



# SIŁA I SPRAWNOŚĆ KALISTENIKA

Trening z ciężarem  
własnego ciała

Wydanie 2



**ASHLEY KALYM**

GALAKTYKA



# **SIŁA I SPRAWNOŚĆ KALISTENIKA**

Wydanie 2

**ASHLEY KALYM**

Przekład: Paweł Kaczmarek

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginalny:  
*Complete Calisthenics*  
*The Ultimate Guide To Bodyweight Exercise, Second Edition*

Copyright © 2014, 2019 by Ashley Kalym

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

First edition published in 2014 through CreateSpace (9781495425271)

This edition published in 2019 by Lotus Publishing

Pierwsze wydanie opublikowano w 2014 roku przez platformę CreateSpace (9781495425271)

Wydanie zaktualizowane opublikowało w 2019 roku Lotus Publishing

Copyright © for the Polish Edition by Galaktyka sp. z o.o., 2016

Galaktyka sp. z o.o.  
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl  
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-949-1

Fotografie: Chris Frosin

Redakcja: Rafaela Bukowska-Bąba

Konsultacja: Marcin Klima

Redakcja techniczna: Marta Sobczak

Korekta: Malwina Wadas

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Skład: Artur Nowakowski

Adaptacja projektu oryginalnego okładki: Master

Druk: Drukarnia Zapolex

#### ZASTRZEŻENIE

Porady zawarte w niniejszej książce mają charakter informacyjny. Nie zastępują odpowiedniego treningu pod okiem specjalisty, a jedynie go uzupełniają. Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Wydawca stanowczo doradza czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną. Zanim zaczniesz stosować zalecenia opisane w niniejszej książce, powinieneś skonsultować się z lekarzem i uzyskać jego zgodę. Autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą jednak żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, ani za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania informacji zawartych w niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

## Spis treści

Wstęp.....	9
Podziękowania.....	11

### I. Wprowadzenie

<b>1. Czym jest kalistenika?.....</b>	<b>14</b>
Zalety kalisteniki.....	16
Kalistenika jest dla każdego.....	16
Bezpieczna forma treningu.....	16
Stopniowanie poziomu trudności.....	16
Uniwersalna siła.....	17
Wyjątkowy rodzaj siły.....	17
Wady kalisteniki.....	18
Unikatowe zalety kalisteniki.....	19
Siła dłoni.....	19
Gorset mięśniowy.....	19
Łopatki.....	20
Siła prostych ramion.....	22
Trening układu nerwowego.....	23
Sprzęt.....	24
Miejsce do ćwiczeń.....	24
Drażek do podciągania.....	26
Poręcze do pompki.....	26
Paraletki.....	27
Strój.....	28
Kreda (magnezja).....	28
Wałek piankowy.....	29
Partner treningowy.....	29

### II. Odżywianie, odpoczynek i regeneracja

<b>2. Odżywianie.....</b>	<b>32</b>
Pij więcej wody.....	32
Jedz produkty naturalne.....	32
Jeśli chcesz być duży, musisz dużo jeść.....	33
Zwiększone spożycie białka.....	33
Ogranicz węglowodany.....	34
Gotuj na zapas.....	35
Przykładowa dieta.....	35
<b>3. Odpoczynek i regeneracja.....</b>	<b>37</b>
Sen.....	37
Co robić w przypadku kontuzji.....	38
Dbaj o dłonie.....	39
Siła ścięgien i więzadeł.....	40

### III. Przygotowanie fizyczne

<b>4. Rozgrzewka, poprawa mobilności i gibkości.....</b>	<b>42</b>
Rozgrzewka.....	42
Mobilność.....	42
Mobilność górnych partii ciała.....	43
Pompki łopatkami.....	43
Pompki łopatkami na poręczach.....	44
Podciąganie łopatkami.....	45
Podciąganie łopatką jednorącz.....	46
Masaż łopatek wałkiem piankowym.....	47
Masaż okolicy pach.....	48
Rozciąganie pierścienia rotatorów.....	48
Rozciąganie klatki piersiowej i barków.....	49
Przemieszczenie barków.....	50
Mobilność tułowia.....	52
Masaż kręgosłupa wałkiem piankowym.....	52
Skłony boczne.....	53
Mobilność dolnej połowy ciała.....	54
Masaż wałkiem piankowym pasma biodrowo-piszczelowego.....	54
Masaż wałkiem piankowym przywodziciela uda.....	55
Masaż wałkiem piankowym mięśni gruszkowatych.....	55
Rozciąganie statyczne.....	55
Przetaczanie do siadu rozkrocznego.....	56
Kreślenie kótek kolanami.....	57
Wspinaczka górską.....	58
Żabie skoki.....	58
Rozciąganie zginaczy bioder.....	59
Pozycja głębokiego przysiadu.....	59
Gibkość.....	60
Program rozciągania.....	61
Rozciąganie górnej połowy ciała.....	62
Rozciąganie klatki piersiowej i barków.....	62
Rozciąganie górnej części pleców.....	62
Rozciąganie klatki piersiowej.....	63
Rozciąganie przedramion i nadgarstków, wersja 1.....	63
Rozciąganie przedramion i nadgarstków, wersja 2.....	64
Rozciąganie mięśni tułowia.....	64
Rozciąganie mięśni skośnych brzucha stojąc.....	65
Kobra.....	66
Koci grzbiet.....	66

<b>Rozciąganie dolnej połowy ciała</b> .....	<b>67</b>	Podciąganie w poziomce .....	130
Rozciąganie mięśni czworogłowych .....	67	Podciąganie poziome .....	132
Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych .....	67	Podciąganie na palcach .....	134
Rozciąganie w rozkroku .....	68	Podciąganie na ręczniku/linie .....	136
Rozciąganie pachwiny .....	68	Podciąganie z kłaśnięciem .....	138
Rozciąganie zginaczy bioder .....	69	Podciąganie łuczniaka .....	140
Rozciąganie mięśni pośladkowych .....	69	Podciąganie z obciążeniem .....	142
Rozciąganie łydek .....	70	Podciąganie jednorącz .....	144
<b>Kilka ważnych kwestii</b> .....	<b>70</b>	Podciąganie jednorącz z pomocą drugiej ręki (odejmowanie palców) .....	144
Zakres ruchu .....	70	Podciąganie jednorącz z pomocą ręcznika/liny .....	146
Wykorzystanie siły rozpędu .....	70	Negatywne podciąganie jednorącz .....	148
Oszukiwanie w trakcie ćwiczeń .....	71	Zwisy statyczne .....	150
		Podciąganie jednorącz .....	152

## IV. Ćwiczenia

<b>5. Pompki</b> .....	<b>77</b>	<b>7. Pompki tricepsowe</b> .....	<b>154</b>
Pompki .....	78	Pompki na pudle .....	154
Pompki szerokie .....	80	Pompki na poręczach .....	156
Pompki wąskie .....	81	Pompki na drążku przodem .....	158
Pompki głębokie .....	82	<b>8. Wejścia siłowe</b> .....	<b>160</b>
Pompki łuczniaka .....	84	Wejście siłowe .....	160
Pompki z nogami na ścianie .....	86	Wejście siłowe chwytem głębokim .....	164
Pompki na palcach .....	88	Praca nad chwytem głębokim .....	164
Pompki na nadgarstkach .....	90	Praca nad przejściem .....	166
Pompki z rękami umieszczonymi przy biodrach .....	92	Wejście siłowe chwytem głębokim .....	168
Pompki Lalanne'a .....	93	<b>9. Stanie na rękach</b> .....	<b>170</b>
Pompki na jednej ręce .....	94	Wchodzenie po ścianie .....	170
Pompki na jednej ręce i jednej nodze .....	96	Nauka stania na rękach .....	172
Pompki Supermana .....	98	Stanie na rękach w oparciu o ścianę .....	173
Pompki pajęczę .....	100	Część I: Przejście do stania na rękach .....	174
Pompki z kłaśnięciem .....	102	Część II: Nauka utrzymywania równowagi .....	175
Pompki z kłaśnięciem za plecami .....	104	Opadanie ze stania na rękach .....	176
Pompki z podwójnym kłaśnięciem .....	106	Stanie na rękach na podłodze .....	178
Pompki z potrójnym kłaśnięciem .....	108	Stanie na rękach na parałtkach .....	179
<b>6. Podciągania</b> .....	<b>110</b>	Pompki w staniu na rękach .....	180
Wiosłowania .....	110	1. Pompki w staniu na rękach z oparciem o ścianę – na podłodze .....	180
Podciąganie podchwytem .....	112	2. Pompki w staniu na rękach bez oparcia – na podłodze .....	182
Podciąganie negatywne podchwytem .....	114	3. Pompki w staniu na rękach z oparciem o ścianę – na parałtkach .....	184
Zwis statyczny .....	116	4. Pompki w staniu na rękach bez oparcia – na parałtkach .....	186
Podciąganie nachwytem .....	117	Pompki pod kątem 90 stopni .....	188
Podciąganie szerokim chwytem .....	120		
Podciąganie wąskim chwytem .....	122		
Podciąganie do karku .....	124		
Podciąganie chwytem neutralnym w linii drążka .....	126		
Podciąganie wspinacza górskiego .....	128		

## 10. Wagi ..... 190

Waga w podporze przodem .....	191
Pozycja dłoni .....	192
Ćwiczenia pomocnicze .....	193
Częstotliwość i objętość treningu .....	194
Serie, powtórzenia i czasy .....	194
Wychylenie w podporze przodem .....	195
Kruk .....	196
Waga kuczna .....	198
Waga w podporze przodem o plecach prostych i nogach ugiętych .....	200
Waga w podporze przodem z wyprostem jednej nogi .....	202
Waga w podporze przodem w rozkroku .....	203
1. Przejście z wagi kucznej .....	204
2. Przejście z pompki .....	205
3. Przejście z półwagi .....	206
4. Przejście ze stania na rękach .....	207
Waga w podporze przodem .....	208
Pompka w wadze w podporze przodem .....	209
<b>Waga w zwisie przodem .....</b>	<b>210</b>
Podciąganie pionowe .....	211
Waga kuczna w zwisie przodem .....	212
Waga przodem o plecach prostych i nogach ugiętych .....	213
Waga w zwisie przodem z wyprostem jednej nogi .....	214
Waga w zwisie przodem w rozkroku .....	215
1. Przejście z wagi kucznej w zwisie przodem .....	215
2. Wahadło .....	216
Waga w zwisie przodem .....	218
Podciąganie w wadze przodem .....	218
<b>Waga w zwisie tyłem .....</b>	<b>219</b>
Zwis tyłem .....	220
Waga kuczna w zwisie tyłem .....	222
Waga tyłem o plecach prostych i nogach ugiętych .....	223
Waga w zwisie tyłem z wyprostem jednej nogi .....	224
Waga w zwisie tyłem w rozkroku .....	225
Waga w zwisie tyłem .....	226
Półwaga .....	227
Półwaga w pozycji kucznej .....	228
Półwaga o nogach ugiętych .....	229
<b>Półwaga .....</b>	<b>230</b>
Półwaga na podłodze .....	231
Wyprostny nóg w półwadze .....	232
Rowerek w półwadze .....	233
Nożyce pionowe w półwadze .....	234

Flaga .....	235
Flaga pionowa .....	236
Flaga w pozycji kucznej .....	237
Flaga w rozkroku .....	238
Flaga .....	239

## 11. Ćwiczenia mięśni korpusu ..... 240

Deska .....	241
Deska bokiem .....	242
Spięcia .....	243
Sylwetka <i>hollow body</i> w leżeniu tyłem .....	244
Szczyrki .....	245
Brzuski .....	246
Wyprostny nóg leżąc .....	247
Podpór przodem na wyciągniętych ramionach .....	248
Sylwetka w leżeniu przodem („odwrócone” <i>hollow body</i> ) .....	249
Mostek prosty .....	250
Smocza flaga .....	251
Świeca .....	252
Smocza flaga w pozycji kucznej .....	254
Smocza flaga z wyprostem jednej nogi .....	256
Smocza flaga – powtórzenia negatywne .....	258
Smocza flaga .....	260
Pływająca smocza flaga .....	262

## 12. Wznosy nóg ..... 263

Wznosy kolan w zwisie .....	264
Wznosy nóg w zwisie .....	266
Wycieraczki .....	268

## 13. Ćwiczenia dolnej połowy ciała ..... 270

Przysiad .....	270
Wykroki .....	272
Mostek krótki .....	274
Wspięcia na palce .....	275
Przysiad na jednej nodze .....	276
Przysiad na jednej nodze z podparciem .....	276
Przysiad na jednej nodze na podwyższeniu .....	278
Przysiad na jednej nodze .....	279
Przysiad na jednej nodze z obciążeniem .....	280
Żuraw .....	281
Żuraw łamany .....	282
Żuraw podparty .....	284
Żuraw – powtórzenia negatywne .....	286
Żuraw .....	288

## 14. Ćwiczenia wytrzymałościowe ..... 290

Pajacyki.....	290
Przysiady z wyskokiem.....	292
Wykroki z wyskokiem.....	293
Wyrzuty nóg z przysiadu podpartego.....	294
Wspinaczka górską.....	296
Krokodylki.....	298
Krokodylki z pompką.....	300
Sprinty.....	302
Raczkowanie (niedźwiedzi chód).....	304

## V. Programy treningowe

Ustalenie celów treningowych.....	308
Serie, powtórzenia i czas utrzymania pozycji.....	310
Przetrenowanie i trenowanie poniżej możliwości.....	312
Własne zestawy ćwiczeń.....	312
Program 1: Fundamentalna Piątka.....	314
Program 2: Rozwijanie podstaw.....	317
Program 3: Czas na wykonanie wagi.....	320
Program 4: Kalistenika na całego.....	323
Opracowanie własnego programu treningowego.....	326
Słowo końcowe.....	327
Najczęściej zadawane pytania.....	328
Główne mięśnie szkieletowe człowieka.....	332
Wykaz źródeł.....	334



# Wprowadzenie



# 1 Czym jest kalistenika?

Na początku warto się zastanowić, czym jest, a zwłaszcza czym nie jest, kalistenika. Zrozumienie specyfiki tego treningu pozwoli pojąć, dlaczego niektóre ćwiczenia wchodzą do programu treningowego, a inne nie.

Pojęcie „kalistenika” pochodzi ze starożytnej greki i oznacza połączenie piękna i siły, od słów *kallos* – piękno i *sthenos* – siła. Kalistenikę można zdefiniować jako sztukę wykorzystania ciężaru swego ciała i właściwości inercji do rozwoju sylwetki. Anglojęzyczna Wikipedia definiuje kalistenikę w sposób następujący:

***Kalistenika to forma treningu fizycznego polegająca na wykonywaniu różnorodnych ćwiczeń, często w określonym rytmie i bez zastosowania dodatkowego sprzętu. Treningi mają na celu zwiększenie siły i gibkości przy wykorzystaniu masy własnego ciała oraz ruchów rozciągających w ćwiczeniach takich jak skłony, skoki, wymachy, skręty i wykopy. Treningi złożone z różnorodnych, energicznie wykonywanych ćwiczeń zwiększają wydajność zarówno mięśni, jak i układu sercowo-naczyniowego, a także korzystnie wpływają na cechy psychomotoryczne, takie jak zmysł równowagi, zwinność i koordynacja ruchowa.***

***Kalistenika jest częstym elementem przygotowania wojskowego i ważną częścią treningów drużyn sportowych. Poza rozwojem sprawności i siły ma korzystny wpływ na utrzymanie dyscypliny i jedności w grupie, co wynika z realizacji planu treningowego w sposób zsynchronizowany. Kalistenika stanowi także ważny człon zajęć wychowania fizycznego w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych.***

Śmiało można powiedzieć, że historia kalisteniki sięga początków ewolucji rodzaju ludzkiego, bowiem w czasach prehistorycznych dla naszych przaprzodków bieg, chodzenie, skakanie, wspinaczka, skradanie się, pchanie i ciągnięcie było codziennością, warunkowało przetrwanie.

Ćwiczenia na przyrządach i maszynach dostępnych we współczesnych siłowniach są bardzo odległe od form aktywności fizycznej typowej dla człowieka w minionych tysiącletniach, dlatego też, moim zdaniem, kalistenika stanowi najbardziej naturalną i wygodną dla nas formę ćwiczeń. Nasi kuzyni, małpy człekokształtne, budują niezwykłą siłę górnej połowy ciała w zbliżony sposób, wystarczy tylko spojrzeć, z jaką łatwością szympansy wspinają się na drzewa i przedostają z gałęzi na gałąź.

W świecie starożytnym kalistenika była podstawową formą przygotowania fizycznego w wojsku, między innymi dlatego, że ćwiczenia oparte na wykorzystaniu ciężaru własnego ciała najłatwiej było zorganizować, wykonywane ruchy były łatwe do opanowania, a co najważniejsze – zdobyta w ten sposób sprawność była właściwa umiejętnościom wymaganym na polu walki. Nie można też pominąć ważnego dla starożytnych aspektu metafizycznego, jaki wiązał się z umiejętnością wsłuchania się we własne ciało i zdolnością przemieszczania go w przestrzeni bez żadnych ograniczeń fizycznych. Starożytni, podobnie jak my dzisiaj, podziwiali siłę fizyczną, antyczni siłacze cieszyli się powszechną czcią i szacunkiem, a pamięć o ich wyczynach była tematem legend i pieśni. Dzięki tym przekazom znane są nam postaci mitycznych bohaterów, takich jak: Herkules, Atlas czy słynny zapaśnik z Krotonu, Milon. Wszystkie te postaci przeszły do historii z jednego powodu: swej nadludzkiej siły.

W dzisiejszych czasach najlepszym przykładem możliwości, jakie oferuje trening oparty na ćwiczeniach wykorzystujących masę ciała, są światowej klasy gimnastycy. Nie sądzę, by przedstawiciele jakiegokolwiek innej dyscypliny sportu byli zręczniejsi, bardziej mobilni i mieli więcej mocy i siły, zwłaszcza jeśli wziąć pod uwagę masę ciała. Co bardzo ciekawe, siła, jaką dysponują gimnastycy, jest w pewnym sensie efektem ubocznym ich treningów, podporządkowanym

przede wszystkim startom na zawodach, nie zaś samemu zwiększaniu siły. Zawodowi gimnastycy trenują nierzadko po 30–40 godzin tygodniowo, na co przeciętny człowiek oczywiście nie może sobie pozwolić. Większa część gimnastycznych planów treningowych jest ukierunkowana na nieustanny progres i osiągnięcie perfekcji wymaganej w danej dyscyplinie. Dlatego typowy trening gimnastyczny byłby tylko stratą czasu dla osoby, która po prostu chce podciągać się na jednej ręce lub wykonać wagę. Przede wszystkim jednak nie każdy jest gotów na takie poświęcenie i mało kto ma w sobie tyle dyscypliny, by trenować jak prawdziwy gimnastyk.

W ostatnich latach obserwujemy wielki rozwój kalisteniki, wzrasta zarówno jej popularność, ale też różnorodność wykonywanych ćwiczeń. Każdy z czytelników na pewno oglądał na YouTube niesamowite filmy, na których zwykli ludzie prezentują nadludzką wręcz kontrolę mięśniową i siłę, dysponując przy tym co najwyżej drążkiem do podciągania. To jest właśnie esencja kalisteniki: wykorzystywanie ciała do zademonstrowania poziomu siły, jaką rzadko możemy podziwiać w innych dyscyplinach sportu.

Innym fascynującym aspektem współczesnej kalisteniki jest samowystarczalność. Większość osób trenujących z ciężarem własnego ciała nie potrzebuje karnetu na siłownię, nie ma dostępu do drogiego sprzętu treningowego i nie korzysta z porad trenera mówiącego, co dokładnie trzeba robić. Kalistenicy zwykle ćwiczą w parkach i piwnicach, bardzo często wykorzystując drążki i poręcze wykonane własnoręcznie, a i tak siłą górują nad bywalcami komercyjnych siłowni. Nie jest też dziwne, że kalistenika odgrywa tak dużą rolę dla fascynatów parkouru i freerunningu. Osoby uprawiające te dyscypliny, a są wśród nich zarówno kobiety, jak i mężczyźni, dowodzą niesa-

mowitej siły i zręczności, biegając, skacząc, wspinając się, wpychając lub wciągając się nad, pod i przez najróżniejsze przeszkody obecne w miejskiej architekturze. Niemal każdy zaawansowany freerunner doskonale sobie radzi z ćwiczeniami kalistenicznymi, dlatego niniejsza książka będzie znakomitym źródłem wiedzy dla każdego, kto chciałby rozpocząć przygodę z biegami ekstremalnymi, parkourem czy free-runningiem. W ostatnich latach bardzo zyskały na popularności zawody rozgrywane na ulicznych torach przeszkód przez pasjonatów tego typu aktywności. Uczestnicy tej rywalizacji dysponują niesamowitą zręcznością, a niektóre z wykonywanych przez nich ruchów nie przyniosłyby wstydu i w trakcie międzynarodowych zawodów gimnastycznych, podobnie zresztą jak siła i sprawność fizyczna, którą bez wątplenia należy podziwiać.

Kalistenika znajduje uznanie także wśród trenerów klasycznych dyscyplin sportowych, ponieważ specyfika tego rodzaju treningów pozwala zbudować podstawy siłowe nieporównywalne z żadnym innym systemem ćwiczeń. Podstawowe ćwiczenia z masą własnego ciała są wykorzystywane nawet przez zawodników sportów siłowych, na przykład ciężarowców, którzy w ten sposób budują siłę bazową, pozwalającą przejść do bardziej wyspecjalizowanych technik treningowych. Sztandarowym przykładem może być Lü Xiaojun, mistrz świata i mistrz olimpijski w podnoszeniu ciężarów w kategorii do 77 kg, sportowiec, który uzyskał wynik 176 kg w rwaniu i 204 kg w podrzucie. Xiaojun traktuje ćwiczenia z ciężarem własnego ciała jako integralną część swego programu treningowego. W internecie bez trudu można znaleźć zdjęcia i filmy, na których Lü wykonuje pompki w staniu na rękach, flagę, pompki na poręczach z obciążeniem i inne ćwiczenia razem z treningu ulicznego.

## Zalety kalisteniki

Skoro już wiemy, czym jest kalistenika, pora dokładniej przyjrzeć się zaletom tej formy treningu.

### Kalistenika jest dla każdego

Każdy z nas jest naturalnie przystosowany do wykonywania ćwiczeń z ciężarem własnego ciała, ponieważ doświadczenie w przemieszczaniu swej masy w przestrzeni zbieramy od dnia narodzin. Ponadto kalistenika pozwala nie przejmować się doborem odpowiedniego obciążenia do każdego z ćwiczeń, wszak ciężarem jest twoje ciało. Zauważyłem, że wiele osób, trzymając po raz pierwszy w rękach sztangę czy hantle, nie bardzo wie, co z nimi zrobić, podczas gdy ćwiczenia z własnym ciężarem przychodzą im w sposób naturalny. To niezwykle ważne, ponieważ dodaje pewności siebie i działa motywująco. Trudno zliczyć, ile razy słyszałem od swoich klientów, że nie potrafili robić pompek, tymczasem pięć minut później, po krótkim wprowadzeniu, bez problemu robili najprostszą wersję uginań, a na ich twarzach pojawiał się uśmiech. Właśnie dotarło do nich, że mają idealne warunki do uprawiania kalisteniki, nawet jeśli na razie ćwiczą na poziomie podstawowym.

### Bezpieczna forma treningu

W porównaniu do innych form treningu siłowego, podczas wykonywania ćwiczeń kalistenicznych stosunkowo trudno o kontuzję. Trzeba się naprawdę postarać, by zrobić sobie krzywdę, choćby z tego powodu, że zwiększenie obciążenia wymaga zastosowania danej dźwigni (mam na myśli wykorzystanie środka ciężkości ciała oraz jego poszczególnych segmentów biomechanicznych jako dźwigni) lub zmiany zakresu ruchu. Inaczej jest w przypadku treningu na siłowni, kiedy nawet osoba całkowicie początkująca może doznać kontuzji, bo na przykład załaduje zbyt duży ciężar na sztangę. Co więcej, trudniejsze ćwiczenia kalisteniczne są po prostu niemożliwe do wykonania przez osoby dopiero rozpoczynające przygodę z tą

formą ruchu. Niektóre pozycje wymagają wielu miesięcy, a nawet lat przygotowań, zanim będzie je można na stałe włączyć do programu treningowego. Tymczasem na siłowni każdy może od razu nałożyć na sztangę 100 kg i spróbować zrobić z nią przysiad. Większość nie da rady, a spora część śmiałków zrobi sobie krzywdę.

### Stopniowanie poziomu trudności

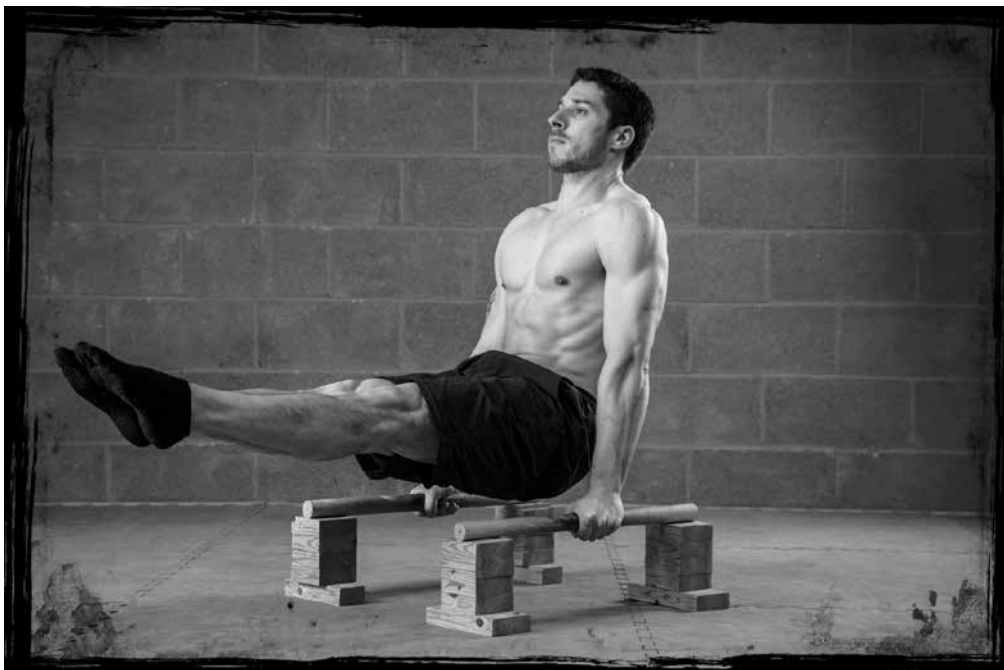
Poziom trudności ćwiczeń opartych na wykorzystaniu ciężaru własnego ciała zależy od zastosowania określonej dźwigni. Koncepcja ta może być z początku trudna do zrozumienia, ponieważ niemal we wszystkich innych rodzajach treningu siłowego trudność ćwiczenia wzrasta wraz ze zwiększaniem zastosowanego obciążenia. W kalistenice nie możemy po prostu nagle zwiększyć ciężaru, aby więc podnieść poziom trudności, musimy w jakiś sposób utrudnić mięśniom generowanie siły. Dla lepszego zrozumienia spróbuj sobie wyobrazić, że w ręce trzymasz ciężki hantel lub jakiś inny przedmiot. Twoje ramię zwisa luźno wzdłuż ciała, a ciężar znajduje się bezpośrednio pod barkiem, co sprawia, że utrzymanie pozycji nie nastęrcza ci większych trudności. Teraz wyobraź sobie, że powoli unosisz wyprostowane ramię w bok. Wraz z unoszeniem coraz trudniej będzie ci utrzymać pozycję, ale najtrudniej będzie wtedy, gdy ramię znajdzie się w linii poziomej, równoległe do podłoża. Wtedy zdolność mięśni barku do generowania siły jest znacznie mniejsza niż w pozycji wyjściowej, przez co utrzymanie ciężaru wymaga od ciebie o wiele większego wysiłku. Jeśli będziesz regularnie powtarzał to ćwiczenie, z czasem mięsień stanie się silniejszy, nawet pomimo tego, że unoszony ciężar nadal będzie taki sam. Koncepcja zmiany dźwigni w celu zwiększenia poziomu trudności ćwiczenia będzie jeszcze wielokrotnie przywoływana w niniejszej książce, zwłaszcza w przypadku bardziej wymagających ćwiczeń. W trakcie lektury na pewno zauważysz, że właśnie na tej metodzie opierają się takie ćwiczenia jak waga w zwisie przodem lub tyłem czy pompka z rękoma umieszczonymi przy biodrach oraz wiele innych ruchów.

## Uniwersalna siła

Kolejną zaletą kalisteniki jest to, że uzyskana dzięki niej siła stanowi solidną podstawę w innych dyscyplinach sportu i może być wykorzystywana we wszelkich formach aktywności fizycznej. Istnieje wiele teorii próbujących wyjaśnić ten fenomen, prawdopodobnie każda z nich jest przynajmniej częściowo bliska prawdy, ja uważam, że wyjątkowość kalisteniki polega na tym, że niemal wszystkie ćwiczenia z ciężarem własnego ciała, zwłaszcza te bardziej wymagające, uczą nasze ciało pracować jako harmonijna całość – na przykład waga w podporze przodem (ang. *planche*): wszystkie mięśnie ciała muszą pracować razem, bez ich jednoczesnego napięcia po prostu nie da się wykonać tego ćwiczenia. Ma to tym większe znaczenie, że pozwala każdemu zbudować podstawy siłowe, które może wykorzystać w innych sportach. Na przykład wiele osób, zwłaszcza młodych i niewystarczająco wytrenowanych, nie powinno wykonywać ćwiczeń z obciążeniem, ze sztangą czy hantlami, tymczasem kalistenika pozwala każdemu zbudować podstawy siłowe, dzięki którym można rozwijać się w innych dyscyplinach.

## Wyjątkowy rodzaj siły

Kalistenika w dużym stopniu wykorzystuje ćwiczenia oparte na izometrycznym napięciu mięśni. Skurcz izometryczny mięśnia polega na napinaniu go bez zmiany jego długości – przykładem może być pchanie zamkniętych drzwi lub nacisk na ścianę. Inaczej jest w przypadku skurczów koncentrycznych, podczas których napięty mięsień ulega skróceniu i skurczów ekscentrycznych, podczas których napięty mięsień się wydłuża. Ćwiczenia oparte na skurczach izometrycznych tym różnią się od zwykłych ćwiczeń siłowych, że podczas ich wykonywania mniej istotna jest liczba powtórzeń, natomiast ważny jest czas, przez jaki mięśnie pozostają napięte. Izometrycznych ćwiczeń z ciężarem własnego ciała nie da się zastąpić żadnymi ćwiczeniami z obciążeniem, zaś siła zbudowana dzięki przyjęciu statycznej, zamkniętej pozycji ma charakter wyjątkowy. Dzieje się tak dlatego, że w ćwiczeniach izometrycznych musisz napiąć wszystkie mięśnie nie tylko jednocześnie, ale też naprawdę z całej siły. A przecież im więcej mięśni zaangażowanych w ćwiczenie, tym większy przyrost siły. Dobrym przykładem jest półwaga, zaprezentowana na poniższym zdjęciu.



## Wady kalisteniki

Jak już wiesz, kalistenika ma wiele zalet, ale nie da się ukryć, że ma też kilka wad. Warto zdawać sobie z tego sprawę, zanim rozpoczniesz treningi.

- Wykonywanie ćwiczeń wyłącznie z ciężarem własnego ciała może nieco utrudniać rozwój siły dolnych partii ciała, inaczej jest w przypadku ćwiczeń z wykorzystaniem dodatkowego obciążenia. Tak się składa, że problem ten dotyczy największych grup mięśniowych: mięśni czworogłowych ud czy mięśni pośladkowych, które wymagają pracy z dużym obciążeniem, aby myśleć o jakichkolwiek przyrostach siły. Niestety, kalistenika nie oferuje zbyt wielu ćwiczeń pozwalających rozwinąć siłę nóg. Przysiady, przysiady jednonóż (tzw. pistolet), wykroki i uginania podudzi to ruchy opisane dokładnie w dalszej części książki, dzięki nim też rozwiniesz siłę, ale musisz przyznać, że gdy zacząłem trenować podnoszenie ciężarów i robić przysiady ze sztangą z przodu i na plecach, czułem, że moje nogi były znacznie słabsze niż reszta ciała. Warto o tym wiedzieć, ale oczywiście, fakt ten może mieć znaczenie tylko wtedy, kiedy twoim celem jest właśnie zbudowanie silnych nóg i dobry wynik w przysiadzie.
- Drugą wadą kalisteniki, związaną właśnie z budową dolnej połowy naszego ciała, jest trudność opracowania ćwiczeń, które efektywnie angażowałyby ten obszar przy wykorzystaniu zasady zmniejszania dźwigni. Trening górnej połowy ciała pozwala ci wybierać spośród wielu ćwiczeń wykorzystujących tę metodę – waga w podporze przodem, waga w zwisie przodem i tyłem oraz wiele innych. Nie da się ukryć, że osoby na filmach prezentujących ćwiczenia kalisteniczne nie wyglądają jakby ćwiczyły nogi, a szkoda, bo odpowiedni trening nóg znakomicie wspomaga rozwój siły i masy mięśniowej pozostałych partii ciała.
- Trzecia wada wiąże się z precyzyjną oceną przyrostów siły. Poza wyjątkiem, jakim jest podciąganie z obciążeniem, w kalistenice nie stosujemy dodatkowych ciężarów, co zmusza nas do podnoszenia trudności ćwiczeń przy pomocy zmiany dźwigni. Pomimo że jest to bardzo skuteczna technika, obiektywnie trzeba przyznać, że jednak nie pozwala tak precyzyjnie szacować postępów jak możliwość dołożenia kilku kilogramów na sztangę. Dla przykładu, przy wyciskaniu na ławce możemy dość skrupulatnie analizować progres siły, po prostu notując ciężary stosowane na każdym treningu. W kalistenice sprawa nie jest taka prosta. Możesz oczywiście notować liczbę wykonanych powtórzeń, zmiany zakresu ruchu i czas utrzymania danej pozycji, ale zasadniczo, dokładne szacowanie postępów treningu z ciężarem własnego ciała jest o wiele trudniejsze.
- Ostatnia wada przypisywana kalistenice jest dość dyskusyjna – w powszechnej opinii pokutuje przekonanie o tym, że metoda ta nie pozwala znacząco rozbudować masy mięśniowej. Nie mogę się z tym zgodzić. Przeczy temu wygląd i rozmiary osób, z którymi miałem do czynienia na treningach, a szybki rekonesans na YouTube również pozwala stwierdzić, że wiele osób ćwiczących tylko z ciężarem własnego ciała może się pochwalić naprawdę solidnie rozbudowaną sylwetką. Przypuszczam, że faktycznie istnieje jakiś limit rozwoju masy mięśniowej, powyżej którego nie da się wejść, wykonując same ćwiczenia kalisteniczne, ale jeśli marzy ci się sylwetka kulturysty, to najlogiczniej byłoby, żebyś uprawiał kulturystykę. Jeśli jednak zależy ci na niebywałej zręczności i nadludzkiej sile, a także na rozwiniętej i dociętej sylwetce, kalistenika to coś dla ciebie.

## Unikatowe zalety kalisteniki

Ponieważ kalistenika jest wyjątkową formą treningu fizycznego, ma też swoje niepowtarzalne zalety, które chciałbym w tym miejscu omówić. Unikalność tej metody treningowej wiąże się ze sposobem pracy mięśni obciążonych wyłącznie naturalnym ciężarem ciała, co pozwala na rozwój szczególnego rodzaju siły, której nie da się rozwinąć przy zastosowaniu innych metod treningowych.

### Siła dłoni

Pierwszą unikatową cechą kalisteniki jest wykorzystanie pracy dłoni – są one zaangażowane niemal w każdy wykonywany ruch. Dłonie pracują w trakcie ćwiczeń wymagających pchania, ciągnięcia, a także w wielu ćwiczeniach gorsetu mięśniowego. Ponieważ kalistenika kładzie nacisk na całkowitą kontrolę nad ruchem i wykorzystanie siły całego ciała, w ćwiczeniach nie stosuje się przyrządów takich jak paski i haki, w przeciwieństwie do kulturystyki czy innych form treningu z dodatkowym obciążeniem, gdzie przyrządy te są wykorzystywane jako pomoc przy podciąganiu na drążku, podczas wykonywania martwego ciągu czy wiosłowania sztangą. Na pewno wiele razy na siłowni widziałeś osoby wspomagające się tego typu sprzętem, na przykład w kulturystyce paski i haki pełnią ważną funkcję: kulturysta stara się zaangażować konkretne mięśnie, na przykład mięśnie grzbietu podczas podciągania, nie chce więc, by jego dłonie i przedramiona „spuchły” (zbyt mocno wypełniły się krwią w wyniku pracy mięśnia), zanim główny mięsień otrzyma wystarczającą stymulację do wzrostu. Dla osób uprawiających kalistenikę jednym z priorytetów jest z kolei to, by dłonie i przedramiona były jak najsilniejsze, bo to od nich zależy siła chwytu. Możesz mieć bardzo silne mięśnie grzbietu, ale nic ci to nie da, jeśli twoje dłonie i przedramiona będą zbyt słabe, aby tę siłę wykorzystać. Siła dłoni jest dla mnie kwestią niezmiernie istotną, poświęciłem jej osobną książkę, *Grip*.

W kalistenice twoje dłonie wykorzystywane są na bardzo wiele sposobów: opierasz je na podłodze i manewrujesz resztą ciała, zwisasz na nich z drążka lub przechodzisz z jednej pozycji do następnej, korzystając z czystej siły twoich mięśni, a nie z siły rozpędu. Od sprawnych dłoni i palców zależy bardzo wiele, bez nich nie będziesz w stanie wykonać niektórych bardziej wymagających ruchów. Oczywiście istnieją ćwiczenia opracowane specjalnie po to, by rozwijać siłę dłoni, palców i ogólnie chwytu, ale tak naprawdę całą potrzebną siłę zbudujesz dzięki standardowym ćwiczeniom, które opisałem w części IV.

### Gorset mięśniowy

Gorset mięśniowy to grupa, która jak żadna inna w ostatnich latach doczekała się nie tylko sporo uwagi, ale też ogromnej ilości gadżetów oraz pełnych finezji programów treningowych. Z przykrością muszę stwierdzić, że większość z nich to całkowita strata czasu, pieniędzy i energii. Wbrew powszechnej i promowanej w mediach opinii, silnego gorsetu mięśniowego nie stworzysz poprzez wykonywanie tysiąca brzuszków i spięć. Podobnym mitem jest zresztą to, że dzięki brzuskom i różnorodnym spięciom mięśni brzucha spalisz tłuszcz w tym rejonie. Muskulatura gorsetu nie różni się od innych mięśni pod względem wymagań koniecznych, by zanotować progres siły. Zasada jest prosta: mięśnie muszą być napinane w stanie obciążenia, wtedy zwiększa się ich siła. Aby jednak myśleć o przyrostach, obciążenie również musi się cały czas zwiększać. To nie liczba powtórzeń ma być coraz większa, ale właśnie obciążenie. Oznacza to, że niezależnie od tego, jak wiele brzuszków będziesz robił, siła twoich mięśni pozostanie bez zmian, o ile nie zwiększysz też obciążenia.

Tradycyjne podejście traktuje mięśnie gorsetu w sposób dość powierzchowny, jako grupę mięśniową, o którą należy zadbać głównie ze względów estetycznych. Ludzie trenują więc brzuch i stosują drakońskie diety, bo przecież każdy chce się pochwalić kratką na brzuchu.

W kalistenice gorset mięśniowy to grupa, która odgrywa o wiele ważniejszą rolę. Wiele z opisywanych tutaj ćwiczeń wymaga całkowitej stabilizacji tułowia, co zapewnić mogą tylko silne mięśnie gorsetu. W ćwiczeniu takim jak waga w zwisie przodem, opartym w dużej mierze na sile górnej części ciała, mięśnie gorsetu odpowiedzialne są za utrzymanie prostej sylwetki i ciężaru nóg. Właśnie między innymi dlatego ćwiczenia wykorzystujące masę własnego ciała można uznać za jedną z najefektywniejszych metod zwiększania siły gorsetu mięśniowego.

Ponieważ rozwój siły nierozłącznie wiąże się ze zwiększaniem obciążenia, podążając ścieżką kalisteniki, będziesz musiał zrezygnować z wielu tradycyjnych ćwiczeń gorsetu mięśniowego. Nie oznacza to, że niniejsza książka nie zawiera prostszych ćwiczeń na tę grupę mięśni, owszem, zawiera, ale te podstawowe ruchy mogą nie wystarczyć do zbudowania siły niezbędnej do wykonywania ćwiczeń na nieco wyższym poziomie zaawansowania.

Bardziej zaawansowane ćwiczenia gorsetu, takie jak na przykład półwaga, z którymi najprawdopodobniej nie miałeś jeszcze do czynienia, to dla gimnastyków chleb powszedni. Ćwiczenia te pozwalają w takim stopniu rozwinąć siłę gorsetu, że po ich perfekcyjnym opanowaniu inne ruchy angażujące tę grupę nie będą dla ciebie stanowiły już żadnego problemu, a wykonywanie bardziej wymagających ćwiczeń będzie niewątpliwie świadczyć o twoim bardzo mocnym gorsecie mięśniowym.

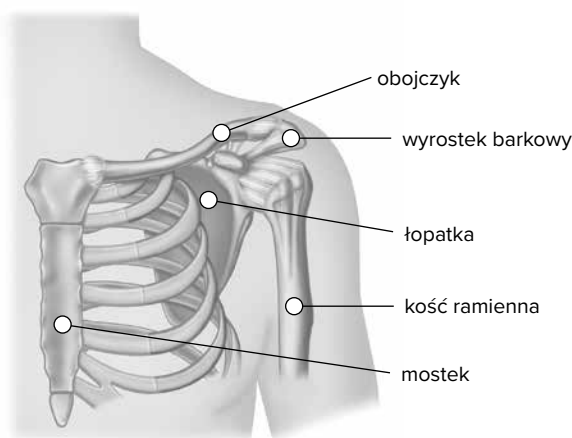
## Łopatki

Ćwiczenia kalisteniczne wymagają pracy całego ciała, jednak spośród wszystkich zaangażowanych obszarów prawdopodobnie największe znaczenie mają mięśnie stabilizujące łopatkę, odgrywając ważną rolę zwłaszcza przy wykonywaniu bardziej wymagających ćwiczeń.

Większość osób trenujących na siłowni dąży do uzyskania masywnej klatki piersiowej i szerokich pleców, tymczasem kluczem do rozwoju siły górnych partii sylwetki jest umiejętność stabilizacji i kontrolowania mięśni otaczających łopatkę.

Łopatkę łączy ramię z klatką piersiową poprzez połączenie z obojczykiem oraz stanowi punkt przyczepu dla wielu kluczowych mięśni, takich jak mięsień zębaty przedni, wszystkie trzy części mięśnia czworobocznego czy mięśnia równoległobocznego. Mięśnie te odgrywają niezwykle ważną rolę w stabilizacji górnych kończyn.

Odpowiednio rozwinięte, wytrzymałe mięśnie otaczające łopatkę pełnią funkcję nie tylko stabilizatorów, ale jednocześnie zapewniają optymalne wykorzystanie siły generowanej podczas aktywnego ruchu ramion w trakcie wykonywania ćwiczenia.



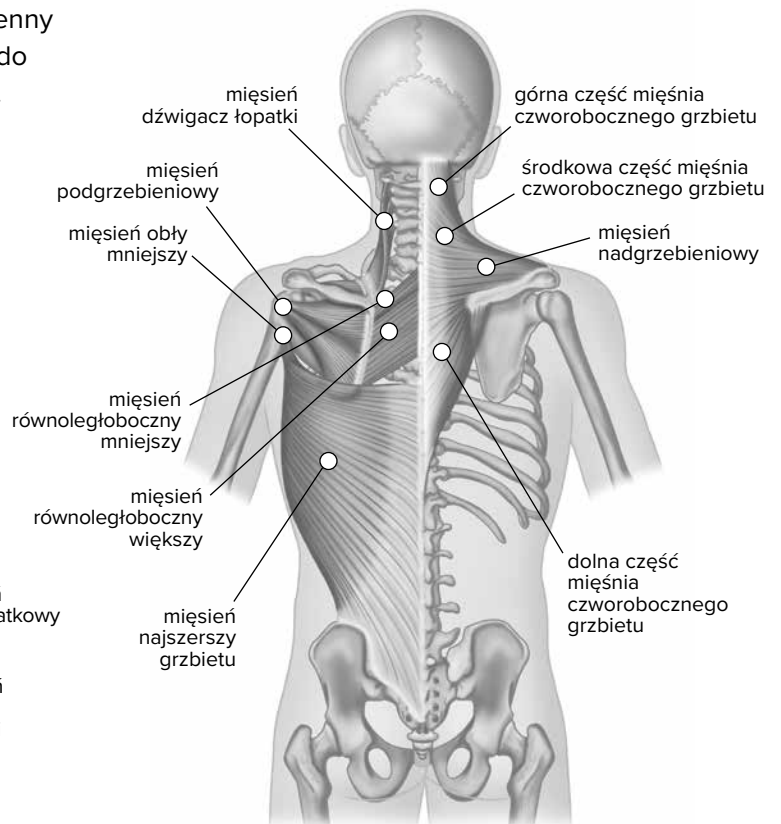
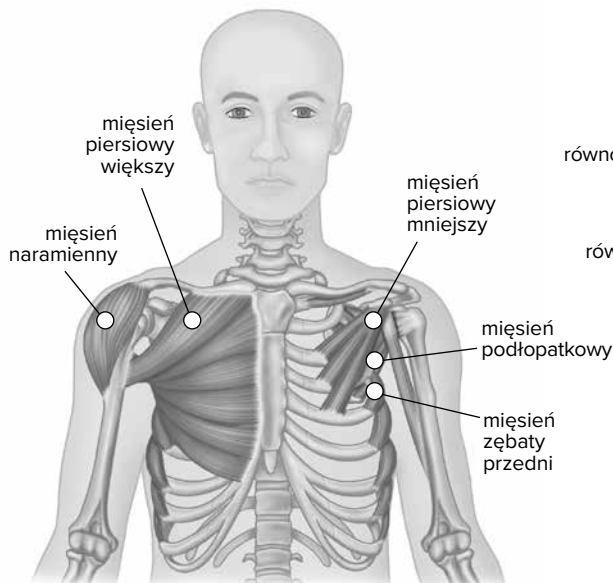


Ruchomość łopatki sprowadza się do sześciu podstawowych ruchów: unoszenie, opuszczanie, rotacja wewnętrzna, rotacja zewnętrzna, wysuwanie i cofanie. Unoszenie następuje wtedy, gdy na przykład wzruszasz ramionami lub przyciągasz barki ku górze, w kierunku uszu. Z opuszczaniem mamy do czynienia wówczas, gdy pozwalamy ramionom zwisać w kierunku podłoża, osuwając barki w dół. Rotacja zewnętrzna powoduje uniesienie ręki nad głowę i zmianę położenia łopatki w ten sposób, że wydrążenie stawowe łopatki kieruje się ku górze. Z kolei powrót ręki z pozycji nad głowę umożliwi rotacja w dół. Cofanie (retrakcja) polega na ściągnięciu łopatek, czyli cofnięciu barków przy jednoczesnym uniesieniu klatki piersiowej w górę, zaś wysunięcie (protrakcja) pozwala sięgnąć rękami przed siebie, ruch ten powoduje jednoczesne odwiedzenie łopatek od kręgosłupa.

Łopatka jest także punktem przyczepu mięśni stawu ramiennego, w tym mięśnia naramiennego oraz pierścienia rotatorów. Staw ramienny często bywa opisywany przez porównanie do piłeczki golfowej ustawionej na podstawie. Stabilizacja jego struktur podczas pracy

w szerokim zakresie ruchu jest uzależniona od interakcji otaczających go mięśni. Kluczową rolę w zapewnieniu ruchomości i stabilizacji stawu ramiennego odgrywają mięśnie pierścienia rotatorów.

Przyczepy początkowe tego złożonego z czterech mięśni kompleksu znajdują się na łopatce, następnie mięśnie łączą się z głową kości ramiennej, tworząc pierścień przy stawie ramiennym. Wraz z głową długą mięśnia dwugłowego ramienia (bicepsa) odpowiadają za stabilizację głowy kości ramiennej osadzonej w stosunkowo niewielkim i płytkim wydrążeniu stawowym łopatki, stanowiącym panewkę stawu. Poza stabilizacją stawu i zapewnieniem właściwego ustawienia głowy kości ramiennej pierścień rotatorów odgrywa także ważną rolę przy rotacji barku. Mięśnie podgrzebieniowy i obły mniejszy rotują bark na zewnątrz, jednocześnie kierując głowę kości ramiennej w przednią



część panewki. Odwrotną funkcję spełnia mięsień podłopatkowy, który rotuje bark w kierunku wewnętrznym i przemieszcza głowę kości ramiennej w tylną część panewki. Pracując jednocześnie, mięśnie te utrzymują optymalną oś rotacji stawu ramiennego podczas ruchu barku.

Odwodzenie barku jest inicjowane przez mięsień nadgrzebieniowy. Napięcie tego mięśnia powoduje ruch głowy kości ramiennej ku dołowi, umożliwiając jej obrót pod wyrostkiem barkowym. Ponieważ mięsień naramienny jest większy i silniejszy, często dominuje, podciągając głowę kości ramiennej ku górze i uciskając więzadło mięśnia nadgrzebieniowego pod wyrostkiem barkowym. To najczęstszy powód dysfunkcji mięśnia nadgrzebieniowego i pierścienia rotatorów. Objawem jest ból podczas unoszenia rąk nad głowę, uraz jest także odczuwalny w trakcie wykonywania standardowych ćwiczeń z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała.

Kluczową kwestią podczas pracy nad przygotowaniem trudniejszych pozycji jest uważne kontrolowanie zarówno łopatki, jak i stawu ramiennego, by większe grupy mięśniowe, takie jak mięśnie piersiowe, najszersze grzbietu i naramienne, mogły pracować w sposób optymalny. Jest to ważne zwłaszcza przy wszelkiego rodzaju podciąganiach, wagach przodem, wagach przodem w podporze, podciąganiach jednorącz i wielu innych ćwiczeniach wymagających znacznej siły. W części poświęconej pracy nad mobilnością opiszę kilka ćwiczeń pomagających utrzymać barki w dobrej formie. Będą to ruchy zalecane dla każdego, niezależnie od poziomu zaawansowania czy posiadanej siły.

Fragment tekstu dzięki uprzejmości Evana Osara, autora *Corrective Exercise Solutions to Common Hip and Shoulder Dysfunction*, (2013).

## Siła prostych ramion

Kalistenika i w znacznym stopniu gimnastyka bazują na fenomenie zwanym siłą prostych ramion. Nawet jeśli nie znasz tej koncepcji,

na pewno widziałeś to w praktyce – podczas wykonywania na kółkach gimnastycznych ćwiczeń takich jak żelazny krzyż czy krucyfiks lub też wykonując wagę w podporze przodem, gimnastycy korzystają właśnie z tej zasady.

Siła prostych ramion to, jak sama nazwa wskazuje, siła generowana poprzez zablokowanie łokci. Pozycja ta powoduje potężne przeciążenie ramion i ich tkanek łącznych, zaś najbardziej obciążone są bicepsy i ich więzadła, a także dłonie i nadgarstki. Jednak wykonanie ćwiczeń takich jak na przykład waga w podporze przodem czy wielu innych opisanych w dalszej części książki byłoby niemożliwe bez tego rodzaju siły. Z tego też powodu wiele osób uprawiających gimnastykę lub kalistenikę ma tak duże bicepsy, choć przecież ludzie ci nie wykonują tradycyjnych uginień z obciążeniem. Napięcie izometryczne wydłużonego mięśnia, tak często występujące w ćwiczeniach kalistenicznych, powoduje znaczące przyrosty siły i rozmiaru mięśni, sprawiając, że wykonanie bardziej skomplikowanych ruchów przestaje być w sferze marzeń, lecz staje się całkiem realne.

Innym efektem rozwijania siły wyprostowanych ramion są niezwykle przyrosty siły mięśni pleców. Podczas wyprostu rąk to właśnie mięśnie pleców muszą ciężko pracować, by wygenerować siłę niezbędną do wykonania ćwiczenia. Zaangażowanie tych mięśni oczywiście wpływa na rozwój ich siły w sposób, który jest nieosiągalny przez zastosowanie innych metod, także wykorzystujących przyrządy czy dostępne w siłowni maszyny i właśnie dlatego większość osób trenujących kalistenikę czy gimnastyków ma niesamowitą muskulaturę pleców. W książce tej znajdziesz wiele ćwiczeń opartych na siłę wyprostowanych ramion – waga w podporze przodem, waga przodem w zwisie czy chociażby flaga, to tylko nieliczne przykłady, dzięki którym odkryjesz ten zupełnie unikatowy aspekt treningu wykorzystującego masę własnego ciała.

## Trening układu nerwowego

Kolejnym wyjątkowym aspektem kalisteniki, odczuwalnym jedynie przy naprawdę intensywnych treningach, jest adaptacja układu nerwowego. Szczerze mówiąc, niełatwo to opisać. Po naprawdę wymagającym treningu masz uczucie, że wyczerpane są nie tylko mięśnie. Odczuwasz to zwłaszcza wtedy, gdy trening składał się z różnych ćwiczeń wymagających jednoczesnej aktywacji wielu grup mięśniowych lub znacznego napięcia mięśniowego przez dłuższy czas. Przykładem takich ćwiczeń są różnego rodzaju wagi czy też ruchy wyjątkowo trudne, jak podciąganie na jednej ręce. Na pewno sam się przekonasz, że podczas

ich wykonywania ciało męczy się zaskakująco szybko, więc każde kolejne powtórzenie będzie dla ciebie coraz większym wyzwaniem. Tak jednak powinno być, to znak, że ćwiczenie spełnia swą funkcję.

Podobnie jest w przypadku treningu strongmanów, trójboistów i ciężarowców. Wyobraź sobie, że robisz martwy ciąg z bardzo dużym ciężarem. Bój jest tak wyczerpujący, że już po kilku powtórzeniach twoje ciało odmawia posłuszeństwa. Właśnie coś takiego dzieje się podczas wykonywania najtrudniejszych ćwiczeń kalisteniki, tylko że osiągasz ten punkt, wykorzystując jedynie ciężar własnego ciała.

## Pomпки

Jak już wspomniałem we wstępie, pomпки to zdecydowanie najbardziej znane ćwiczenie na świecie i dlatego dobrze będzie właśnie od niego zacząć opisy ćwiczeń zawartych w niniejszej książce: nie przechodź do następnych ruchów, dopóki nie doszlifujesz zwykłych pompek do perfekcji. Może na pierwszy rzut oka tak się nie wydaje, ale od tego, jak dobrze opanujesz wykonywanie pompek, będzie w znacznym stopniu zależało tempo rozwoju w innych ćwiczeniach. Pompka to świetny test siły i kontroli utrzymywania napiętego tułowia oraz sprawdzian umiejętności generowania napięcia mięśniowego całego ciała.

1. Oprzyj dłonie na podłodze, rozstawiając je na szerokość barków.
2. Wyprostuj nogi maksymalnie do tyłu, oprzyj je na palcach stóp. Barki, biodra, kolana i stopy powinny być w jednej linii.
3. Ugnij łokcie i rozpocznij opuszczanie się ku podłodze, patrz przed siebie.
4. Pozwól, by łokcie delikatnie odchyliły się od korpusu i zatrzymaj ruch, gdy klatką piersiową dotkniesz podłogi. W tym momencie podłogi powinny dotykać tylko twoje palce stóp, dłonie i klatka piersiowa.

5. Zatrzymaj ruch na ułamek sekundy, po czym mocno odepchnij się od podłogi i prostując ręce, wróć do pozycji wyjściowej. To było pełne powtórzenie. Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń.

### Wskazówki treningowe

Jeśli nie jesteś wystarczająco silny, by zrobić poprawną pompkę, zacznij od jednej z uproszczonych wersji tego ćwiczenia. Pozwoli to na stały i miarodajny rozwój siły. Najprostszym sposobem ułatwienia sobie wykonywania pompek jest oparcie dłoni na podwyższeniu. Zmienia to kąt ustawienia ciała w stosunku do podłogi i pozwala przesunąć środek ciężkości tak, że część ciężaru przenoszona jest z dłoni na stopy. Zasada jest prosta: im wyżej ręce w stosunku do stóp, tym ćwiczenie jest łatwiejsze, z kolei im wyżej stopy w porównaniu do dłoni, tym trudniejsze. Rozpocznij więc od wykonywania pompek z dłońmi opartymi na podwyższeniu i stopniowo zwiększaj siłę, a po pewnym czasie nieco obniż platformę i trenuj dalej, aż będziesz mógł wykonać pompkę, opierając dłonie bezpośrednio na podłodze.



## Pompki szerokie

Gdy zwykłe pompki nie sprawiają ci już problemów, możesz przejść do ich prostej odmiany, zwanej pompkami szerokimi (ang. *wide grip push-up*). To przeciwieństwo pompek wąskich, opisanych na kolejnej stronie. W tym przypadku musisz rozstawić dłonie jak najszerzej. Ta wersja pompek kładzie nacisk na pracę mięśni klatki piersiowej.

1. Ustaw się w pozycji do pompki, a następnie rozsuń dłonie tak szeroko, jak potrafisz.
2. Ugnij ramiona i opuść klatkę piersiową do podłogi. Kontroluj barki, biodra, kolana i palce stóp – przez cały czas wykonywania ruchu powinny tworzyć linię. Wraz ze zwiększaniem rozstawu dłoni możesz pozwolić na to, by łokcie odchyliły się na boki.
3. Opuszczaj klatkę do momentu zetknięcia z podłogą, a następnie wypchnij się tak mocno, jak tylko zdołasz i wróć do pozycji wyjściowej. To było jedno powtórzenie. Jeśli masz problem z wykonaniem tego ćwiczenia z dłońmi na podłodze, wykorzystaj podwyższenie, tak jak opisałem na stronie 78. Powinieneś wykonać 3 serie po 10 powtórzeń.



## Pompki wąskie

Inną wariacją są pompki wykonywane z dłońmi ułożonymi blisko siebie, czyli tak zwane pompki wąskie (ang. *close grip push-up*). Ćwiczenie to znakomicie angażuje tricepsy, ponieważ wymusza trzymanie łokci blisko ciała. Sprawia to, że ćwiczenie jest znacznie trudniejsze do wykonania niż zwykłe pompki.

1. Ustaw się w pozycji do pompki, a następnie zbliż dłonie tak, aby się ze sobą stykały.
2. Ugnij łokcie i opuść klatkę piersiową do podłogi. Pamiętaj o tym, by twoje barki, biodra, kolana i palce stóp cały czas tworzyły

jedną linię. Łokcie cały czas powinny być blisko ciała, jeśli ocierasz nimi o żebra, tak jak to pokazano na zdjęciu, możesz być pewny, że angażujesz właściwe grupy mięśniowe.

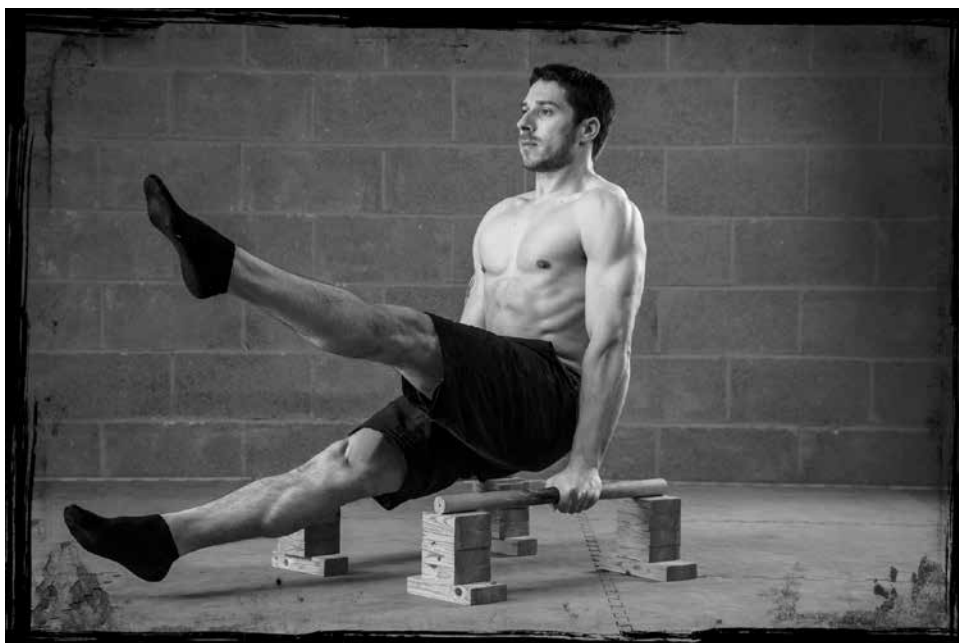
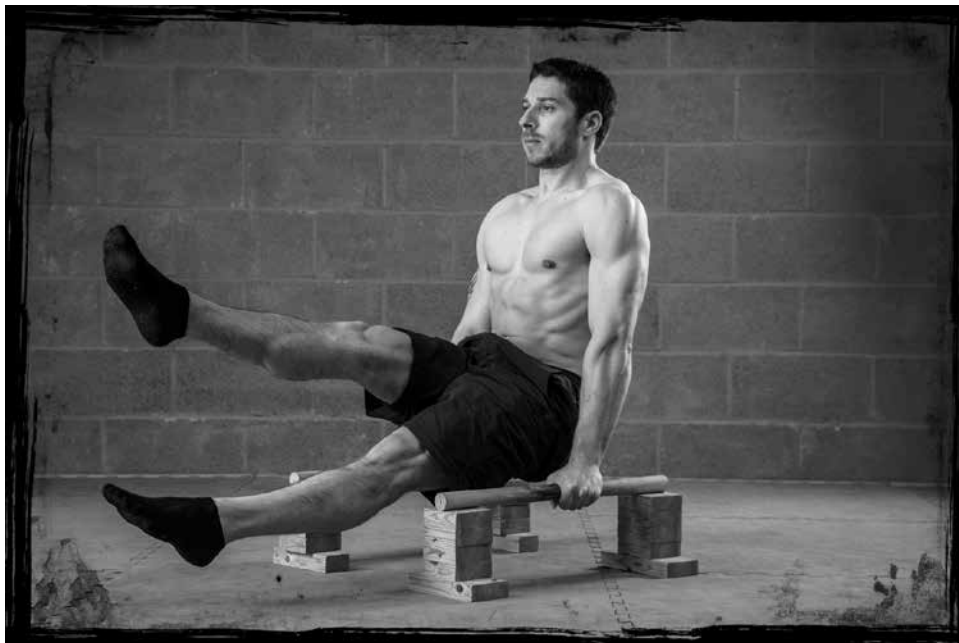
3. Opuszczaj się tak nisko, aż klatką dotkniesz złączonych dłoni, a następnie wypchnij się tak mocno, jak tylko zdołasz. To było jedno powtórzenie. Jeśli masz trudności z wykonaniem tego ćwiczenia z dłońmi na podłodze, wykorzystaj podwyższenie, które opisano na stronie 78. Powinieneś wykonać 3 serie po 10 powtórzeń.



## Nożyce pionowe w półwadze

Ostatnią odmianą półwagi, którą polecam włączyć do programu treningowego, są nożyce pionowe w półwadze, tzw. pływak (ang. *half lever swimmer*). Zasadniczo ćwiczenie to wykonuje się na podłodze lub podwyższeniu i polega na naprzemiennym unoszeniu i opuszczaniu nóg, tak jak podczas pływania.

1. Wykonaj półwagę na podłodze, możesz też skorzystać z parałek czy innego podwyższenia.
2. Naprzemiennie unosz i opuszczaj nogi – podczas gdy jedna jest unoszona, druga opada w dół i odwrotnie, tak jak podczas pływania. Postaraj się wykonać jak najwięcej ruchów w ciągu 30 sekund.





## Flaga

Flaga (ang. *human flag*) to kolejne doskonałe ćwiczenie, które angażuje wszystkie mięśnie, zwłaszcza mięśnie skośne brzucha, zawiera elementy wypychania, przyciągania oraz zmusza do pracy mięśnie korpusu. Znakomicie sprawdza się też jako ćwiczenie rozwijające siłę podczas ciągnięcia i wypychania wykorzystującego siłę prostych ramion, ponieważ w pełnej wersji flagi jedna ręka musi jak najmocniej ciągnąć, podczas gdy druga z całych sił odpycha. Przede wszystkim jednak najfajniejsze jest to, że flaga robi olbrzymie wrażenie na widzach. Ćwiczenie to jest polecane przez wielu znakomitych sportowców, flagę wykonują na przykład

zawodnicy z chińskiej reprezentacji olimpijskiej w podnoszeniu ciężarów.

Do wykonania flagi potrzebujesz pionowego drążka czy rurki, możesz również wykorzystać inny tego typu uchwyt. Warto nieco poeksperymentować, szukając sobie odpowiedniego miejsca. Ja czasem robię je na suwnicy Smitha, stojaku do przysiadów, a nawet na ścianie wspinaczkowej w pobliskim parku. Przed rozpoczęciem ćwiczenia warto nasmarować dłonie magnezją, by poprawić siłę chwytu – jeśli będziesz miał problemy z samym utrzymaniem się na drążku lub rurce, to naprawdę trudno będzie ci napiąć ciało w stopniu wystarczającym do wykonania tej pozycji.



## Flaga pionowa

Przy okazji do wykonania flagi warto zacząć od próby utrzymania swego ciała na drążku w pozycji pionowej o wyprostowanych ramionach, tak jak widzisz na zdjęciu obok. Flaga pionowa (ang. *vertical flag*) jest ćwiczeniem zaskakująco trudnym i pozwala sobie uświadomić, jak wymagająca będzie pełna flaga.

1. Chwyć drążek w następujący sposób: wewnątrz dłoni znajdującej się na dole skieruj od siebie i palcami w dół, zaś wewnątrz dłoni znajdującej się na górze skieruj na zewnątrz. Obie dłonie powinny być rozstawione szerzej niż barki. Metodą prób i błędów musisz znaleźć pozycję najwygodniejszą dla siebie.
2. Zaczynaj mocno odpychać ręką znajdującą się na dole i jednocześnie mocno ciągnij górną – ramiona powinny być cały czas wyprostowane. Spróbuj oderwać stopy od podłogi i zachować postawę niemal pionową.
3. Zamieniaj pozycję dłoni na drążkach, tak by równomiernie rozwijać siłę obu stron ciała.

## Wskazówki treningowe

Ponieważ flaga jest ćwiczeniem niezmiernie trudnym, powinieneś starać się utrzymać opisaną wyżej pozycję łącznie przez 10–15 sekund w tyłu podejściach, ilu potrzebujesz. Gdy będziesz już w stanie utrzymać ją przez pełne 15 sekund bez przerwy, możesz przejść do kolejnego ćwiczenia.



## Flaga w pozycji kucznej

Po tym, gdy już oswoiłeś się nieco z pozycją ręką wymaganą do wykonania flagi, pora zacząć nieco unosić tułów do poziomu. Oczywiście, im bardziej wyprostujesz nogi, tym ćwiczenie stanie się trudniejsze, więc drugi etap naszych przygotowań polega na wykonaniu flagi z nogami przyciągniętymi do klatki piersiowej (ang. *tucked flag*).

1. Chwyć drążki (lub drążek) w sposób opisany w poprzednim ćwiczeniu. Odbijając się stopami od podłogi, przyciągnij kolana do klatki piersiowej, jednocześnie mocno pchaj ręką znajdującą się na dole i równie mocno ciągnij ręką u góry.
2. Cały czas wznos się siłowo poprzez pchanie i odpychanie, tak by tułów uniół się w pozycji równoległej do podłogi.
3. Utrzymaj tę pozycję tak długo, jak tylko zdołasz. Pamiętaj, by obie strony ciała rozwijać równomiernie.

### Wskazówki treningowe

Postaraj się utrzymać pozycję przez 10–15 sekund łącznie w tylu podejściach, ilu potrzebujesz. Gdy już będziesz mógł utrzymać ją przez pełne 15 sekund bez przerwy, przejdź do kolejnego ćwiczenia.



# KALISTENIKA — TRENING Z CIĘŻAREM WŁASNEGO CIAŁA

- Chcesz zwiększyć siłę i sprawność swojego ciała?
- Chciałbyś to osiągnąć bez konieczności chodzenia na siłownię?
- Potrzebujesz przewodnika, który ci to umożliwi?

Wykorzystując masę własnego ciała i proste przyrządy treningowe, które z łatwością zrobisz sam, opamięniesz szereg różnorodnych ćwiczeń pozwalających zbudować nadludzką siłę i w pełni wykorzystać potencjał swojego ciała.

Książka Ashleya Kalyma to bez wątpienia jeden z najlepszych podręczników do treningu z masą własnego ciała. Autor prowadzi czytelnika od zupełnych podstaw do zaawansowanych technik kalistenicznych, poświęcając szczególną uwagę bezpiecznemu i stopniowemu rozwojowi sprawności oraz siły. Przedstawia wiele progresywnych ćwiczeń, jak i gotowe programy treningowe dostosowane do różnych poziomów zaawansowania. Kalym omawia także zagadnienia dotyczące regeneracji, balansu mięśniowego, pracy nad biomechaniką ruchu barków i łopatek oraz zapobiegania urazom. Polecam!

**Mateusz Karbowy**

trener personalny, czterokrotny finalista @ninjawarriorpolska

*Siła i sprawność. Kalistenika* to genialna pozycja nie tylko dla zawodników klasy pro, ale także dla amatorów oraz osób chcących urozmaicić swój trening siłowy ćwiczeniami wykorzystującymi masę ciała. Jest to znakomity przewodnik także dla tych, którzy chcą trenować w zaciszu domowym.

Przeczytałem wszystkie dostępne w Polsce poradniki na temat treningu z masą ciała i muszę stwierdzić, że książka Ashleya Kalyma jest naprawdę wyjątkowa. Dowiesz się z niej, jak wykonywać poszczególne ćwiczenia, sukcesywnie zwiększać stopień ich trudności, unikać kontuzji i prawidłowo się odżywiać. Zdecydowanie warto!

**Marcin Klima**

instruktor kalisteniki i biegów ekstremalnych,

wykładowca w Wyższej Szkole Instruktorско-Trenerskiej, [www.wsit.pl](http://www.wsit.pl)

Książka Ashleya Kalyma to wszystko, czego potrzebujesz do efektywnego i bezpiecznego treningu z ciężarem ciała. Znajdziesz w niej:

- szeroki zakres wiedzy teoretycznej,
- opisy niezbędnych ćwiczeń służących poprawie mobilności i gibkości,
- szczegółowe instrukcje różnorodnych ćwiczeń z ciężarem własnego ciała opisujące krok po kroku sposób wykonania ćwiczenia,
- ponad 500 fotografii dokładnie prezentujących przebieg ćwiczenia,
- zestaw programów treningowych oraz poradnik tworzenia własnych planów.

Ashley Kalym przygodę z ćwiczeniami opartymi na wykorzystaniu masy własnego ciała zaczął już w dzieciństwie. Pomimo treningów i startów w różnych dyscyplinach sportu, to właśnie kalistenika dała mu solidne podstawy siłowe, które docenił podczas służby w oddziałach komandosów Royal Marines. Po odejściu z wojska rozpoczął długą i pełną sukcesów karierę sportową. W książce *Siła i sprawność. Kalistenika* opisał gromadzone latami doświadczenia, prowadzone badania i treningi.

PATRONAT MEDIALNY:



ISBN 978-83-7579-949-1



9 788375 799491

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)