzenie do kalisteniki, jak i podręczne kompendium wiedzy i punkt odniesienia. Polecam ci, żebyś najpierw przeczytał ją od deski do deski, żeby móc spojrzeć na zawarte w niej informacje całościowo. W trakcie lektury warto być notował sobie, które fragmenty mogą twoim zdaniem być najbardziej przydatne, gdy już zaczniesz trenować. Pamiętaj – jeśli uznasz jakąś informację za nieważną, gdy zapoznasz się z nią po raz pierwszy, śmiało ją zostaw. Postaraj się po prostu mieć ją gdzieś z tyłu głowy. Bardzo możliwe, że odkryjesz jej wartość za jakiś czas, gdy twoja praktyka pójdzie do przodu.

Przede wszystkim miej świadomość, że z zawartych w książce informacji możesz korzystać z pełną dowolnością. Mogą być rdzeniem twojej codziennej praktyki, ale też niezależnym suplementem do tego, czemu już się poświęcasz.

Pierwsza część książki zawiera definicję kalisteniki i opisuje podstawowe jej strategie – charakterystykę mięśni, rozwijanie prawidłowych zwyczajów żywieniowych, a także techniki określania celów – które mają za zadanie sprawić, by trening fizyczny był jak najbardziej efektywny. Będzie ci wówczas łatwiej nastawić się pozytywnie i dobrze wykorzystać opisane ćwiczenia.

Kolejna sekcja książki to samo jej „mięso”. Znajdziesz tam trzy różne programy kalisteniczne, z których pierwszy pomoże twoim mięśniom i stawom przyzwyczaić się do nowych form treningu. Drugi zaś, opierając się na poprzednim, będzie wymagał więcej siły, równowagi i kontroli nad ciałem. Ostatni program to wybór wyselekcjonowanych ćwiczeń, przeznaczonych dla osób, które chcą szlifować zdobyte umiejętności.

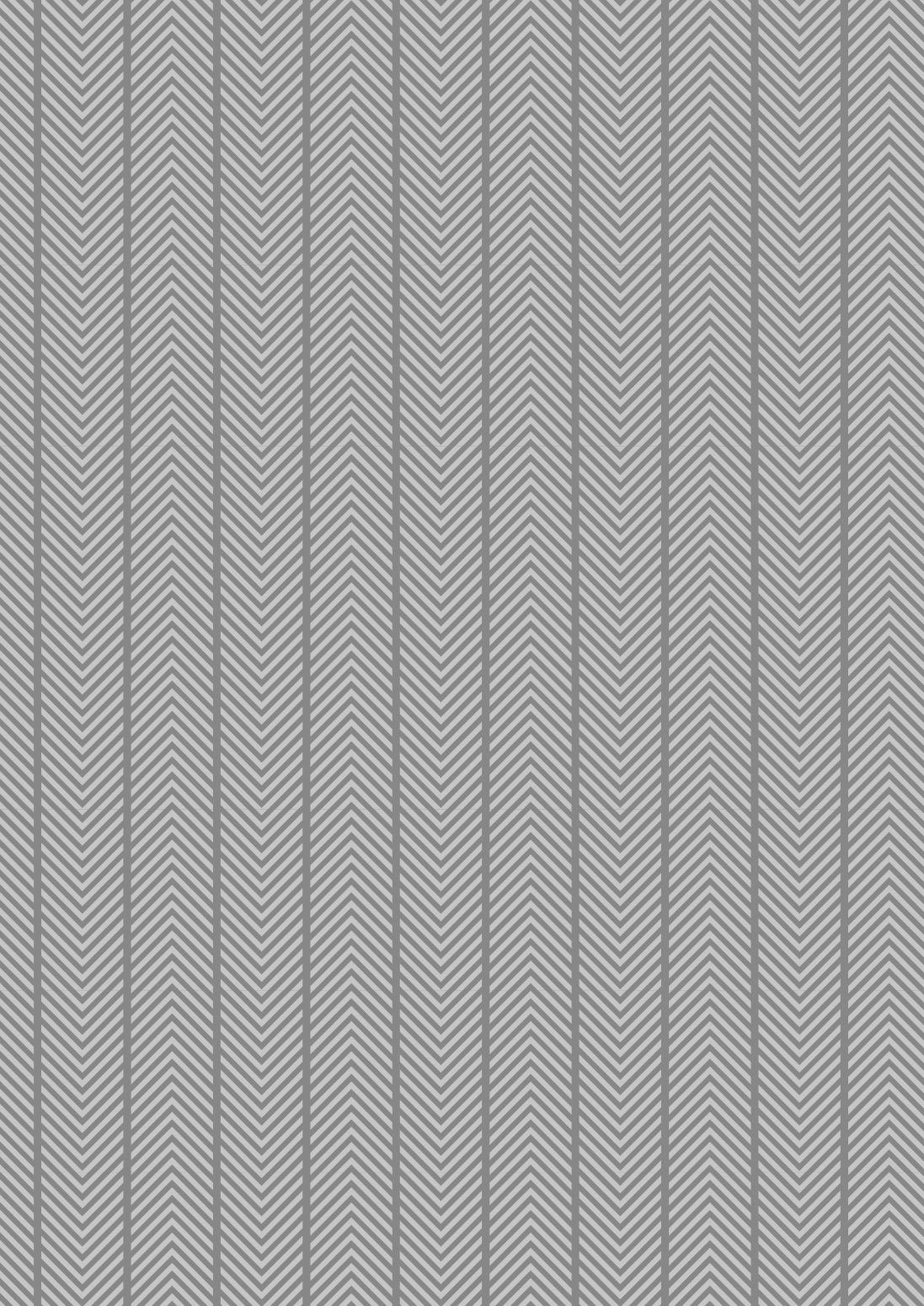
Część, która zamyka książkę, eksploruje różne techniki regeneracyjne, a także pomaga dopasować plan ćwiczeń do trybu życia i założonych celów. Dzięki zawartym tam wskazówkom wykształcisz

w sobie produktywne i zdrowe zwyczaje treningowe, jednocześnie zachowując dowolność modyfikowania ich ze względu na swoje potrzeby.

Zachęcam cię do tego, abyś do wiedzy zawartej w tej książce podchodził z ciekawością – podążaj za tym, co cię zainteresuje. Kalistenika jest fascynującą dziedziną, którą można na wiele sposobów dostosowywać do swoich preferencji. Ta książka zaś z pewnością nie wyczerpuje tematu.

Zaczynając, postaraj się powstrzymać od pochopnych osądów – zarówno w kwestii twoich umiejętności, jak i samych ćwiczeń. Eksperymentuj, poświęć trochę czasu na wyodrębnienie tego, co dla ciebie osobiście nie jest skuteczne. Zaprzyjaźnij się z tymi propozycjami, które uważasz za pomocne. Taki proces będzie znacznie bardziej produktywny od odrzucania pomysłów na samym początku – nigdy nie wiadomo, co okaże się dla ciebie przydatne za jakiś czas.

Przed wszystkim zaś czerp z lektury i praktyki jak najwięcej przyjemności. Jak głosi znany slogan firmy Ben & Jerry's: „Jeśli nie masz z tego frajdy, po co w ogóle to robić?”



ROZDZIAŁ I

JAK ZACZAĆ?

Ten rozdział da ci podstawy, dzięki którym wyciśniesz ze swoich treningów jak najwięcej. Zaczniemy od krótkiego objaśnienia kalisteniki, potem zaś skupimy się na przeglądzie poszczególnych grup mięśni, które zostaną uruchomione przez ćwiczenia. W końcu podzielę się z tobą przydatnymi narzędziami, poradami dotyczącymi odżywiania, a także technikami ustalania celów.



CZYM JEST KALISTENIKA?

Kalistenika jest zwykle definiowana jako forma treningu fizycznego, w którym wykorzystuje się własne ciało, aby wytworzyć opór. Zamiast korzystać z jakichkolwiek sprzętów, kalistenika zachęca do polepszania kondycji organizmu poprzez pracę z naturalnym ciężarem ciała. Sam termin pochodzi z greki i jest połączeniem słów *kallos* (piękno) i *sthenos* (siła), a więc kalistenika to po prostu piękna forma trenowania siły.

Powyższe informacje mogą ci się przydać, jeśli chcesz zabłysnąć podczas quizu pubowego, ale niespecjalnie wpłyną na twój potencjał jako sportowca. Dlatego zdecydowałem się napisać ten rozdział: aby pomóc ci dostrzec, jak złożona jest ta technika i ile drzemie w niej mocy. Odkrycie tego, w jak wielu aspektach kalistenika może okazać się pomocna i podnieść twoją jakość życia, uważam za ogromnie wartościowe.

Omawiane techniki mogą zapewnić ci ogromne korzyści, których efekty będziesz obserwował przez długie lata. Niestety, wielu osobom nie udaje się dostrzec tego potencjału, a to dlatego, że postrzegają kalistenikę w sposób krótkowzroczny i nieadekwatny do rzeczywistości.

Odkryłem świat kalisteniki na długo przed tym, jak telefony stały się mądrzejsze od nas samych, a Internet miał być tylko modą, która prędko przeminie. Byłem trochę po trzydziestce, a za sobą miałem już dekadę podnoszenia żelastwa i ćwiczenia na różnych sprzętach. Co chwilę odczuwałem nowe bóle i dolegliwości, nie wspominając już o tym, że czułem się po prostu wypalony i sfrustrowany. Dotarłem do punktu przesilenia i zacząłem rozglądać się za alternatywnymi metodami ćwiczeń.

Chciałem czegoś, co byłoby proste i wydajne, a nie uśmiewało mi się spędzanie długich godzin na siłowni. Trening z wykorzystaniem masy ciała wydawał się idealny, jednak przez kilka miesięcy ignorowałem tę opcję, uważałem bowiem kalistenikę za aktywność

zbyt lekką. Przypominała mi rozgrzewkę, coś, co trener zaleciłby nowicjuszowi, zanim ten będzie gotowy na „prawdziwy” trening.

Mimo to moje kontuzje i chęć ćwiczenia na dworze zmusiły mnie do spróbowania. Zmodyfikowałem podstawowe ćwiczenia tak, aby były dla mnie większym wyzwaniem. Zanim się obejrzałem, praktycznie cały mój program treningowy opierałem już o ciężar ciała, a czynione przeze mnie postępy były znacznie szybsze, niż się spodziewałem.

Inni zaczęli zauważać, że mocno się rozwinąłem. Jednak gdy mówiłem, że odłożyłem sztangi i zająłem się kalisteniką, spotykałem się z kpinami i niedowierzaniem. Cóż, nikogo nie winię; jeszcze chwilę wcześniej myślałem w dokładnie taki sam sposób. Zacząłem więc nazywać to, co robię, „zaawansowanym treningiem opartym o ciężar ciała” lub „kalisteniką progresywną”. Chciałem odczarować tę dziedzinę i rozbić mity narosłe wokół niej. Sprawić, że inni odkryją w niej skarby, które ja sam odnalazłem.

Zabawne, w jaki sposób czas wpływa na percepcję pewnych zjawisk w społeczeństwie. Najpierw przekonywałem ludzi, że kalistenika jest czymś „poważnym”. Teraz częściej muszę ich zapewniać, że mogą z niej korzystać także początkujący. Internet jest obecnie ważnym elementem naszego funkcjonowania, który diametralnie zmienił postrzeganie kalisteniki i sprawił, że jest ona często uważana za bardzo zaawansowaną. W mediach społecznościowych roi się od filmików i zdjęć, na których sportowcy wykonują ćwiczenia, które wydają się być dostępne tylko superbohaterom o nadludzkich mocach. Gdy polecam teraz komuś kalistenikę, zderzam się z oporem i lękiem: przecież pompki na jednej ręce, przednia dźwignia na drążku czy wejście siłowe brzmią jak ćwiczenia dostępne tylko wybranym. Wszystko odwróciło się o 180 stopni i nie przekonuję już niezdecydowanych, że kalistenika nie jest tak łatwa, jak im się wydaje. Teraz jest postrzegana jako bardzo trudna, wręcz niewykonalna. Żadna z tych perspektyw nie sprawi, że osiągniesz swoje cele. Dlatego tak ważne jest, byś potraktował początek twojej przygody

jak pustą kartkę. To ty określisz, czym jest dla ciebie kalistenika i co może ci dać.

Może to być wolność: ćwiczysz, gdzie i kiedy chcesz, nie będąc związanym kosztowną umową z żadną siłownią. Może to też być uzyskanie całkowitej kontroli nad własnym ciałem, jego kondycją i umiejętnościami. Dla niektórych z nas kalistenika będzie głównie kwestią mięśni i siły. Inni położą nacisk na kształtowanie atletycznej sylwetki i poczucia sprawności. Być może przedstawione ćwiczenia pomogą ci rozładować stres albo wykształcić większą pewność siebie.

Prawda jest taka, że kalistenika to wszystko powyższe i jeszcze trochę więcej. Jest nieskończenie elastyczną techniką, którą można swobodnie dostosowywać do swoich potrzeb, tak aby znaleźć w planie treningowym miejsce zarówno na pompki i pięciokilometrowe biegi, jak i jogę na plaży albo spacer po lesie.

Pełen pakiet: siła, zwinność, wytrzymałość i elastyczność

Jedną z najwspanialszych rzeczy w kalistenice jest fakt, że angażuje ona całe ciało. W odróżnieniu od wąskich, nakierowanych na określone partie metod, wymaga ona wszechstronności.

Weźmy na przykład zwykły przysiad. Nie można wykonać tego ćwiczenia w sposób zadowalający, gdy jedynie mięśnie ud są dobrze rozwinięte. Głęboki przysiad wymaga siły w każdym mięśniu dolnej połowy ciała. Dodatkowo przyda się zarówno mobilność, jak i stabilność w obrębie bioder, kostek i kolan. Ćwicząc nogi zgodnie z zasadami kalisteniki, odkryjesz też, że uaktywnia to układ krwionośny, a co za tym idzie, jest przydatne w trenowaniu wytrzymałości. Zatem przysiad, mimo że jest jednym z klasycznych ćwiczeń i nie jest szczególnie złożony, zapewnia całą gamę korzyści w zakresie siły, mobilności, wytrzymałości i elastyczności ciała. A to wszystko w zaledwie kilku zestawach ćwiczeń.

Niezależność

Kalistenika oferuje nam dużo wolności i jest elastyczna. W odróżnieniu od wielu dyscyplin, które uzależniają nas od miejsca czy konkretnego sprzętu, wymaga ona jedynie trochę przestrzeni i... grawitacji. Niezależność takiego treningu to znacznie więcej niż zwykła wygoda i łatwość wykonania. Nieważne, jak bardzo jesteś zmotywowany i czy jesteś najbardziej utalentowanym sportowcem w Układzie Słonecznym: gwarancją sukcesu są tylko i wyłącznie regularne ćwiczenia, które wykonujemy przez dłuższy czas. Niestety, życiowe obowiązki często przeszkadzają nawet tym najbardziej zdyscyplinowanym. Gdy uniezależnimy się od siłowni i nieporęcznego sprzętu, wtedy znacznie łatwiej będzie nam trzymać się postanowień – nawet wtedy, gdy codzienność stanie nam na drodze.

Skuteczny trening całego ciała

Współczesne podejścia do sprawności fizycznej mają tendencję do skupiania się na poszczególnych obszarach ciała i rozdzielania ich od siebie nawzajem. Popularne zestawy treningowe proponują osobne ćwiczenia skupione na konkretnych mięśniach, kolejne zaś – na rozwijaniu siły, giętkości, mobilności, stabilności czy wytrzymałości.

Taki podział bardzo szybko zmienia plan treningowy w skomplikowane przedsięwzięcie, które wymaga dużo czasu, energii i pieniędzy. Nie jest więc niczym dziwnym, że wiele osób podaje brak zasobów jako główny powód, dla którego rezygnują z prób osiągnięcia lepszej formy.

Kalistenika oferuje nam kompletne i całościowe podejście do sprawności fizycznej, opierające się jedynie na kilku podstawowych ćwiczeniach. Jak wspomniałem już wcześniej (na stronie 3 xxx), skromny przysiad wyrabia praktycznie każdy mięsień w dolnej połowie ciała, jednocześnie wpływając na siłę, mobilność, stabilność

i wytrzymałość. Również inne ćwiczenia, które tu opiszę, zbierają wszystkie te elementy w całość. Razem zaś składają się na spójny program, działający jak dobrze naoliwiony mechanizm. Skorzystanie z niego będzie kosztować cię nieporównywalnie mniej czasu i energii niż w przypadku innych technik, a jego efekty będą namacalne i konkretne.

Mobilność

Spięte stawy są jak osobiste, biomechaniczne więzienie. Działają jak para kajdanek na nadgarstkach lub kostkach, ograniczając cię i stopniowo zmniejszając dostępny ci zakres ruchu, doprowadzając w końcu do trudności przy wykonywaniu najprostszych, codziennych czynności.

Kiedyś rozciąganie było traktowane jako uniwersalna porada na takie dolegliwości, jednak samo w sobie nie jest panaceum na poczucie spięcia i sztywności. Jest tak z kilku powodów. Po pierwsze, ta aktywność może być nudna i uciążliwa, przez co wiele osób w ogóle rezygnuje z *cooldownu* po treningu. Bierne rozciąganie nie jest też stymulujące dla układu nerwowego w stopniu, który pozwala mięśniom wzmocnić się i wykonywać wydłużone, pewne ruchy. Bez tej stabilności rozciąganie może sprawić, że czujesz się rozluźniony w momencie wykonywania ćwiczenia, jednak po jego zakończeniu szybko wracasz do stanu napięcia.

Kalistenika jest odpowiedzią na oba te problemy, wpływając pozytywnie na mobilność za pośrednictwem ćwiczeń opartych na sile. Osiągnięta dzięki nim naturalna swoboda ruchu wzmacnia, stabilizuje i usprawnia stawy, jednocześnie nie wymagając nużącego rozciągania.

Adaptacyjność

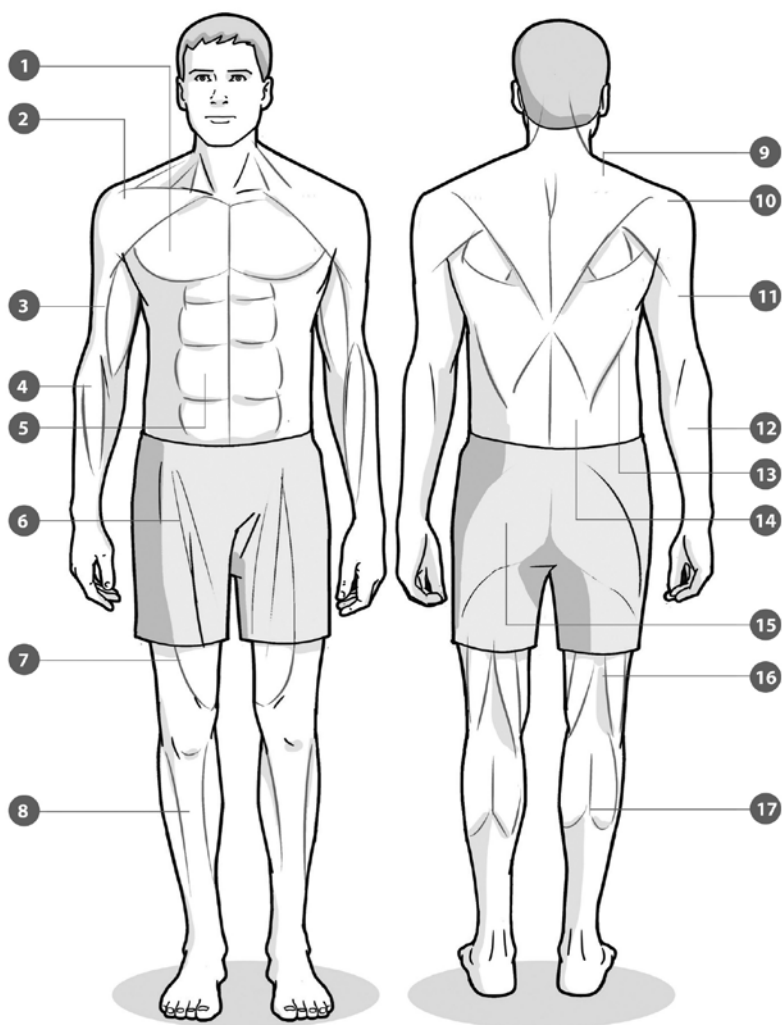
Jednym z największych mitów narosłych wokół kalisteniki jest ten, że ma ona słabą przystosowawczość. Jak wspomniałem wcześniej, spotykałem na swojej drodze zarówno osoby, które uważają tę technikę za śmiesznie łatwą, jak i te, według których jest ona zbyt zaawansowana czy skomplikowana.

Kalistenika jest tak naprawdę jedną z najbardziej adaptacyjnych form treningu, jaka istnieje. Jak nowiutkie pudełko kredek, może zostać użyta do stworzenia niemal wszystkiego, co sobie wymyślisz. Dostosowuje się też do wszelkich fizycznych, mentalnych i środowiskowych czynników, które cię dotyczą. Z kalisteniki korzystałem, zarówno prowadząc zajęcia dla seniorów, którzy dochodzili do siebie po operacji biodra czy ramienia, jak i ćwicząc z zawodowymi sportowcami. Traktuję ją jak moją osobistą metodę, dzięki której pomagam innym zbudować masę mięśniową, poprawić ogólną wydolność, a także zrzucić kilogramy.

Kalistenika dostosowuje się do faktu, że twoje ciało jest jak prywatna siłownia. Nie musisz już zmuszać go do poddawania się jakimkolwiek sprzętom. Zamiast tego możesz skorzystać z jego naturalnych umiejętności, aby nadal się rozwijać i ulepszać. Im intensywniej będziesz pracował ze zdolnościami, którymi dysponujesz już w tej chwili, tym łatwiej będzie ci dostrzec, jak szybko zmieniają się na lepsze.

ANATOMIA MIĘŚNI

Ludzkie ciało jest cudowną maszyną, która ma w sobie wrodzone piękno. Najdrobniejszy nawet mięsień i najmniejsza komórka wykonują pracę, której precyzją mogą się inspirować nawet najnowsze technologie.



Niestety, większość ludzi nie postrzega swoich organizmów w ten sposób. Wielu z nas wkracza w świat sportu z negatywnym obrazem własnego ciała, a ćwiczenia próbuje traktować jak sposób na naprawienie w sobie tego, co uważamy za wadliwe.

To zrozumiałe nastawienie, zwłaszcza jeśli weźmiemy pod uwagę, że utwierdzają nas w nim współczesne media. Ale negatywne postrzeganie siebie samych sprawia jedynie, że nie umiemy zacząć działać, a gdy już nam się to uda, sukces i tak wydaje się nieosiągalny. Zacznijmy więc od zaprezentowania sposobu, w jaki działa ludzkie ciało, w pozytywnym świetle.

Najpierw przyjrzymy się głównym grupom mięśni, które znajdują się z przodu. Często używa się wobec nich określenia „plażowe”, bo to na nich koncentrują się zwykle ci, którzy trenują, by dobrze się prezentować. Mimo swoich oczywistych walorów estetycznych, mięśnie te nie są wcale na pokaz. Odgrywają bardzo istotną rolę, pomagając ci nie tylko efektywnie ćwiczyć, ale też wykonywać codzienne czynności.

1. **Klatka piersiowa.** Mięśnie klatki piersiowej pomagają w wyciąganiu ramion przed siebie, a także zbliżaniu do siebie dłoni (na przykład podczas klaskania).
2. **Ramiona.** Mięśnie w przedniej i bocznej części ramion odpowiadają za poruszanie rękami do przodu, a także na boki.
3. **Bicepsy.** Główną rolą tych mięśni jest prostowanie i zginanie łokci, kiedy np. przyciągasz dłonie do klatki piersiowej.
4. **Przedramiona (prostowniki).** Mięśnie przedramion pozwalają kontrolować ruch dłoni oraz palców. Dzięki prostownikom, znajdującym się w wierzchniej części przedramion, sprawne są też nadgarstki.
5. **Mięśnie brzucha i mięśnie skośne.** Te mięśnie pomagają ci się schylać, a także wyciągać do przodu górną połowę ciała. Odgrywają też istotną rolę w stabilizacji korpusu, umożliwiając ruchy skrętne, jak np. kiedy próbujesz uderzyć kijem piłeczkę golfową.

6. **Mięśnie biodrowe.** Uaktywniają się, gdy je rozciągasz – np. przyciągając uda do brzucha i klatki piersiowej. Są zaangażowane w niemal każde ćwiczenie, które wymaga oderwania stóp od ziemi.
7. **Mięśnie czworogłowe.** Jedne z najpotężniejszych u człowieka. Drzemie w nich lwią część siły, którą dysponuje dolna połowa twojego ciała.
8. **Przednie mięśnie łydki.** Mięśnie znajdujące się w goleniach może i wydają się małe, jednak wykonują kawał dobrej roboty, stabilizując twoje kostki, a także działając amortyzująco, gdy chodzisz i biegasz.
9. **Mięśnie czworoboczne.** Obejmujące obszar pomiędzy łopatkami, uaktywniają się, gdy opuszczasz ramiona lub przenosisz je do tyłu i zapewniają im stabilność.
10. **Ramiona.** Mięśnie znajdujące się w tylnej części ramion odpowiadają zarówno za opuszczanie i przenoszenie ich do tyłu, jak i ruchy polegające na przyciągnięciu dłoni bliżej klatki piersiowej.
11. **Triceps.** Główną jego rolę jest umożliwienie rozłożenia ramion, odpychając dłonie z dala od klatki piersiowej.
12. **Przedramiona (prostowniki).** Mięśnie w spodniej części twoich przedramion uaktywniają się wtedy, kiedy musisz zacisnąć dłonie, trzymając się czegoś lub chwytając jakiś obiekt.
13. **Mięsień najszerzy grzbietu.** To jeden z największych mięśni, który pracuje nieustrudzenie, żeby wesprzeć przywodzenie oraz zginanie ramion w tył.
14. **Mięsień prostownik grzbietu.** Przebiegając wzdłuż kręgosłupa po obu jego stronach, odpowiada za jego ruchy we wszystkich kierunkach. Pracuje także po to, by ustabilizować twoje plecy.
15. **Mięśnie pośladkowe.** Są jednymi z najsilniejszych w całym ciele. Umożliwiają wykonywanie ruchów, które wymagają

wypchnięcia bioder do przodu (gdy np. wchodzisz po schodach lub biegasz).

16. **Ścięgna podkolanowe.** Mają dwie główne funkcje: wspomaganie ruchów, w których trzeba wypchnąć biodra do przodu (chodzenie, wstawanie z krzesła), a także zginanie kolan.
17. **Łydki.** Te mięśnie pracują, kiedy zginasz kolana lub kiedy „wyciągasz” kostki (np. podczas stawania na palcach), jednocześnie stabilizując je.

PRZYGOTUJ SIĘ

Jedną z najlepszych rzeczy w kalistenice jest to, że nie potrzebujesz specjalnych narzędzi do tego, żeby odbyć świetny trening. Nie wymaga on chodzenia na siłownię, żadnych sprzętów domowych, nawet najnowszych butów sportowych. Musisz po prostu się ruszyć. Mimo to jest kilka kwestii, które warto rozważyć, aby treningi były bezpieczne, komfortowe i efektywne. Poniżej kilka wskazówek.

Strój

Ubranie, które masz na sobie, może w dużym stopniu wpłynąć na jakość treningu. Przede wszystkim twój strój powinien być lekki, tak abyś utrzymał optymalną temperaturę ciała. Gdy na dworze jest chłodniej, warto włożyć na siebie kilka warstw. Pamiętaj także o kremie z filtrem w słoneczne dni. Przede wszystkim zaś upewnij się, że ubrania w żaden sposób nie krępują twoich ruchów.

Bluza. Lekka bluza z kapturem to dobry wybór na chłodniejsze dni. Ważne, żeby była wykonana z możliwie jak najbardziej oddychające-

go materiału, który jednocześnie odprowadza wilgoć – tutaj można rozważyć typową odzież do biegania. Grube tkaniny to zazwyczaj nie najlepszy pomysł, ponieważ nie przepuszczają powietrza i zatrzymują pot przy skórze.

Koszulka. Polecam prosty t-shirt albo top bez rękawów. Pamiętaj, aby górna część stroju nie ograniczała ruchów ramion, nie wrzynała się i nie podciągała, niezależnie od wykonywanych ruchów. Cieńsze materiały zwykle lepiej się sprawdzają, chociaż jeśli na zewnątrz nie jest zbyt ciepło, możesz oczywiście rozważyć długi rękaw lub grubszą tkaninę.

Szorty/spodnie. Wygodne spodnie lub krótkie spodenki są bardzo ważne w trenowaniu kalisteniki, zwłaszcza podczas ćwiczeń skoncentrowanych na dolnej połowie ciała. Tak jak w przypadku koszulki, zwróć uwagę na to, by nie wpijały się, nie zsuwały i umożliwiały ci pełne spektrum ruchu w biodrach i kolanach. Sportowe szorty, np. takie do koszykówki, sprawdzają się całkiem nieźle. Podobnie jest ze spodenkami do golfa, które zapewniają idealną równowagę między stylem i funkcjonalnością.

Obuwie. To bardzo ważne, żebyś wybrał dobre buty. Po niektórych powierzchniach da się swobodnie chodzić boso – jeśli tak wolisz i zachowujesz ostrożność, nie ma problemu. Jeśli wolisz ćwiczyć w obuwiu, upewnij się, że dobrze trzyma ono stopę i zapewnia przyczepność. Nie może być również za duże: przesuwanie się stopy grozi otarciami i pęcherzami, a także utratą stabilności.

Rękawiczki. Możesz używać sportowych rękawiczek, aby chronić dłonie przed chropowatymi powierzchniami. Najlepiej sprawdzają się te przeznaczone do wspinaczki lub jazdy rowerem – nie są bowiem nadmiernie grubo wyściełane wewnątrz i zapewniają dobry chwyt.

Sprzęt

Tak jak w przypadku stroju, odpowiednie akcesoria mają ogromny wpływ na jakość treningu. Priorytetem jest wygoda: każdy, nawet najmniejszy dyskomfort, potrafi skutecznie rozproszyć. Najlepiej, jeśli sprzęt jest tak dobrze dobrany, że praktycznie w ogóle nie zwracasz na niego uwagi podczas ćwiczeń.

Nawodnienie. To bardzo ważny czynnik, niezależnie od uprawianego sportu. Kalistenika nie jest tu wyjątkiem. Miej bidon z wodą zawsze przy sobie, żebyś podczas ćwiczeń nie musiał biegać go uzupełniać. Jeśli ćwiczysz na zewnątrz, możesz też rozważyć skorzystanie ze specjalnego plecaka hydracyjnego, który mieści w sobie większy pojemnik z wodą i wygodną rurkę. Włóżysz do niego także zapasową koszulkę czy rękawiczki.

Ręcznik lub mata do ćwiczeń. W kalistenice sporo jest interakcji z podłożem. Kiedy używasz maty lub ręcznika, trening jest bardziej higieniczny, a także wygodniejszy (zwłaszcza w plenerze).

Uchwyty i taśmy. Gimnastyczne kółka czy popularne ostatnio taśmy TRX są bardzo przydatne w trenowaniu kalisteniki, chociaż oczywiście nie obowiązkowe. To nylonowe, mocne paski, zakończone parą uchwytów. Mogą one dodać sporo różnorodności do twoich treningów. To w zasadzie kieszonkowy przyrząd, dzięki któremu można odtworzyć działanie wielu sprzętów na siłowni. Podkręcanie bicepsa, rozpiętki (*chest flies*) czy trening bioder – wszystko to jest łatwiejsze i bardziej dostępne właśnie dzięki taśmom.

Dziennik treningowy. Gdy prowadzimy notatki, łatwiej jest nam śledzić różnice między postępem a stagnacją w naszych treningach. Powód jest prosty: pożądane efekty nie są wynikiem wypełniania założonego planu, a wynikiem ciągłego *modyfikowania* tego planu,

w miarę jak rozwijamy się i zdobywamy nowe umiejętności. Zapisywanie szczegółów treningu to najłatwiejszy sposób, by upewnić się, że robimy postępy, na jakich nam zależy.

Bezpieczeństwo i przygotowania

Kalistenika jest jedną z najbezpieczniejszych metod treningowych, ale jak każda aktywność fizyczna, niesie za sobą pewien stopień ryzyka. Tych kilka środków ostrożności sprawi, że będziesz ćwiczyć bezpiecznie i efektywnie.

Otoczenie. Większość zagrożeń podczas treningu płynie z charakterystyki miejsca, które cię otacza (szczególnie dotyczy to sytuacji, w których przebywasz na zewnątrz). Staraj się być świadomym podłoża, na jakim ćwiczysz i wszystkich powierzchni, z jakimi się stykasz (podczas opierania się, podciągania, wspinania). Zawsze najpierw upewnij się, że nie są one śliskie i nie mają żadnych ostrych krawędzi, o które mógłbyś się zranić.

Chwyt. W kwestii jakichkolwiek sprzętów, służących np. do podciągania, pamiętaj o mocnym, ale wygodnym chwycie. Pamiętaj, by przyrząd był suchy. Załóż rękawiczki, jeśli jest nadmiernie nagrany od słońca. Kluczowym jest też, aby jakiekolwiek używane przez ciebie podpory były stabilne i utrzymywały bez problemu twój ciężar. Musisz się czuć komfortowo i mieć pewność, że masz możliwość nieograniczonego ruchu podczas ćwiczeń, nie martwiąc się, że coś się przesunie, spadnie lub cię przygniecie.

Siła wyprostowanego ramienia. Innym ważnym środkiem ostrożności jest upewnienie się, że masz wystarczająco dużo siły w wyprostowanym ramieniu i klatce piersiowej, by utrzymać w nich napięcie i stabilność podczas prostych ćwiczeń typu „przyciąganie i odpycha-

nie". Napięte barki, ramiona, klatka piersiowa i plecy, a jednocześnie wyprostowane ręce: to zestaw niezbędny, aby uniknąć urazu tkanek otaczających twoje stawy.

Narzędzia do obserwacji

Zdolność śledzenia własnych postępów to kluczowy składnik sukcesu. Oprócz wspomnianego już dzienniczka, polecam jeszcze kilka innych sposobów, by to sobie ułatwić.

Waga. Solidna waga to proste narzędzie, dzięki któremu możesz coraz częściej nie tylko sprawdzić masę ciała, ale też dowiedzieć się, ile jest w twoim organizmie tkanki tłuszczowej lub wody. Dzięki temu łatwiej jest wyobrazić sobie procesy, które zachodzą w twoim ciele.

Miarka. Większość ludzi nie chce szczególnie mocno chudnąć – często chodzi o zmianę proporcji ciała i lepszą figurę. Jeśli się z tym identyfikujesz, miara przyda ci się bardziej niż waga, aby obserwować swój progres.

Zdjęcia. To kolejny przydatny sposób na śledzenie zmieniającego się wyglądu. Pamiętaj, aby fotografować się mniej więcej o podobnej porze dnia i w podobnych warunkach – tak samo z wszelkimi pomiarami i ważeniem. Inaczej wyniki nie będą wiarygodne.

Odzież. Najprostszy sposób, aby zauważyć zmianę figury, to zmierzenie jakiegoś ubrania, np. dżinsów albo obcisłej koszulki z długim rękawem. Przeglądając się temu, jak leży, będziesz miał bardziej namacalny dowód na to, jakim transformacjom ulega twoje ciało. Możliwe, że powie ci to o wiele więcej, niż gdybyś miał ograniczyć się do cyferek na wadze lub miarce.

WŁAŚCIWA DIETA

Twoje ciało jest niewiarygodnie mądrą maszyną, która potrzebuje odpowiedniego paliwa, by sprawnie działać. Nawet najwybitniejsi sportowcy mają problem z robieniem postępów, gdy ich dieta jest źle zbilansowana. Zwracaj uwagę na to, co jesz: także po to, by wycisnąć jak najwięcej z treningu.

Ogólne zasady żywienia

Twoja dieta jest ogromną częścią sukcesu. W niektórych przypadkach bywa nawet ważniejsza od ćwiczeń! Wartość zdrowego odżywiania jest nie do przecenienia.

Tak samo jak w przypadku planu treningowego – nie ma jednej diety, która byłaby odpowiednia dla wszystkich. Każdy z nas jest inny. A to, co w tej chwili ci odpowiada i z czym dobrze się czujesz, za jakiś czas może cię odrzucać. Ze względu na tę zmienność uważam, że lepiej jest podążać za ogólnym zestawem wskazówek żywieniowych, zamiast wyznaczać sobie w tej kwestii reżim oparty na czarno-białych zasadach. Porady te zaprowadzą cię na dobre tory, pozwalając ci jednocześnie na elastyczność i dostosowywanie diety do bieżących potrzeb.

SKUP SIĘ NA PEŁNOWARTOŚCIOWYM POŻYWIENIU

Matka Natura to najlepsza dietetyczka. Wie wszystko o równowadze między tłuszczami, węglowodanami a białkiem. Organiczne jedzenie jest nie tylko bardzo odżywcze, jest także bogate pod względem smaku. Włącz dowolny program kulinarny, a przekonasz się, że większość posiłków jest tam przyrządzana z naturalnych składników. Przetworzone i pakowane jedzenie jest najczęściej po prostu ubogie, jeśli chodzi o składniki odżywcze.