

## **Czym jest kalistenika?**

Kalistenika to forma ćwiczeń składająca się z różnych ruchów, które ćwiczą duże grupy mięśni (ruchy motoryki dużej), takie jak bieganie, stanie, chwywanie, pchanie itp. Ćwiczenia te są często wykonywane rytmicznie i przy minimalnym sprzęcie, jako ćwiczenia z masą ciała. Mają one na celu zwiększenie siły, sprawności i elastyczności poprzez ruchy takie jak ciągnięcie, pchanie, zginanie, skakanie lub huśtanie, wykorzystując masę ciała jako opór. Kalistenika może zapewnić korzyści z kondycji mięśniowej i aerobowej, oprócz poprawy umiejętności psychomotorycznych, takich jak równowaga, zwinność i koordynacja. Kalistenika miejska to forma treningu ulicznego; grupy kalisteniczne wykonują ćwiczenia w obszarach miejskich. Osoby i grupy trenują, aby wykonywać zaawansowane umiejętności kalisteniczne, takie jak muscle-upy, dźwignie i różne ruchy w stylu dowolnym, takie jak obroty i salta. Zespoły sportowe i jednostki wojskowe często wykonują grupową kalistenikę kierowaną przez lidera jako formę zsynchronizowanego treningu fizycznego (często obejmującą spersonalizowaną rutynę „wywołania i odpowiedzi”) w celu zwiększenia spójności i dyscypliny grupy. Kalistenika jest również popularna jako składnik wychowania fizycznego w szkołach podstawowych i średnich w większości krajów świata. Oprócz ogólnej sprawności, ćwiczenia kalisteniczne są często wykorzystywane jako podstawowa ocena sprawności fizycznej dla organizacji wojskowych na całym świecie.

## **Historia**

Słowo kalistenika pochodzi od starożytnych greckich słów kallos (κάλλος), co oznacza „piękno” lub „piękny” (aby podkreślić przyjemność estetyczną płynącą z doskonałości ludzkiego ciała) i sthenos (σθένος), co oznacza „siła” (wielka siła psychiczna, odwaga, siła i determinacja). Jest to sztuka wykorzystywania masy ciała jako oporu w celu rozwijania sylwetki. Praktyka ta została odnotowana w użyciu w starożytnej Grecji, w tym w armiach Aleksandra Wielkiego i Spartan w bitwie pod Termopilami. Uczniowie Friedricha Ludwiga Jahna przywieźli swoją wersję gimnastyki do Stanów Zjednoczonych, podczas gdy Catherine Beecher i Dio Lewis stworzyli programy wychowania fizycznego dla kobiet w XIX wieku. Zorganizowane systemy kalisteniki w Ameryce zeszły na dalszy plan na rzecz sportów wyczynowych po Bitwie Systemów, kiedy państwa nakazały systemy wychowania fizycznego. Program kalisteniki Królewskich Kanadyjskich Sił Powietrznych opublikowany w latach 60. pomógł uruchomić nowoczesną kulturę fitnessu. Kalistenika jest związana z szybko rozwijającym się międzynarodowym sportem zwanym street workout. Street workout polega na tym, że sportowcy wykonują ćwiczenia kalisteniczne w sesjach na czas przed panelem sędziowskim. World Street Workout & Calisthenics Federation (WSWCF) z siedzibą w Rydze na Łotwie organizuje coroczne Mistrzostwa Narodowe i jest gospodarzem Mistrzostw Świata, na których wszyscy mistrzowie narodowi rywalizują w jednych zawodach. Światowa Organizacja Kalisteniki (WCO) z siedzibą w Los Angeles, Kalifornia, promuje serię zawodów znanych na całym świecie jako Battle of the Bars. WCO stworzyła pierwszy w historii zestaw zasad dla formalnych zawodów, w tym kategorie wagowe, system rund na czas, oryginalne kryteria oceniania i 10-punktowy system obowiązkowy - dając coraz większej liczbie sportowców na całym świecie możliwość rywalizacji w tych globalnych zawodach.

## **Popularne ćwiczenia**

Do najczęściej wykonywanych ćwiczeń kalistenicznych należą:

\* Pompki

Wykonywane twarzą w dół na podłodze, dłonie na podłodze pod ramionami, palce stóp podkurczone do góry na podłodze. Ramiona służą do unoszenia ciała, utrzymując jednocześnie prostą linię od głowy do pięt. Ramiona przechodzą od całkowicie wyprostowanych w pozycji wysokiej do prawie całkowicie

zgiętych w pozycji niskiej, unikając przy tym opierania się o podłogę. Ćwiczenie to angażuje klatkę piersiową, ramiona i tricepsy.

#### \* Brzuszki

Osoba leży na plecach ze zgiętymi nogami. Zgina się w pasie i przesuwa głowę i tułów w kierunku nóg. Następnie opuszcza się z powrotem do pozycji początkowej.

#### \* Przysiady

Stojąc ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion, osoba badana przysiada, aż jej uda będą równoległe do podłogi; podczas tej czynności przesuwa ramiona do przodu przed siebie. Następnie wraca do pozycji stojącej, przesuując ramiona z powrotem na boki. Przysiady trenują mięśnie czworogłowe, dwugłowe uda, łydki, pośladki i rdzeń. Wysokość przysiadu można dostosować, aby była głębsza lub płytsza, w zależności od poziomu sprawności fizycznej danej osoby, np. jeśli ktoś ma problemy z ćwiczeniami, może wykonać półprzysiady. Są to jedne z najbardziej wszechstronnych ćwiczeń kalistenicznych, ponieważ można je łatwo wykonywać w większości środowisk i przy ograniczonej ilości miejsca.

#### \* Burpees

Całościowy trening kalisteniczny, który angażuje mięśnie brzucha, klatki piersiowej, ramion, nóg i niektórych części pleców.

#### \* Podciąganie na drążku i podciąganie na drążku

Podciąganie na drążku i podciąganie na drążku to podobne ćwiczenia, ale wykorzystują one przeciwne uchwyty. W przypadku podciągania na drążku dłonie są zwrócone w stronę osoby, która podciąga swoje ciało za pomocą drążka do podciągania na drążku. Podciąganie na drążku koncentruje się na mięśniach dwugłowych, a nie na mięśniu najszerszym grzbietu, który jest głównym celem podciągania na drążku.[6] W przypadku podciągania drążek chwytają na szerokość barków. Osoba badana unosi ciało, brodę na wysokości drążka, utrzymując plecy wyprostowane przez cały czas. Drążek cały czas znajduje się przed osobą badaną. Następnie osoba badana powoli wraca do pozycji początkowej w powolny, kontrolowany sposób. Ćwiczy się w ten sposób przede wszystkim mięśnie najszerze grzbietu lub mięśnie górnej części pleców, a także przedramiona.

#### \* Dipy

Wykonywane między drążkami równoległymi lub twarzą w kierunku drążków trapezowych, które można znaleźć w niektórych siłowniach. Stopy są skrzyżowane, a obie stopy z przodu, a ciało opuszczane, aż łokcie znajdą się w linii z ramionami. Następnie osoba badana wypycha się w górę, aż ramiona będą całkowicie wyprostowane, ale bez blokowania łokci. Dipy koncentrują się przede wszystkim na klatce piersiowej, tricepsie i mięśniach naramiennych, szczególnie na ich przedniej części.

#### \* Dźwignia przednia i dźwignia tylna

Dźwignia przednia wykonywana jest poprzez ściąganie drążka na wysokość ramion prostymi ramionami, aż ciało będzie równoległe do podłoża, a przód ciała skierowany do góry. Można wykonywać na kółkach lub drążku do podciągania. Dźwignię tylną wykonuje się, opuszczając się z odwróconego zwisu na kółkach lub drążku, aż ciało gimnastyka znajdzie się równoległe do podłoża i zwrócone w stronę podłogi.

#### \* Stanie na rękach

Stanie na rękach to podtrzymywanie ciała w stabilnej, odwróconej pozycji pionowej poprzez balansowanie na rękach. W podstawowym stanie na rękach ciało jest utrzymywane prosto z ramionami i nogami całkowicie wyprostowanymi, z rękami rozstawionymi mniej więcej na szerokość barków.

\* Nadmierne wyprosty

Wykonywane w pozycji leżącej na ziemi, osoba podnosi nogi, ramiona i górną część ciała z podłoża.

\* Unoszenie nóg

Leżąc na plecach, z dłońmi w pięściach pod pośladkami, poruszaj stopami w górę i w dół.

\* Siad L

Siad L to akrobatyczna pozycja ciała, w której cały ciężar ciała spoczywa na rękach, z tułowiem trzymanym w lekko pochylonej do przodu orientacji, z nogami trzymanymi poziomo, tak aby każda noga tworzyła nominalny kąt prosty z tułowiem. Kąt prosty sprawia, że ciało ma wyraźny kształt litery „L”, stąd nazwa „L-sit”. L-sit wymaga, abyś utrzymywał napięty rdzeń i trzymał nogi poziomo, aby twoje ciało siedziało w idealnej pozycji „L”. Wymaga to znacznej siły brzucha i wysokiego poziomu elastyczności ścięgien podkolanowych.

\* Muscle-ups

Jedna z podstawowych rutyn kalistenicznych. Wykonywana poprzez kombinację rutyny podciągania się i dipów. Może być wykonywana na drążkach lub kółkach do podciągania.

\* Planche

\* Planks

To nazwa utrzymywania „najwyższej” pozycji pompki przez dłuższy czas. Głównym mięśniem zaangażowanym w to ćwiczenie jest mięsień prosty brzucha.

\* Bieg wahadłowy

To bieganie tam i z powrotem między dwoma punktami (lub pachołkami) zwykle oddalonymi o 5-40 metrów, tak szybko, jak to możliwe, z przyłożeniem. Nacisk powinien być położony na zatrzymanie się, zawrócenie i przyspieszenie z powrotem do sprintu tak szybko, jak to możliwe.

\* Przysiady ze skokiem

Wariant przysiadu. Wykonywany poprzez wejście w pozycję przysiadu, a następnie użycie ruchu skoku plyometrycznego, aby skoczyć jak najwyżej.

## **Korzyści z kalisteniki**

### **1. Efektywność czasowa**

Znalezienie czasu na ćwiczenia jest jedną z największych barier w utrzymaniu regularnego treningu. Jazda samochodem na siłownię, znalezienie parku, a następnie spędzenie połowy czasu na czekaniu na sprzęt do ćwiczeń to luksus, na który wiele osób po prostu nie może sobie pozwolić. Porównaj to z treningiem z masą własnego ciała. Zawsze masz swoją siłownię przy sobie. Nie potrzebujesz żadnego dodatkowego sprzętu i możesz ćwiczyć na minimalnej przestrzeni. Te zalety są ogromne, jeśli chodzi o wykonywanie ćwiczeń – sumują się do „braku wymówek”.

## 2. Łatwiejsze dla stawów

Jedną z najczęstszych skarg wśród trenerów siłowych jest ból stawów. Od bólu ramion, przez ból bioder, po problemy z nadgarstkami, problemy ze stawami wydają się być związane z treningiem oporowym. W końcu rzucanie dużymi ciężarami dzień po dniu może odbić się na ciele człowieka. Ten negatywny wpływ na stawy jest nieskończenie gorszy z powodu braku rozgrzewki, niedbałej formy i przewlekłego przetrenowania, które jest powszechne w większości siłowni. Przejdź na kalistenikę. Ćwiczenia z masą ciała nie stawiają stawów pod takim samym naciskiem oporu, jak sztangi i hantle. W rezultacie są one o wiele bardziej wyrozumiałe dla nieprawidłowej techniki. Ponieważ ilość oporu, której używasz, rzadko przekracza masę Twojego ciała, Twoje stawy, zwłaszcza nadgarstki i ramiona, będą pod znacznie mniejszym naciskiem. Dzięki temu będziesz o wiele mniej podatny na kontuzje, co pozwoli Ci cieszyć się nowo odkrytą siłą i muskularnością bez konieczności kuśtykania jak kaleka.

## 3. Trening obwodowy

Jedną z unikalnych zalet ćwiczeń bez sprzętu jest to, że znacznie wygodniej jest skorzystać z cennej techniki treningu zwanej treningiem obwodowym. W przypadku obwodów wykonujesz jedną serię każdego ćwiczenia w rutynie przed wykonaniem drugiej serii dowolnego ćwiczenia. Szybkie przechodzenie od jednego ćwiczenia do drugiego pozwala wykonać więcej pracy w krótszym czasie — a to jeszcze bardziej efektywny proces, gdy nie ma ciężaru do dostosowania ani stacji do ustawienia. Trening obwodowy to również fantastyczny sposób na zwiększenie efektów utraty tłuszczu dzięki treningowi oporowemu. Przyspiesza metabolizm, aby spalać kalorie jak szalone — i to wszystko, pozwalając budować, kształtować i definiować każdą grupę mięśni w Twoim ciele.

## 4. Usuwa bariery

Jesteśmy bardzo dobrzy w znajdowaniu barier w ćwiczeniach: czas, koszt, zastraszanie ćwiczeniami w obecności innych... Dopóki istnieje grawitacja, Twoja własna masa ciała może zapewnić intensywny trening, który robi wszystkie dobre rzeczy, które robi każda rutyna oparta na ciężarach — czyli buduje mięśnie i wspomaga utratę tłuszczu. Ale kalistenika robi to, usuwając typowe bariery. Nie musisz zapisywać się na siłownię. Oznacza to, że nie musisz wydawać małej fortuny, aby być w formie. Podróżowanie nigdy nie stanowi problemu, ponieważ zawsze nosisz ze sobą sprzęt do ćwiczeń — swoje ciało. Pokój hotelowy lub dom znajomego to równie dobre miejsce jak Twój własny dom.

## 5. Ćwiczy rdzeń bardziej efektywnie

Kiedy ćwiczysz na sprzęcie do ćwiczeń, Twoje ciało zazwyczaj zostaje zablokowane w określonej pozycji. Jednym z celów takiego ułożenia jest umożliwienie Ci wyizolowania grupy pracujących mięśni. Na przykład, kiedy wykonujesz unoszenie łydek na stojąco, ustawiasz się na maszynie, która bardzo skutecznie izoluje mięsień brzuchaty łydki. Ale kiedy wykonujesz wersję kalisteniczną tego samego ruchu — w tym przypadku unoszenie łydek na jednej nodze na stojąco — Twoje ciało będzie musiało pracować, aby zachować równowagę podczas wykonywania ćwiczenia. Wprowadza to do gry mięśnie rdzenia, ponieważ stabilizują one dolną część ciała. Nawet ćwiczenia takie jak pompki aktywują mięśnie brzucha, zamieniając każdy ruch w ruch rdzenia.

## 6. Nie ma bariery wiedzy

Wiele ćwiczeń, które wykonujesz na siłowni, wymaga dość technicznych i precyzyjnych ruchów ciała. Dla wielu osób nauczenie się prawidłowej techniki jest niezwykle trudne. Oczywiście, jeśli nie zrobisz tego dobrze, nie tylko zmarnujesz czas — narazisz się na kontuzję. Porównaj to z kalisteniką. Wiele z tych ruchów jest dla nas drugą naturą. Są proste do wykonania bez żadnej specjalistycznej wiedzy. To usuwa kolejną barierę dla wielu osób. Według badań przeprowadzonych w London Newham General

Hospital, brak wiedzy i przekonanie, że nie są wykwalifikowani do korzystania z maszyny do ćwiczeń, to jedna z największych barier, z jakimi ludzie spotykają się, rozpoczynając program ćwiczeń.

#### 7. Spala dużo kalorii

W przeciwieństwie do większości ćwiczeń z ciężarami, wiele ruchów kalistenicznych łączy trening oporowy z treningiem sercowo-naczyniowym. Pozwala to na pracę zarówno nad układem aerobowym (z powietrzem), jak i beztlenowym (bez powietrza). Ćwiczenia łączące oba układy pozwalają spalać tłuszcz, jednocześnie budując mięśnie. Przykłady ruchów z masą ciała, które łączą opór z treningiem sercowo-naczyniowym, to bear crawl, burpees i power jumps. Fakt, że podczas treningu kalistenicznego stale zmieniasz pozycję ciała, utrzyma tętno na wysokim poziomie, jednocześnie wzmacniając mięśnie. Jedno z badań wykazało, że już 10 serii po 10 przysiadów ze skokiem poprawiło siłę włókien mięśniowych w mięśniach czworogłowych uda.

#### 8. Jest dostępny dla osób w każdym wieku i o różnych możliwościach

Dla osób starszych, z nadwagą lub cierpiących na choroby korzystanie ze sprzętu do treningu oporowego wydaje się po prostu zbyt zniechęcające. Jednak wykonywanie delikatnych ćwiczeń z masą ciała jest często postrzegane jako bardziej „wykonalne”. Badania przeprowadzone przez Rebeccę Seguin, CSCS i Miriam Nelson, Ph.D., opublikowane w American Journal of Preventive Medicine, wykazały, że ćwiczenia kalisteniczne „mają zdolność zwalczania słabości i kruchości oraz ich wyniszczających konsekwencji. Wykonywane regularnie, ćwiczenia te budują siłę mięśni i masę mięśniową oraz zachowują gęstość kości, niezależność i witalność wraz z wiekiem”. Dzięki temu kalistenika jest idealnym wyborem ćwiczeń dla osób starszych i schorowanych.

#### 9. Pomaga poprawić wyniki sportowe.

Plyometria to rodzaj treningu kalistenicznego, który obejmuje skakanie w pionie i poziomie. Oprócz zapewnienia świetnego treningu spalającego tłuszcz, plyometria symuluje również działania wymagane do uprawiania wielu sportów. Zgłoś tę reklamę. Szybkie zmiany sprintu bocznego wymagane w koszykówce, piłce nożnej i hokeju można wytrenować za pomocą plyometrii. W rzeczywistości każdy sport, który wymaga wybuchowych ruchów, w których wykorzystujesz cykl rozciągania i skracania ciała, aby zwiększyć opór i zbudować siłę mięśni, jest idealny do tego typu treningu kalistenicznego.

#### 10. Są krótsze niż treningi na siłowni

Kiedy ćwiczysz na siłowni, masz sporo przestojów, nawet jeśli nie musisz czekać na sprzęt. Zmiana ciężarków, chodzenie z jednej strony siłowni na drugą, aby skorzystać z kolejnego sprzętu i regulacja uchwytów — to wszystko pochłania czas między ćwiczeniami. Może to szybko wyczerpać Twój odpoczynek między seriami. Z kolei zobaczysz zmniejszenie intensywności, ponieważ Twoje mięśnie będą miały więcej czasu na powrót do normy. Taki trening jest daleki od ideału, gdy próbujesz maksymalnie wykorzystać swoje mięśnie. Jednak gdy ćwiczysz kalistenikę, nie ma konieczności zmiany ciężaru lub sprzętu między seriami ani konieczności chodzenia, aby dostać się do następnego sprzętu treningowego. Ponieważ Twoje ciało jest Twoją siłownią, możesz przejść od razu do następnej serii bez żadnych opóźnień. Pozwala to utrzymać — a nawet zwiększyć — intensywność Twoich serii roboczych. Ponieważ przestoju jest znacznie mniej, przekonasz się, że całkowity czas treningu będzie krótszy niż w przypadku ćwiczeń z ciężarkami. W rzeczywistości większość osób zauważy, że ich treningi zostaną skrócone o połowę, gdy przejdą z konwencjonalnego treningu siłowego na ćwiczenia kalisteniczne.

#### 11. Lepsza koordynacja i funkcjonalność

Ćwiczenia z wykorzystaniem naszego ciała to sposób, w jaki zostaliśmy stworzeni do ćwiczeń. Jest to najbardziej funkcjonalny, praktyczny ze wszystkich formatów ćwiczeń. Ciało ludzkie nie zostało stworzone do tego, aby części ciała pracowały w izolacji. A jednak właśnie do tego jest przeznaczona większość sprzętu na lokalnej siłowni. Rezultatem są często osoby, które mają duże mięśnie, ale są sztywne, brakuje im elastyczności i nie mają koordynacji między swoimi mięśniami. Trening kalisteniczny angażuje mięśnie razem, jako jednostkę funkcjonalną. Kiedy na przykład robisz pompki, angażujesz mięśnie naramienne, tricepsy, mięśnie piersiowe, mięśnie brzucha, dolną część pleców, uda, ścięgna podkolanowe, pośladki i mięśnie łydek. Nie tylko wszystkie te grupy mięśni są ćwiczone, ale są ćwiczone razem. To poprawia koordynację i elastyczność.

## 12. Ćwiczenia są dostosowywalne

Kiedy ćwiczysz na konwencjonalnych maszynach do ćwiczeń siłowych, jesteś ograniczony ustawieniami maszyny. Często osoby o niestandardowym wzroście i wadze mają trudności z korzystaniem z maszyn. A nawet jeśli uda im się wcisnąć do urządzenia, odkrywają, że jego tor ruchu jest ograniczony do bardzo określonej płaszczyzny ruchu. Jednak kiedy ćwiczysz ćwiczenia kalisteniczne, nie jesteś ograniczony ograniczeniami maszyny. Fakt, że Twoje ciało jest Twoją maszyną do ćwiczeń, zapewnia Ci maksymalną swobodę ruchu. Ćwiczenia z masą ciała pozwalają również na znacznie większą adaptację ćwiczenia niż maszyna. Weźmy na przykład pompki. Istnieje ponad 70 różnych wersji tego ćwiczenia, które odpowiadają wszystkim poziomom umiejętności. Dla początkujących pompki na kolanach umożliwiają ruch na poziomie podstawowym. Jednak dla zaawansowanych trenerów istnieją takie ruchy, jak pompki na jednej ręce i pompki z klaskaniem za plecami.

## Najlepszy 7-dniowy przewodnik dla początkujących

### 1. Poniedziałek: Dzień bez sprzętu

Trening bez sprzętu:

4 cykle:

Max Plank (przytrzymaj plank przez 30 sekund, jeśli jesteś zupełnym nowicjuszem)

8 przysiadów

8 wypadów (na każdą nogę)

8 pompek

8 uniesień nóg w leżeniu

Max Mountain Climbers (wykonaj 20 powtórzeń na każdą nogę, jeśli dopiero zaczynasz)

8 pompek w podporze

Ta rutyna to najlepszy sposób na rozpoczęcie kalisteniki, ponieważ nie wymaga ani jednego sprzętu. Możesz wykonywać je w salonie, sypialni, biurze, w parku – gdziekolwiek! Te podstawowe ćwiczenia pomogą Ci zbudować siłę i wytrzymałość, aby w przyszłości wykonywać zaawansowane ruchy. Pomyśl o nich jak o swoich kalistenikowych klockach.

### 2. Wtorek: Podstawowy dzień dla początkujących

Podstawowy trening dla początkujących:

4 cykle:

7 podciągnięć na drążku

5 podciągnięć

6 dipów

15 pompek

5 uniesień nóg

9 przysiadów ze skokiem

15 australijskich podciągnięć

Ten trening wprowadza Cię do ćwiczeń kalistenicznych, które wymagają jakiegoś rodzaju drążka do zawieszenia. Drążki do podciągania są tanie i możesz je łatwo kupić online lub w sklepie ze sprzętem sportowym. Większość z nich zmieści się w Twojej futrynie drzwi bez powodowania uszkodzeń. Jeśli masz ochotę na spędzenie czasu na świeżym powietrzu, znajdź park w swojej okolicy, który ma drążki lub plac zabaw!

3. Środa: Dzień odpoczynku!

4. Czwartek: Dzień w biegu

Trening w biegu:

4 cykle:

20 szerokich pompek

20 wspinaczek górskich

60 sekund siadów przy ścianie

15 pompek z kłaśnięciem

30 sekund trzymania Supermana

30 przysiadów

60 sekund deski

5. Piątek: Dzień usuwania tłuszczu

Trening usuwania tłuszczu:

4 cykle:

100 metrów biegu

5 dipów

45 sekund pajacyków

8 pompek

30 sekund naprzemiennych unoszeń kolan

30 sekund wspinaczek górskich

15 sekund deski

6. Sobota: DZIEŃ HIIT dla początkujących

Trening usuwania tłuszczu:

4 cykle:

15 sekund sprintu (biegnij tak szybko, jak potrafisz!)

45 sekund marszu (nie zatrzymuj się w miejscu. Kontynuuj marsz)

1 cykl:

30 sekund sprintu (biegnij tak szybko, jak potrafisz!)

1:30 sekundy marszu + odpoczynek

4 cykle:

15 sekund sprintu (biegnij tak szybko, jak potrafisz!)

45 sekund marszu (nie zatrzymuj się w miejscu. Kontynuuj marsz)

1 cykl:

30 sekund sprintu (biegnij tak szybko, jak potrafisz!)

1:30 sekundy marszu + odpoczynek

Dodajemy trening interwałowy o wysokiej intensywności dla początkujących (HIIT), ponieważ naprawdę zwiększy on Twoją wytrzymałość cardio i kalisteniczną. Sesje HIIT są również udowodnione jako niesamowicie skuteczne, jeśli chodzi o utratę tłuszczu.

7. Niedziela: Dzień odpoczynku!

### **Plan treningu kalistenicznego Beastmode na 30 dni**

Przed wszystkim jest to hybrydowy plan treningowy, co oznacza, że koncentruje się na więcej niż jednej jakości. Głównym celem jest oczywiście budowanie mięśni. Jednak dzięki temu planowi zwiększysz wytrzymałość mięśni, spalisz tłuszcz i rozwiniesz również swoją wytrzymałość psychiczną. Jedno jest nie do przecenienia: to nie jest program dla początkujących. Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z fitnessem, ważne jest, aby się zmuszać, oczywiście; jednak równie ważne jest, aby pozostać realistą i przechodzić do trudniejszych wyzwań fitnessowych. Jeśli jesteś początkującym, sugeruję sprawdzenie naszego programu Kalistenika dla początkujących. To 8-tygodniowy kurs, który możesz rozpocząć już dziś, a który w mgnieniu oka pozwoli Ci się rozruszać, ucząc Cię jednocześnie podstawowych ruchów, które wykorzystasz jako podstawę w późniejszym treningu

### **Jak się rozgrzać do treningów Beastmode**

Plan treningu kalistenicznego Beastmode składa się z naprawdę intensywnych treningów. Z tego powodu będziesz musiał bardzo dobrze się rozgrzać przed treningiem, aby uniknąć kontuzji i w pełni wykorzystać treningi. Twoja rozgrzewka powinna być odpowiednia do treningu dnia. Ponieważ treningi



planu treningowego beastmode można podzielić na górne i dolne partie ciała, będziesz potrzebować innej rutyny rozgrzewkowej dla każdej kategorii.

### **Przykład rozgrzewki do treningu górnych partii ciała**

Ta rozgrzewka jest całkowicie skupiona na ćwiczeniach górnych partii ciała. Jeśli chcesz wykonać bardziej ogólną rozgrzewkę całego ciała, możesz również dodać kilka ćwiczeń na dolne partie ciała

A1: 10 shoulder dislocations

A2: 10 jumping jacks

A3: 20 mountain climbers

B1: (5-10) fingertip knee push ups

B2: (5-10) active hang

### **Notatki**

Powinieneś przejść od A1 do A3 i od B1 do B2 bez odpoczynku pomiędzy ćwiczeniami.

Zwichnięcia barku należy wykonywać z zachowaniem prawidłowej formy i pod kontrolą. Nie przemęczaj się i nie wykonuj ćwiczenia zbyt szybko. Celem jest pobudzenie krążenia krwi.

Po zakończeniu jednej rundy odpocznij 30–60 sekund. Powtórz 3 rundy.

Odpocznij 30–60 sekund pomiędzy A i B.

Przykład rozgrzewki do treningu dolnej części ciała

Podobnie jak rozgrzewka górnej części ciała, rozgrzewka dolnej części ciała będzie składać się wyłącznie z ćwiczeń na dolne partie ciała.

A1: 1-2 min wałkowania piankowego pośladków lub rozciągania pośladków

B1: 10 cykli bioder w obie strony i w jednym kierunku

C1: Klinika przysiadów 1.0 lub 2.0

D1: 3-5 min skakania na skakance

### **Uwagi**

Po zakończeniu rozgrzewki należy odpocząć 30-60 minut przed rozpoczęciem głównego treningu.

### **Plan treningu kalisteniki Beastmode na 30 dni**

Ten plan treningu jest brutalny. W ciągu tygodnia zaangażuje całe twoje ciało. Jeśli odżywasz się zdrowo i przyjmujesz odpowiednie makroskładniki, w mgnieniu oka będziesz wyglądać na wyrzeźbionego. Wszystkie tygodnie są takie same, więc po zakończeniu pierwszego tygodnia powtórz go w kolejnych tygodniach. Jeden „zestaw” to wszystkie wymienione ćwiczenia. Musisz przechodzić od jednego ćwiczenia do drugiego bez odpoczynku. Jeśli musisz odpocząć po ćwiczeniu lub między ćwiczeniami, ponieważ nie możesz wykonać pełnej liczby powtórzeń, to w porządku. Ale naprawdę zmusz się do wykonywania wszystkich ćwiczeń bez odpoczynku. Jedyny okres odpoczynku powinien przypadać między seriami i po zakończeniu treningu.

Tydzień 1

Chest Insanity: 4 serie (poniedziałek)

15 zwykłych pompek

5 pompek diamentowych

10 dipów

10 pompek łukowych (biodra będą nisko przy ziemi, a klatka piersiowa będzie uniesiona)

10 pompek na spadki

10 dipów na drążku

-Odpocznij przez 2 minuty, a następnie powtórz wszystkie ćwiczenia, aż wykonasz 4 serie.

Po zakończeniu Chest Insanity przejdź do Back Brutality poniżej.

Back Brutality: 3 cykle (poniedziałek)

10 szerokich podciągnięć

5 wąskich podciągnięć

5 szerokich podciągnięć za szyją

5 szerokich podciągnięć za szyją na szerokość ramion

5 podciągnięć do góry nogami

Arm Assassin: 5 serii (wtorek)

10 podciągnięć na szerokość barków

20 podciągnięć australijskich szerokim chwytem

10 dipów

20 dipów na ławce

10 podciągnięć na wąskim chwycie

20 podciągnięć australijskich wąskim chwytem

10 dipów na sztandze

20 dipów na ławce

Rutyna Leg Shocker: 5 cykli (środa)

10 przysiadów pistoletowych na każdą nogę

20 przysiadów Hannibala (nazywam je przysiadami Hannibala, ponieważ nauczyłem się ich od Hannibala. Zasadniczo trzymasz stopy razem, wykonując przysiad bez ciężaru.

15 piramidalnych uniesień łydek (15,14,13...) (Pozostań na jednej nodze, aż piramida zostanie wykonana. Np. wykonaj 15 uniesień łydek, odpocznij 1-2 sekundy, a następnie wykonaj 14 itd.)

20 przysiadów z wyskokiem do wewnątrz i na zewnątrz (przysiad ze stopami razem, podnieś się do góry i wyskocz do przysiadu ze stopami szeroko na zewnątrz. To jedno powtórzenie.)

20 spacerów z wypadem

1m siad przy ścianie

Chest Insanity: 4 serie (czwartek)

15 zwykłych pompek

5 diamentowych pompek

10 dipów

10 wygiętych pompek (biodra będą nisko przy ziemi, a klatka piersiowa uniesiona)

10 pompek na skosie

10 dipów na drążku

- Odpocznij przez 2 minuty, a następnie powtórz wszystkie ćwiczenia, aż wykonasz 4 serie.

Po zakończeniu Chest Insanity przejdź do Back Brutality poniżej.

Back Brutality: 3 cykle (czwartek)

10 szerokich podciągnięć

5 podciągnięć wąskim chwytem

5 podciągnięć szerokim chwytem za szyją

5 podciągnięć za szyją na szerokość ramion

5 podciągnięć do góry nogami

Arm Assassin: 5 serii (piątek)

10 podciągnięć na szerokość barków

20 podciągnięć australijskich szerokim chwytem

10 dipów

20 dipów na ławce

10 podciągnięć na wąskim chwycie

20 podciągnięć australijskich wąskim chwytem

10 dipów na sztandze

20 dipów na ławce

Rutyna Leg Shocker: 5 cykli (sobota)

10 przysiadów pistoletowych na każdą nogę

20 przysiadów Hannibala (nazywam je przysiadami Hannibala, ponieważ nauczyłem się ich od Hannibala. Zasadniczo trzymasz stopy razem, wykonując przysiad bez ciężaru.

15 piramidalnych uniesień łydek (15,14,13...) (Pozostań na jednej nodze, aż piramida zostanie ukończona. Np. wykonaj 15 uniesień łydek, odpocznij 1-2 sekundy, a następnie wykonaj 14 itd.)

20 przysiadów z wyskokiem do wewnątrz i na zewnątrz (przysiad ze stopami razem, podnieś się do góry i wyskocz do przysiadu ze stopami szeroko na zewnątrz. To jedno powtórzenie.)

20 spacerów z wypadem

1-metrowe siady przy ścianie

Tygodnie 2-4 są takie same. Staraj się skrócić czas odpoczynku między ćwiczeniami i seriami w ciągu 4 tygodni.

### **Jak się schłodzić po treningach Beastmode**

Plan treningowy Beastmode ma tylko jeden dzień odpoczynku. Ponadto wszystkie dni treningowe są dość intensywne. Jeśli chcesz przejść przez trening, będziesz musiał poświęcić odpowiednią ilość czasu na regenerację. Biorąc to pod uwagę, możesz łatwo zauważyć, że odpowiednie schłodzenie po treningach jest niezbędne do pomyślnego ukończenia 30 dni. Dobre i dobrze zaprojektowane schłodzenie pomoże ci zregenerować się znacznie szybciej niż gdybyś go nie wykonywał i pozwoli ci trenować dzień po dniu. Istnieje wiele ćwiczeń, które możesz wykonać podczas schłodzenia. Oto niektóre z nich:

Ćwiczenia z wałkiem piankowym

Ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia poprawiające ruchomość

Lub kombinacja tych

Podczas schłodzenia powinieneś skupić się na mięśniach, które były najbardziej trenowane podczas głównego treningu.

Podobnie jak w przypadku rozgrzewki, schłodzenie będzie

podzielone na górne i dolne partie ciała.

Rozluźnienie górnej części ciała

Podczas ćwiczeń górnej części ciała, grupy mięśni, które są najbardziej zaangażowane, to mięśnie najszerze grzbietu i mięśnie klatki piersiowej. Z tego powodu głównym celem rozluźnienia będą te dwie grupy mięśni.

Następnie, w kolejności ważności, powinieneś skupić się na mięśniach ramion, a na końcu na mięśniach ramion (biceps i triceps).

Próbka 1

A1: 3-5 minut piankowego rolowania mięśni najszerzych grzbietu

B1: 3-5 minut piankowego rolowania klatki piersiowej

C1: 3-5 minut piankowego rolowania ramion

D1: 3-5 minut piankowego rolowania ramion

**Uwagi**

W C1 możesz albo skupić się na wszystkich mięśniach ramion (naramiennych, podgrzebieniowych itp.) przez krótki czas, albo skupić się na tych, które są najbardziej obolałe.

W D1 powinieneś skupić się na bicepsie i tricepsie w równym stopniu. 3-5 minut odnosi się do każdej strony. Do tej pory, aby wykonać A1, potrzeba 6-10 minut.

Ćwiczenia C1 i D1 są opcjonalne.

Próbka 2

A1: 2x30 s rozciągania mięśni najszerzych grzbietu

B1: 2x30 s rozciągania mięśni piersiowych

C1: 2x30 s rozciągania ramion

D1: 2x30 s rozciągania tricepsa

E1: 2x30 s rozciągania bicepsa

Uwagi

Rozciąganie powinno być bardzo lekkie, aby rozluźnić mięsień. Powinieneś rozciągać jedną stronę, a następnie z minimalnym odpoczynkiem drugą. Następnie powtórz jeszcze raz. Możesz połączyć te dwa ćwiczenia, jeśli chcesz, rolując pianką najszerze grzbietu i mięśnie piersiowe, a następnie rozciągając resztę mięśni.

### **Schładzanie dolnej części ciała**

Najbardziej ukierunkowanymi grupami mięśni w rutynie Leg Shocker są pośladki i mięśnie czworogłowe. Więc te dwa mięśnie będą głównym celem schładzania dolnej części ciała.

Próbka 1

A1: 3-5 minut piankowego wałkowania pośladków

B1: 3-5 minut piankowego wałkowania czworogłowych

C1: 3-5 minut piankowego wałkowania pasma biodrowo-piszczelowego

D1: 3-5 minut piankowego wałkowania przywodzicieli

E1: 1-2 minuty piankowego wałkowania łydek

Uwagi

3-5 minut odnosi się do każdej strony. Do tej pory, aby wykonać A1, potrzeba 6-10 minut.

Ćwiczenia C1, D1 i E1 są opcjonalne i należy je wykonywać tylko wtedy, gdy ma się wymagany czas.

Próbka 2

A1: 2x30s rozciągania pośladków

B1: 2x30s rozciągania czworogłowych

C1: 2x30 rozciągania łydek

**Uwagi**

Rozciąganie powinno być bardzo lekkie, aby rozluźnić mięśnie. Należy rozciągać jedną stronę, a następnie z minimalnym odpoczynkiem drugą. Następnie powtórzyć jeszcze raz. Podobnie jak w przypadku schładzania górnej części ciała, można połączyć dwie próbkę schładzania dolnej części ciała

### **Jak w pełni zregenerować się po treningu?**

Trening przez sześć dni w tygodniu może być dość trudny, zwłaszcza jeśli wcześniej nie trenowałeś tak intensywnie. Istnieją dwa powody, dla których może to „blokować” Cię w możliwości przestrzegania planu treningowego.

Powód 1: Nie jesteś przyzwyczajony do tak częstego treningu

Jeśli trenujesz według planów, które wymagają treningu 3 razy w tygodniu, Twoje ciało będzie potrzebowało trochę czasu, aby przyzwyczać się do ćwiczeń 6 razy w tygodniu. Ten problem jest bardzo prosty do rozwiązania. Wszystko, co musisz zrobić, to przestrzegać planu najlepiej, jak potrafisz, aż się do niego przyzwyczaisz. Zazwyczaj zajmuje to 2-4 tygodnie.

Powód 2: Masz powolne tempo regeneracji

Ten problem jest nieco bardziej złożony.

Twoje tempo regeneracji zależy od wielu czynników, z których najważniejszym jest Twój ogólny styl życia. Im zdrowszy styl życia, tym szybciej będziesz wracać do zdrowia. Jeśli Twój styl życia nie jest zdrowy, tempo regeneracji będzie wolniejsze. Oto niektóre z działań, które możesz podjąć, aby zwiększyć tempo regeneracji:

Dbaj o swój wzorzec snu, dobrze się wysypiając i wcześniej kładąc się spać.

Posiadaj odpowiednią ilość aktywności fizycznej o niskim wpływie w codziennym życiu.

Zmniejsz stres.

Stosuj odżywczą dietę.

Oprócz czynników związanych ze stylem życia, możesz włączyć sesje regeneracyjne do swojego planu treningowego. Jedyną wadą jest to, że zazwyczaj wymagają dodatkowego czasu treningu (30-60 minut).

### **Jak dostosować plan treningowy Beastmode do swoich potrzeb?**

Jednym z najczęściej zadawanych mi pytań jest:

„Co jeśli ten plan jest dla mnie za trudny?”

Istnieje wiele powodów, które mogą uniemożliwić Ci pomyślne ukończenie obecnego planu treningowego. Oto najczęstsze:

Jesteś jeszcze początkujący.

Nie możesz wykonać wymaganej liczby powtórzeń.

Nie masz czasu, aby trenować sześć razy w tygodniu.

Jeden dzień odpoczynku to za mało.

Nie możesz wykonać niektórych ćwiczeń.

W tej sekcji pokażę Ci, jak zmodyfikować program, aby rozwiązać te problemy.

### Problem 1: Nadal jesteś początkującym

Ponownie, plan treningowy Beastmode nie jest dla początkujących i jest to jeden z niewielu przypadków, kiedy planu nie można zmodyfikować zgodnie z Twoimi potrzebami. Jeśli jesteś początkujący, powinieneś wypróbować kilka różnych programów treningowych, zanim zaczniesz ćwiczyć z tym. Polecam nasz program Kalistenika dla początkujących i rozwijanie się od tego momentu.

Dobry standard przed próbą realizacji planu Beastmode to:

30 zwykłych pompek

50 przysiadów z masą własnego ciała

12 podciągnięć

12 dipów

### Problem 2: Zbyt wiele powtórzeń

To najczęstszy problem, jaki mają ludzie, próbując realizować ten plan.

Nawet jeśli wykonasz standardową liczbę powtórzeń, jak opisano wcześniej, nadal możesz nie być w stanie wykonać wymaganej liczby powtórzeń. Dobrym sposobem na przezwycięzenie tego problemu jest niewykonanie wszystkich powtórzeń w ciągu pierwszych kilku tygodni. Celem jest wykonanie jak największej liczby powtórzeń, podczas odpoczynku podczas ćwiczeń. Na przykład, jeśli nie możesz wykonać 10 prostych dipów na drążku pod rząd, możesz wykonać tyle serii sub-max, aby osiągnąć swój maksymalny wynik. Możesz wykonać na przykład 4—2—2 podczas pierwszej serii, a następnie kontynuować resztę ćwiczeń. Gdy dojdiesz do dipów podczas następnej serii, możesz wykonać 3-1-1 itd. Po pewnym czasie powinieneś być w stanie wykonać wszystkie przepisane powtórzenia.

### Problem 3: Nie możesz trenować sześć razy w tygodniu

Większość z nas prowadzi bardzo zajęty tryb życia. W związku z tym możesz nie mieć czasu wymaganego do przestrzegania tego programu dokładnie tak, jak zaplanowano. Jeśli tak jest w Twoim przypadku, zalecałbym zmniejszenie liczby dni treningowych w tygodniu. Najmniej dni powinno być cztery w tygodniu. Podczas tych czterech dni powinieneś wybrać treningi niezbędne do zachowania równowagi między treningami górnych i dolnych partii ciała. Na przykład, Twój tydzień pracy może wyglądać tak:

Poniedziałek: Szaleństwo klatki piersiowej + Brutalność pleców

Wtorek: Rutyna szokowania nóg

Środa: Odpoczynek

Czwartek: Zabójca ramion

Piątek: Rutyna szokowania nóg

### Problem 4: Jeden dzień odpoczynku to za mało

Nawet jeśli będziesz przestrzegać właściwych wytycznych dotyczących regeneracji opisanych w poprzedniej sekcji, możesz nadal nie być w stanie w pełni się zregenerować, ponieważ nie jesteś przyzwyczajony do treningu sześć razy w tygodniu. Najlepszym sposobem na przezwycięzenie tego

problemu jest nadal przestrzeganie sześciodniowego podejścia, nawet jeśli nie możesz wykonać wymaganej liczby powtórzeń. W ten sposób powoli przyzwyczaisz się do treningu sześć razy w tygodniu. W międzyczasie powinieneś zawsze próbować różnych metod, aby poprawić tempo regeneracji.

#### Problem 5: Nie możesz wykonywać niektórych ruchów

Pomimo spełnienia standardów treningu z tym planem, niektóre ćwiczenia mogą być dla Ciebie trudne. Takim ćwiczeniem jest na przykład przysiad pistoletowy. Jeśli masz ten problem, możesz go łatwo pokonać, ćwicząc łatwiejszą progresję przysiadów pistoletowych, na przykład przysiady pistoletowe częściowe lub wspomagane.