

## **CZYM JEST KALISTENIKA?**

Kalistenika jest klasycznie definiowana jako forma treningu fizycznego, w której wykorzystuje się masę własnego ciała jako opór. Zamiast używać zewnętrznych ciężarków lub urządzeń do tworzenia oporu, kalistenika wykorzystuje dźwignię, którą nakładasz na swoje ciało, aby poprawić swoją kondycję. Termin kalistenika pochodzi od greckich słów kallos, oznaczającego „piękno” i sthenos, co oznacza „siła”. Tak więc kalistenika oznacza piękną formę treningu siłowego. Techniczne znaczenie kalisteniki może pomóc Ci zdobyć kilka punktów na wieczorne quizowym w barze, ale nie zrobi wiele dla Twojego potencjału sprawnościowego. Dlatego zdecydowałem się napisać ten rozdział: aby pomóc Ci odkryć bardziej niuansową, mocniejszą definicję. Niewiele rzeczy zwiększy Twoje szanse na sukces bardziej niż odkrycie sposobów, w jakie kalistenika może przyczynić się do Twojej jakości życia. Dyscyplina kalisteniki może zapewnić Ci korzyści na całe życie. Niestety, wiele osób nie dostrzega tego potencjału, ponieważ opierają się na ograniczonym i niedokładnym postrzeganiu kalisteniki. Odkryłem świat kalisteniki, zanim telefony stały się inteligentne, a internet był „tylko modą”. Niedawno skończyłem 30 lat i spędziłem poprzednią dekadę, delektując się metodami treningowymi bogatymi w żelazo. Gromadziłem również coraz więcej bólów i dolegliwości, nie wspominając o frustracji i wypaleniu. Osiągnąłem punkt krytyczny i szukałem alternatywnych metod ćwiczeń. Chciałem czegoś, co byłoby proste, wydajne i idealnie nie wymagałoby spędzania dużo czasu na siłowni. Trening z masą ciała wydawał się idealnym rozwiązaniem, ale ignorowałem go przez kilka miesięcy, ponieważ myślałem, że kalistenika to lekka forma ćwiczeń. Wydawała mi się jak ruchy wykonywane na rozgrzewkę lub rutyna, którą trener przydziela nowicjuszowi, zanim będzie gotowy na „prawdziwe” ćwiczenia. Niemniej jednak moje kontuzje i chęć trenowania na świeżym powietrzu skłoniły mnie do poszukiwania sposobów na modyfikację „łatwych” ćwiczeń, aby uczynić je bardziej wymagającymi. Niedługo potem moje treningi opierały się niemal wyłącznie na masie ciała, a ja robiłem szybsze postępy niż kiedykolwiek. Ludzie zaczęli zauważać moje postępy, ale uśmiechali się, gdy mówiłem im, że odłożyłem ciężary i po prostu ćwiczę kalistenikę. Nie żebym mógł ich winić; sam kiedyś myślałem tak samo. Zacząłem więc opisywać to, co robię, jako „zaawansowany trening z masą ciała” lub „progresywną kalistenikę”. Chciałem obalić z góry przyjęte poglądy na temat kalisteniki, które uniemożliwiały ludziom odkrycie skarbów, które znalazłem. To zabawne, jak czas może zmienić postrzeganie społeczne. W pewnym momencie przeszedłem od mówienia ludziom, że kalistenika może stać się zaawansowaną dyscypliną, do potrzeby przekonywania ludzi, że kalistenika to coś, co realistycznie mogliby ćwiczyć jako początkujący. Teraz, gdy internet jest częścią naszego codziennego życia, postrzeganie kalisteniki zmieniło się z łatwej formy treningu w zaawansowaną dyscyplinę fizyczną. Media społecznościowe są pełne przykładów sportowców uprawiających kalistenikę, którzy demonstrują pozornie nadludzkie wyczyny. Teraz, gdy polecam ludziom ćwiczenie kalisteniki, spotykam się z oporem, ponieważ wierzą, że nigdy nie będą w stanie robić takich rzeczy jak pompki na jednej ręce, przednie dźwignie czy muscle-upy. Scenariusz się odwrócił, a kalistenika przeszła ze zbyt łatwej do zdecydowanie zbyt trudnej. Żadne z tych przekonań nie pomoże Ci osiągnąć Twoich celów. Dlatego tak ważne jest, aby wyczyścić tablicę. Możesz zdefiniować, czym kalistenika jest dla Ciebie i Twojego życia. Kalistenika może oznaczać swobodę trenowania w dowolnym czasie i miejscu, bez konieczności uwiązania się do kosztownego karnetu na siłownię. Może oznaczać pełną kontrolę nad swoim ciałem, zarówno pod względem jego stanu, jak i możliwości. Dla niektórych kalistenika to mięśnie i siła. Dla innych to atletyzm i moc. Być może kalistenika to sposób na rozładowanie odrobiny stresu każdego dnia, albo sposób na utrzymanie sprężystości kroku i napięcia mięśni. Prawda jest taka, że kalistenika może być wszystkim tym i jeszcze więcej. Można go w nieskończoność dostosowywać i personalizować, aby obejmował wszystko, od konkursów pompek i biegów na 5 km po ćwiczenia jogi na plaży lub spacerów pośród natury.

**Całkowity pakiet: siła, mobilność, wytrzymałość i elastyczność**

Jedną z najlepszych rzeczy w kalistenice jest to, że jest to wszechstronny styl treningu. W przeciwieństwie do bardziej ukierunkowanych metod treningowych, trening z masą ciała wymaga kompleksowego zestawu cech fizycznych. Weźmy na przykład prosty przysiad z masą ciała. Nie możesz wykonać wystarczającego przysiadu, mając tylko silny zestaw czworogłowych. Głęboki przysiad wymaga siły w każdym mięśniu dolnej części ciała. Ponadto wykonywanie przysiadów wymaga i rozwija mobilność i stabilność w biodrach, kostkach i kolanach. Na koniec odkryjesz również, że poważny trening nóg kalistenicznych stawia wymagania metaboliczne układowi sercowo-naczyniowemu, co czyni go doskonałym narzędziem do treningu wytrzymałościowego. Tak więc, chociaż prosty przysiad — podobnie jak wszystkie inne klasyczne ruchy kalisteniki — jest podstawowy w swojej naturze, zapewnia szeroki zakres korzyści treningowych w zakresie siły, mobilności, wytrzymałości i elastyczności. I to wszystko w zaledwie kilku zestawach.

### **Przenośność**

Niewiele metod treningowych oferuje swobodę i elastyczność kalisteniki. Podczas gdy wiele dyscyplin zmusza Cię do uzależnienia się od sprzętu i siłowni, trening kalisteniki wymaga jedynie trochę otwartej przestrzeni i siły grawitacji. Korzyści płynące z niezależnego treningu wykraczają daleko poza proste ułatwienie ćwiczeń. Nie ma znaczenia, jak bardzo jesteś zmotywowany lub czy jesteś najbardziej utalentowanym sportowcem na świecie; prosty fakt jest taki, że sukces w zakresie sprawności fizycznej jest możliwy tylko poprzez utrzymanie spójnego planu treningowego przez długi czas. Niestety, obowiązki życiowe często zakłócają nawet najbardziej zdyscyplinowane reżimy treningowe. Usunięcie zależności od siłowni i nieporęcznego sprzętu daje Ci siłę do utrzymania spójnej rutyny treningowej, nawet gdy życie staje na drodze.

### **Wydajny trening całego ciała**

Nowoczesne podejście do sprawności fizycznej ma tendencję do rozbijania ciała na wiele małych części w celu skupienia się na każdym konkretnym obszarze. Popularne programy fitness obejmują oddzielne ćwiczenia dla każdego mięśnia w ciele, a także ćwiczenia na siłę, moc, elastyczność, mobilność, wytrzymałość, stabilność i sprawność funkcjonalną. Całe to rozdrobnienie może łatwo rozdmuchać Twój plan treningowy do kosztownego przedsięwzięcia, które wymaga dużo czasu, energii i pieniędzy. Nic dziwnego, że tak wiele osób podaje brak zasobów jako główny powód, dla którego nie mogą wejść w formę. Kalistenika oferuje kompletne i holistyczne podejście do sprawności fizycznej, wymagając jednocześnie tylko kilku podstawowych ćwiczeń. Aby użyć przykładu, który wspomniałem wcześniej (patrz tutaj), skromny przysiad angażuje każdy mięsień dolnej części ciała, a jednocześnie poprawia siłę, mobilność, stabilność i wytrzymałość. Podobnie jak przysiad, podstawowe ćwiczenia w tej książce biorą wszystkie te rozdrobnione części i łączą je w spójny program, zapewniając, że elementy współpracują ze sobą w płynnej harmonii. Te programy będą Cię kosztować ułamek czasu i energii, których wymagają inne programy, i zapewnią bardziej znaczące rezultaty.

### **Mobilność**

Sztywne stawy są jak osobiste, biomechaniczne więzienie. Podobnie jak para kajdanek lub pasów na nogi, sztywne kończyny ograniczają Cię i powoli zmniejszają zakres ruchu, aż do momentu, gdy masz trudności z wykonywaniem codziennych czynności. W przeszłości rozciąganie było poradą, ale samo rozciąganie nie pomogło wielu osobom uwolnić się od sztywności. Istnieje kilka powodów. Rozciąganie może być nudne i żmudne, przez co ludzie pomijają część wyciszającą swoich treningów. Pasywne rozciąganie nie zapewnia również stymulacji nerwowej, która pozwala mięśniom być silnymi i pewnymi siebie dzięki rozszerzonemu zakresowi ruchu. Bez tej stabilności rozciąganie może sprawić, że poczujesz się rozluźniony na chwilę, ale Twoje mięśnie wkrótce powrócą do swojego napiętego punktu ustalonego. Kalistenika rozwiązuje oba te problemy, wplatając mobilność bezpośrednio w

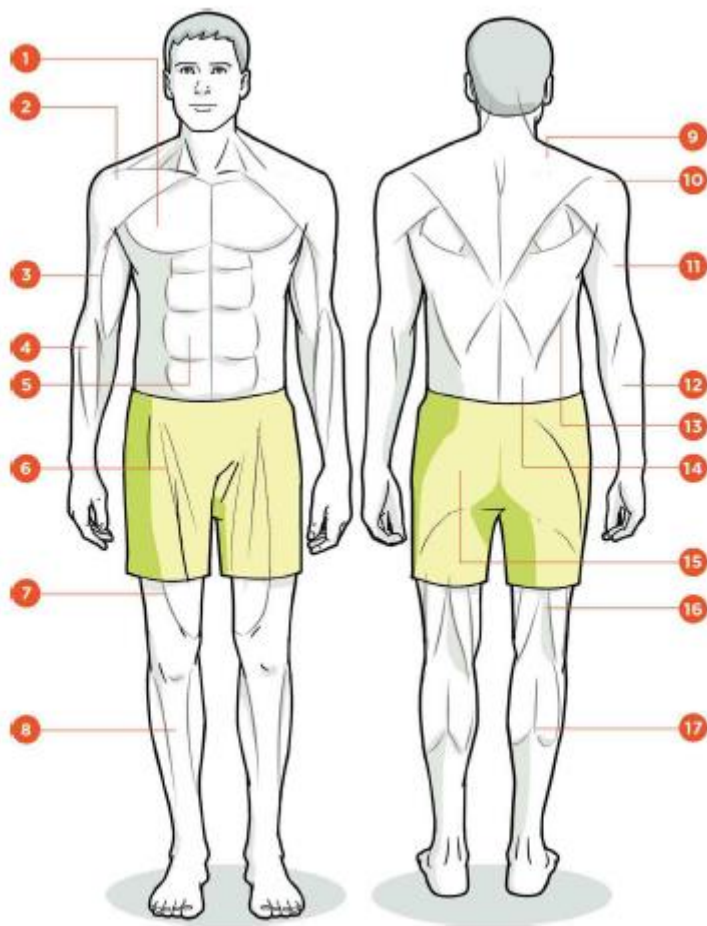
podstawowe ćwiczenia oparte na sile. Naturalna mobilność rozwijana dzięki tym ćwiczeniom promuje silne, stabilne i ruchome stawy bez konieczności żmudnego rozciągania.

### **Adaptowalność**

Jednym z najbardziej rozpowszechnionych mitów na temat kalisteniki jest to, że ma ona ograniczony zakres adaptowalności. Jak wspomniałem wcześniej, spotkałem się z osobami, które uważają, że treningi kalisteniki są zbyt łatwe do zbudowania mięśni i siły, podczas gdy inni uważają, że kalistenika jest zbyt sportowa lub zaawansowana dla ich poziomu sprawności. Dyscyplina kalisteniki jest jedną z najbardziej adaptowalnych form treningu. Jest jak nowe pudełko kredek: można jej użyć do stworzenia niemal wszystkiego, co sobie wyobrazisz. Dostosowuje się również do wszelkich warunków fizycznych, psychicznych i środowiskowych, jakie przyniesiesz. Używałem kalisteniki do treningu z osobami starszymi, które wracają do zdrowia po operacji biodra i barku, z wyczynowymi sportowcami i wszędzie pomiędzy. To moja osobista metoda budowania mięśni, poprawy wyników sportowych i zachęcania do utraty wagi. Wysoce adaptowalna natura kalisteniki wynika z faktu, że Twoje własne ciało jest Twoją siłownią. Nie musisz już dostosowywać swojego ciała do sztucznego sprzętu. Zamiast tego używasz swojego ciała — i jego obecnych zdolności — aby stymulować swój rozwój. Im więcej pracujesz ze swoimi obecnymi zdolnościami, tym bardziej odkryjesz, że twoje zdolności się rozwijają.

### **ANATOMIA GRUP MIĘŚNI**

Ludzkie ciało to cudowna maszyna naturalnego piękna. Najmniejszy mięsień i najmniejsza komórka działają z inspirującą precyzją, która znacznie przewyższa najnowszą technologię. Niestety, większość ludzi nie postrzega swoich ciał w ten sposób. Niektórzy ludzie przychodzą do świata fitnessu z negatywnym postrzeganiem ciała i starają się używać ćwiczeń, aby „naprawić” to, co rzekomo jest z nimi nie tak. Jest to zrozumiałe podejście, biorąc pod uwagę wszystkie negatywne media na świecie. Jednak negatywne nastawienie tylko Cię powstrzyma i utrudni postęp od pierwszego dnia. Zaczniemy od właściwej nogi, rozważając, jak Twoje ciało działa w pozytywnym świetle. Zaczniemy od przyjrzenia się niektórym głównym grupom mięśni z przodu ciała. Są one często określane jako „mięśnie plażowe”, ponieważ to na nich ludzie zazwyczaj skupiają się, gdy trenują dla wyglądu. Jednak pomimo ich oczywistego uroku estetycznego, te mięśnie nie są tylko na pokaz. Odgrywają ważną rolę w pomaganiu Ci w wykonywaniu zarówno ruchów sportowych, jak i codziennych.



1. Klatka piersiowa. Mięśnie klatki piersiowej pomagają wypychać ramiona do przodu i zbliżać dłonie do siebie, jak podczas klaskania w dłonie.

2. Ramiona. Mięśnie z przodu i po bokach ramion służą do poruszania ramionami przed sobą, jak również na boki.

3. Bicepsy. Podstawowym zadaniem mięśni bicepsów jest zginanie lub zgięcie łokci podczas ruchów pociągających, w których zbliżasz dłonie do tułowia.

4. Przedramiona (prostowniki górne). Mięśnie przedramion pomagają kontrolować dłonie i palce. Prostowniki w górnej części przedramion odgrywają dużą rolę w utrzymaniu silnych i zdrowych nadgarstków.

5. Mięśnie brzucha i mięśnie skośne. Mięśnie brzucha i inne powiązane mięśnie rdzenia pomagają zgiąć lub zgiąć tułów do przodu. Odgrywają również znaczącą rolę w stabilizacji tułowia i zapewniają ruch skręcający, jak podczas zamachu kijem golfowym.

6. Zginacze bioder. Jak sama nazwa wskazuje, zginacze bioder są aktywne, gdy zginasz biodra, przyciągając górne części ud bliżej tułowia. Są zaangażowane w niemal każde ćwiczenie, w którym podnosisz stopy z ziemi.

7. Czworogłowy. Czworogłowy to jedne z najsilniejszych mięśni w ciele i zapewniają lwią część siły i mocy dolnej części ciała.

8. Podudzie (przód). Mięśnie piszczeli mogą wydawać się małe, ale ciężko pracują, aby stabilizować kostki, a także działają jako amortyzatory podczas chodzenia i biegania.
9. Czworoboczny. Mięśnie czworoboczne pokrywają obszar między łopatkami i najczęściej służą do ściągania ramion w dół i do tyłu, zapewniając stabilność ramion.
10. Barki. Mięśnie z tyłu ramion służą do ściągania ramion w dół i do tyłu, jak w ćwiczeniach, w których przyciągasz dłoń bliżej tułowia.
11. Tricepsy. Podstawowym zadaniem mięśni trójgłowych jest prostowanie lub rozciąganie ramion, gdy odsuwasz dłoń od tułowia.
12. Przedramiona (zginacze). Mięśnie dolnej części przedramion są najczęściej używane do ścisłego zaciskania dłoni, np. gdy chwytnasz i trzymasz się czegoś.
13. Mięśnie najszerze grzbietu. Mięśnie najszerze grzbietu należą do największych mięśni w ciele i bardzo ciężko pracują, aby przyciągać ramiona w dół i do kręgosłupa.
14. Mięśnie prostowniki/dolna część pleców. Te mięśnie biegną po obu stronach kręgosłupa i służą do poruszania kręgosłupem we wszystkich kierunkach. Pracują również, aby utrzymać plecy w stabilnej pozycji.
15. Pośladki. Pośladki należą do najsilniejszych mięśni w ciele i zapewniają siłę, gdy wypychasz biodra do przodu, np. podczas biegania lub wchodzenia po schodach.
16. Mięśnie dwugłowe uda. Mięśnie dwugłowe uda mają dwa główne zadania: wyciąganie bioder do przodu, np. podczas chodzenia lub wstawania z krzesła, oraz zginanie kolan.
17. Łydki. Łydki pracują zarówno zginając kolana, jak i prostując kostki, jak wtedy, gdy stoisz na palcach. Zapewniają również stabilność kostkom.

## **ZBIERZ SWOJE RZECZY**

Jedną z najlepszych rzeczy w kalistenice jest to, że nie potrzebujesz specjalnych narzędzi, aby wykonać świetny trening. Nie potrzebujesz karnetu na siłownię, drogiego sprzętu domowego, ani nawet najnowszych butów do ćwiczeń. Wszystko, co musisz zrobić, to poruszać ciałem. Mimo to jest kilka rzeczy, które możesz rozważyć, aby zoptymalizować komfort, bezpieczeństwo i skuteczność swoich treningów. Oto kilka moich najlepszych rekomendacji.

### **Ubranie**

Ubranie, które nosisz, może mieć duże znaczenie dla jakości treningu. Powinno być lekkie, aby pomóc Ci utrzymać komfortową temperaturę ciała w środowisku treningowym. Ubieraj się warstwowo w chłodniejsze dni i upewnij się, że nosisz odpowiednią ochronę przed czynnikami atmosferycznymi, np. krem z filtrem przeciwsłonecznym w słoneczne dni. Przede wszystkim upewnij się, że to, co nosisz, nie ogranicza ani nie utrudnia Twoich ruchów. Kurtka. Lekka kurtka lub bluza z kapturem mogą być idealne w chłodniejsze dni. Ważne jest, aby nosić materiały, które mogą oddychać i odprowadzać pot z ciała, takie jak rodzaje tkanin, które możesz nosić podczas biegania. Ciężkie materiały nie są idealne, jeśli zatrzymują wilgoć blisko skóry i nie oddychają dobrze. Koszulka. Polecam prosty T-shirt lub top na ramiączkach do ćwiczeń kalisteniki. Chcesz nosić coś, co umożliwi pełny zakres ruchu w ramionach, aby materiał nie ścisnął ani nie marszczył się niewygodnie przez cały zestaw. Ogólnie rzecz biorąc, lżejsze materiały są lepsze, chociaż możesz chcieć użyć cięższych mieszanek tkanin lub koszul z długim rękawem w chłodniejsze dni. Szorty/spodnie. Wygodne spodnie lub szorty są niezbędne do treningu kalisteniki, szczególnie podczas ćwiczeń nóg. Podobnie jak w przypadku koszulki, upewnij się, że

nogawki nie marszczą się ani nie uciskają i że zapewniają pełen zakres ruchu w biodrach i kolanach. Spodenki sportowe, takie jak te używane do koszykówki, sprawdzają się dobrze. Odkryłem również, że spodenki golfowe zapewniają idealną równowagę stylu i funkcjonalności.

### **Obuwie**

Wybór obuwia jest bardzo ważny. Po niektórych powierzchniach wygodnie chodzi się boso, co jest w porządku, jeśli tak wolisz, ale uważaj na ostre przedmioty, takie jak szkło lub kamienie. Jeśli nosisz buty, upewnij się, że zapewniają pewny chwyt na podłożu, ale nie są zbyt duże. Dostaniesz pęcherzy i ryzykujesz utratą stabilności, jeśli Twoje stopy będą się poruszać w butach. Rękawiczki. Możesz chcieć założyć rękawiczki sportowe, aby chronić dłonie przed szorstkimi powierzchniami. Najlepiej sprawdzają się rękawiczki do podnoszenia ciężarów lub kolarstwa bez grubej wyściółki.

### **Sprzęt**

Podobnie jak odzież, odpowiedni sprzęt może zadecydować o powodzeniu lub porażce każdego treningu. Komfort jest priorytetem numer jeden, ponieważ każdy niepotrzebny dyskomfort będzie stanowił silne rozproszenie uwagi. W idealnym przypadku nie powinieneś prawie nie zauważać swojego sprzętu podczas ćwiczeń. Nawodnienie. Jest to ważny czynnik w każdym rodzaju treningu, a kalistenika z pewnością nie jest wyjątkiem. Trzymaj butelkę z wodą pod ręką, aby nie przerywać treningu, biegnąc do pobliskiej fontanny z wodą. Zalecam również korzystanie z plecaka z systemem nawadniającym, ponieważ zwykle mieszczą one o wiele więcej wody i można w nich umieścić inny sprzęt, taki jak rękawiczki lub dodatkową koszulkę. Ręcznik lub mata do ćwiczeń. Trening kalisteniczny wiąże się ze spędzaniem dużej ilości czasu na interakcji z podłożem. Korzystanie z ręcznika lub maty do ćwiczeń może sprawić, że trening będzie czystszy i wygodniejszy, szczególnie jeśli trenujesz na zewnątrz. Trenażer wiszący. Trenażery wiszące to para uchwytów, które wiszą na nylonowych paskach nad głową. Typowym przykładem są kółka gimnastyczne, podobnie jak popularny TRX. Nie potrzebujesz trenera podwieszony, aby ćwiczyć kalistenikę, ale może on dodać wiele wszechstronności do Twojego treningu. Trener podwieszony jest również jak przenośna maszyna do ćwiczeń siłowych, ponieważ można go używać do naśladowania większości ćwiczeń na maszynach do ćwiczeń siłowych, od uginania ramion po rozpiętki na klatce piersiowej i pracę bioder. Dziennik treningowy. Śledzenie treningu może stanowić różnicę między postępem a stagnacją w treningu. Powód jest prosty: pożądane rezultaty nie wynikają z przestrzegania właściwej formuły treningu lub ciężkiej pracy. Wynikają z postępu tego treningu w czasie. Śledzenie treningów w prostym notatniku to najłatwiejszy sposób, aby upewnić się, że robisz pożądane postępy.

### **Sprzęt**

Podobnie jak odzież, odpowiedni sprzęt może zadecydować o powodzeniu lub porażce każdego treningu. Komfort jest priorytetem numer jeden, ponieważ każdy niepotrzebny dyskomfort będzie stanowił silne rozproszenie uwagi. W idealnym przypadku nie powinieneś prawie zauważać swojego sprzętu podczas ćwiczeń. Nawodnienie. Jest to ważny czynnik w każdym rodzaju treningu, a kalistenika z pewnością nie jest wyjątkiem. Trzymaj butelkę z wodą pod ręką, aby nie przerywać treningu, biegnąc do pobliskiej fontanny z wodą. Zalecam również korzystanie z plecaka z systemem nawadniającym, ponieważ zwykle mieszczą one o wiele więcej wody i można w nim umieścić inny sprzęt, taki jak rękawiczki lub dodatkową koszulkę. Ręcznik lub mata do ćwiczeń. Trening kalisteniczny wiąże się ze spędzaniem dużej ilości czasu na interakcji z podłożem. Korzystanie z ręcznika lub maty do ćwiczeń może sprawić, że trening będzie czystszy i wygodniejszy, szczególnie jeśli ćwiczysz na zewnątrz.

### **Trenażer wiszący**

Trenażery wiszące to para uchwytów, które wiszą na nylonowych paskach nad głową. Typowym przykładem są kółka gimnastyczne, podobnie jak popularny TRX. Nie potrzebujesz trenera podwieszeniowego, aby ćwiczyć kalistenikę, ale może on dodać wiele wszechstronności do Twojego treningu. Trener podwieszeniowy jest również jak przenośna maszyna do ćwiczeń siłowych, ponieważ można go używać do naśladowania większości ćwiczeń na maszynach do ćwiczeń siłowych, od uginania ramion po rozpiętki na klatce piersiowej i pracę bioder.

### **Dziennik treningowy**

Śledzenie treningu może stanowić różnicę między postępowaniem a stagnacją w treningu. Powód jest prosty: pożądane rezultaty nie wynikają z przestrzegania właściwej formuły treningu ani ciężkiej pracy. Wynikają z postępu tego treningu w czasie. Śledzenie treningów w prostym notatniku to najłatwiejszy sposób, aby upewnić się, że robisz postępy, jakich chcesz.

### **Bezpieczeństwo i przygotowanie**

Kalistenika jest jedną z najbezpieczniejszych metod treningowych, ale nadal wiąże się z pewnym stopniem ryzyka, tak jak w przypadku każdej aktywności fizycznej. Podjęcie kilku prostych środków ostrożności w dużym stopniu przyczyni się do utrzymania bezpieczeństwa i skuteczności ćwiczeń.

### **Środowisko**

Większość ryzyka podczas ćwiczeń pochodzi z otoczenia. Może to mieć miejsce zwłaszcza wtedy, gdy trenujesz na zewnątrz. Zwróć uwagę na powierzchnie, z którymi masz kontakt. Należą do nich ziemia lub podłoga, a także wszelkie wiszące podpory, takie jak drążki do podciągania. Zawsze upewnij się, że powierzchnie nie są śliskie i nie mają ostrych krawędzi ani przedmiotów, takich jak kamienie, o które możesz się zranić.

### **Chwył**

Jeśli chodzi o podpory, takie jak drążki do podciągania, zawsze upewnij się, że masz mocny i wygodny chwyt. Osusz każdy sprzęt, który może być mokry, i pamiętaj o założeniu rękawiczek, jeśli drążek jest gorący od letniego słońca. Niezwykle ważne jest również upewnienie się, że wszelkie używane podpory są wytrzymałe i mogą z łatwością utrzymać Twój ciężar. Chcesz mieć pewność, że możesz poruszać ciałem w dowolny sposób podczas treningu, nie martwiąc się, że sprzęt się na Ciebie zawali.

### **Siła prostych ramion**

Innym czynnikiem bezpieczeństwa jest zapewnienie sobie wystarczającej siły prostych ramion, aby utrzymać napięcie i stabilność ramion i tułowia na górze i na dole podstawowych ćwiczeń pchania i ciągnięcia. Utrzymywanie napięcia ramion, barków, klatki piersiowej i pleców przy prostych ramionach jest kluczowe dla uniknięcia urazów tkanek wokół stawów.

### **Narzędzia obserwacyjne**

Śledzenie swojej podróży to niezbędny nawyk do osiągnięcia sukcesu. Oprócz wcześniej wspomnianego dziennika ćwiczeń, oto kilka innych narzędzi, które polecam.

### **Waga**

Zaufana waga to łatwe narzędzie oceny, a obecnie wiele wag dostarcza znacznie więcej informacji niż tylko Twoja waga. Inteligentne wagi mogą oszacować procent tkanki tłuszczowej, a także masę wody i tłuszczu, oferując dokładniejszy obraz tego, co dzieje się w Twoim ciele.

### **Miarka krawiecka**

Większość ludzi nie chce zmieniać swojej rzeczywistej wagi tak bardzo, jak chce zmienić swój kształt i wygląd. Jeśli dotyczy to Ciebie, miarki krawieckie są bardziej niezawodnym sposobem śledzenia kształtu niż waga.

### **Fotografie**

Zdjęcia to kolejne dokładne i łatwe narzędzie oceny do śledzenia kształtu i wyglądu. Podobnie jak w przypadku każdego innego narzędzia oceny, pamiętaj o wyrobieniu sobie nawyku dokonywania pomiarów (zdjęć) mniej więcej w tym samym czasie i miejscu, aby zapewnić spójne odczyty.

### **Ubrania**

Na koniec, najłatwiejszym sposobem na wyczucie zmiany kształtu jest przymierzenie konkretnego elementu garderoby, np. pary dżinsów lub koszulki z długim rękawem, aby zobaczyć, jak pasuje z czasem. Ta metoda da ci namacalne informacje zwrotne o tym, jak zmienia się twoja sylwetka, co może powiedzieć ci więcej niż pomiar liczbowy lub wizualny

### **ODŻYWIANIE SIĘ WŁAŚCIWIE**

Twoje ciało to niesamowita maszyna i jak każda maszyna, może dobrze funkcjonować tylko wtedy, gdy dostarczysz jej odpowiedniego paliwa. Nawet najbardziej utalentowany sportowiec będzie miał trudności z robieniem postępów na złej diecie. Zwróć szczególną uwagę na to, co dostarczasz swojemu organizmowi, aby w pełni wykorzystać swój trening.

### **Ogólne odżywianie**

Twoja dieta jest ogromną częścią Twojego sukcesu. W niektórych przypadkach może być nawet ważniejsza niż Twoje rzeczywiste treningi. Wartości zdrowej diety po prostu nie można przecenić. Podobnie jak w przypadku treningów, odżywianie nie jest uniwersalne. Każdy jest inny. A to, co sprawdza się u Ciebie teraz, może nie być dobre w przyszłości. Ze względu na tę zmienność uważam, że lepiej jest postępować zgodnie z ogólnym zestawem wytycznych niż ścisłymi czarno-białymi zasadami, jeśli chodzi o zdrowe odżywianie. Te wytyczne pomogą Ci utrzymać się na właściwej drodze, a jednocześnie zapewnią Ci elastyczność w dostosowywaniu diety do Twoich potrzeb

### **SKUPIENIE NA PEŁNEJ ŻYWNOŚCI**

Matka Natura jest najlepszą dietetyczką. Zawsze wydaje się znać idealną równowagę tłuszczu, węglowodanów i białka. Naturalne pokarmy nie tylko dostarczają wartości odżywczych, ale także oferują wspaniałe doznania kulinarne. Wystarczy włączyć dowolny program kulinarny, a przekonasz się, że większość posiłków jest przygotowywana ze zdrowych składników. Tymczasem przetworzona i pakowana żywność jest często uważana za gorsze źródło składników do dań wysokiej klasy.

### **PRZYGOTUJ WŁASNE JEDZENIE**

Istnieją tylko trzy rzeczy, które musisz wziąć pod uwagę w zdrowej diecie:

- » Co jesz
- » Ile jesz
- » Kiedy jesz

Przygotowywanie własnego jedzenia daje Ci o wiele większą kontrolę nad wszystkimi trzema zmiennymi. Jeśli oddajesz swoje posiłki w ręce kogoś innego, rezygnujesz z części tej kontroli i tym samym poświęcasz możliwość jedzenia w sposób, który jest dla Ciebie najlepszy.



## **PILNUJ KALORII W PŁYNACH**

Wiele osób może znacząco poprawić swoje zdrowie i wagę, nawet nie zmieniając tego, co je, ale skupiając się na tym, co pije. Napoje takie jak soki, napoje gazowane, napoje kawowe, a nawet koktajle i koktajle proteinowe należą do najbardziej przetworzonych i kalorycznych produktów spożywczych, jakie możesz spożywać. Zamiana słodkich napojów na napoje o niskiej lub zerowej zawartości kalorii, takie jak herbata lub woda, może mieć duży wpływ zarówno na Twoją wagę, jak i ogólny stan zdrowia.

## **SŁUCHAJ SWOICH WSKAZÓWEK GŁODU I SYTOŚCI**

Szkoda, że tak wiele dogmatów dietetycznych zachęca Cię do ignorowania lub nawet zwalczania naturalnych sygnałów, które wysyła Ci Twoje ciało każdego dnia. Takie sygnały są najprawdziwszymi i najdokładniejszymi wskazówkami, które prowadzą Cię w stronę zdrowej diety. Oczywiście, dokładne odczytywanie naturalnych sygnałów Twojego ciała wymaga praktyki. Na przykład łatwo uwierzyć, że jesteś głodny, gdy w rzeczywistości się nudzisz lub jesteś zestresowany. Łatwo jest również zignorować sygnały sytości, jeśli jesz, będąc rozproszonym, np. oglądając film. Niemniej jednak masz mnóstwo okazji do ćwiczeń każdego dnia i w krótkim czasie możesz rozwinąć wycucie tego, czego naprawdę potrzebuje twoje ciało.

## **ROŚLINY I BIAŁKO TO TWOI PRZYJACIELE**

Zarówno produkty pochodzenia roślinnego, jak i naturalne źródła białka są bogate w składniki odżywcze. Dlatego zachęcam cię do włączenia do każdego posiłku zarówno źródła białka, jak i produktu pochodzenia roślinnego. Wykonanie tej jednej prostej czynności może znacznie poprawić jakość odżywczą każdego posiłku i poziom twojego zadowolenia.

## **PRZYGOTUJ SWOJE ŚRODOWISKO NA SUKCES**

Zalecam stosowanie się do tego, co nazywam „strategią świateł drogowych”. Oznaczaj produkty spożywcze, używając kategorii zielonych, żółtych i czerwonych świateł, aby stworzyć produktywne środowisko dietetyczne.

Produkty spożywcze zielonego światła to takie, których chcesz jeść dużo, aby osiągnąć swoje cele. Szczegóły będą się różnić w zależności od Twoich celów, ale Twoje produkty spożywcze zielonego światła powinny zawsze obejmować świeże owoce i warzywa, a także domowe posiłki zawierające chude białka.

Produkty spożywcze żółtego światła to produkty, które chcesz jeść z umiarem i nie sprawia Ci to trudności. Są to produkty spożywcze, które możesz mieć w swoim otoczeniu, ale w ograniczonej ilości i najlepiej poza zasięgiem wzroku.

Produkty spożywcze czerwonego światła stanowią największe zagrożenie dla Twoich celów zdrowego odżywiania i zazwyczaj są to produkty, które trudno Ci jeść w małych porcjach. Staraj się trzymać te produkty z dala od swojego domu lub środowiska pracy. Nadal możesz włączyć je do swojej diety, ale trzymanie ich z dala od codziennego otoczenia oznacza, że musisz wyjść poza swoją drogę, aby rozpieszczać się tego rodzaju produktami spożywczymi.

Dostosuj strategię świateł drogowych do swoich potrzeb i preferencji. Pamiętaj, że czerwone światło jednej osoby może być żółte, a nawet zielone światło innej. Na przykład orzechy, jogurt i owoce to dla mnie zielone światło; nie odczuwam potrzeby, aby objadać się tymi produktami, a są one zgodne z moimi celami żywieniowymi. Dlatego dbam o to, aby mieć je pod ręką i gotowe do spożycia zarówno w domu, jak i w pracy. Tymczasem przekąski, takie jak chipsy ziemniaczane i piwo, to dla mnie żółte światło. Czasami przechowuję te produkty w małych ilościach. Kiedy mam je w pobliżu, trzymam je

poza zasięgiem wzroku, umieszczając chipsy z tyłu szafki lub kilka butelek piwa z tyłu lodówki. Jedną z moich słabości są kremowe desery, takie jak ptysie. Ponieważ są to dla mnie czerwone światło (trudno mi przestać po jednym), nigdy ich nie kupuję, aby trzymać je w domu. Te desery to okazjonalna przyjemność, na przykład gdy jem poza domem w mojej ulubionej restauracji. Oczywiście możesz mieć inny stosunek do tych przykładowych produktów. Orzechy mogą być dla Ciebie pokarmem o żółtym świetle, a piwo – pokarmem o czerwonym świetle – w zależności od tego, jak te produkty wpisują się w Twoje cele dietetyczne i preferencje.

### **Spalanie tłuszczu**

Możesz słyszeć, że utrata wagi jest głównie wynikiem diety. Chociaż nie jest to technicznie poprawne (dieta stanowi zaledwie 50 procent bilansu kalorycznego), to prawda, że większość ludzi osiągnie większe postępy dzięki zmianie diety niż dzięki ćwiczeniom. W końcu zazwyczaj znacznie bardziej praktyczne jest wycięcie 500 nadmiernych kalorii z diety niż próba ich spalania dodatkowymi 90 minutami ćwiczeń każdego dnia. Dlatego te wskazówki mogą znacznie bardziej wpłynąć na Twoją wagę niż jakikolwiek program treningowy.

### **Źródła płynne**

Pierwsza wskazówka to ograniczenie lub, jeśli to możliwe, wyeliminowanie kalorii ze źródeł płynnych. Wyjątkowo łatwo jest dodać dodatkowe kalorie, zwłaszcza w postaci rafinowanego cukru, do napojów. Niektóre napoje zawierają więcej cukru niż wiele batoników! Na szczęście, ponieważ kalorie płynne ułatwiają wzdęcia, ułatwiają również odchudzanie poprzez ograniczenie ich tak bardzo, jak to możliwe.

### **Pełnowartościowe produkty spożywcze**

Druga wskazówka to skupienie się na pełnowartościowej żywności, w tym na źródłach roślinnych i białkowych. Pełnowartościowa żywność jest przeciwieństwem żywności rafinowanej; syci, daje energię i sprawia, że znacznie trudniej jest spożywać więcej kalorii, niż organizm jest w stanie przyjąć. To niesamowity 1-2-3 cios, który pomoże Ci szybko zrzucić tłuszcz.

### **Kontrola porcji**

Duża część kontroli wagi sprowadza się również do kontroli porcji. Zasadniczo organizm wykorzystuje tłuszcz, gdy nie spożywasz go wystarczająco dużo, aby utrzymać obecną masę ciała. Dlatego musisz uważać, aby nie jeść za dużo, nawet jeśli Twoja dieta jest nieskazitelna.

Oczywiście, ile jedzenia jest wystarczające lub za dużo, zależy od Twojej budowy ciała, metabolizmu i poziomu aktywności. Ta różnica jest powodem, dla którego polecam zwracać uwagę na swoje nawyki żywieniowe. Upewnij się, że jesz wystarczająco dużo, aby zaspokoić głód, ale nie tak dużo, aby się przejeść. Jedzenie w wolnym tempie może w dużym stopniu pomóc w upewnieniu się, że nie przeciążysz swojego organizmu większą ilością jedzenia, niż potrzebujesz. Często może to oznaczać, że przestajesz jeść, nawet jeśli nie wyczyściłeś talerza. Zabieranie resztek do domu nie tylko pozwoli Ci zaoszczędzić pieniądze, ale także ułatwi zapobieganie przybieraniu na wadze. Ważne jest, aby jeść nawet podczas próby utraty wagi. Jedzenie zbyt małych ilości przez wiele dni może sprawić, że poczujesz się zmęczony i ospały, nie wspominając o tym, że będziesz podatny na zachcianki głodowe. Takie warunki nie tylko zmniejszają Twoją zdolność do spalania kalorii poprzez aktywność, ale także sprawiają, że jesteś podatny na okresy przejadania się.

### **Budowanie mięśni**

W pewnym sensie budowanie mięśni jest przeciwieństwem próby utraty wagi. Oprócz oczywistego faktu, że próbujesz dodać rozmiar swojemu ciału, a nie go odjąć, istnieją inne kluczowe różnice.

## **Ćwiczenia**

Podczas gdy dieta może mieć większy wpływ niż ćwiczenia na utratę wagi, ćwiczenia są głównym czynnikiem budowania mięśni. Mięśnie są tkanką funkcjonalną i reagują na wymagania funkcjonalne, jakie im stawiasz. Naturalnie, nie możesz wytrenować swoich mięśni, aby były silniejsze lub pomogły ci biegać szybciej, tym, co jesz. Zamiast tego bodziec do adaptacji mięśni pochodzi z twojego treningu.

## **Jedzenie**

Podczas gdy utrata wagi zwykle wiąże się z jedzeniem mniejszej ilości, próba zbudowania masy mięśniowej wiąże się z wysiłkiem, aby jeść więcej. Czasami nazywa się to „nadwyżką kalorii”, ale termin ten może być mylący. Nadwyżka, zgodnie z definicją, to ilość czegoś, czego nie potrzebujesz. Tak więc nadwyżka kalorii może oznaczać, że spożywasz ilość kalorii, której twoje ciało nie potrzebuje, nawet podczas budowania mięśni. Spożywanie kalorii, których organizm nie potrzebuje, nie pomoże Ci osiągnąć celu. Zamiast tego, gdy jesz, aby wspierać rozwój mięśni, Twoim celem jest upewnienie się, że organizm ma paliwo, którego potrzebuje.

## **Więcej tego samego**

Zalecenia dotyczące odżywiania w celu rozwoju mięśni nie różnią się aż tak bardzo od zaleceń, które podałem w innych miejscach tego rozdziału. Nadal będziesz chciał, aby większość Twoich posiłków zawierała pełnowartościowe produkty z zdrową porcją białka i produktów roślinnych. Naturalne pokarmy dostarczają organizmowi mnóstwo składników odżywczych, które nie tylko pomagają Ci zregenerować się po poprzednim treningu, ale także dostarczają paliwa na następną rundę.

## **Białko i kalorie**

Często pojawia się duże pytanie, ile białka lub kalorii powinieneś jeść, aby zbudować mięśnie. Podobnie jak w przypadku większości zaleceń dietetycznych, istnieje wiele zmiennych do rozważenia, które różnią się w zależności od osoby. Mogą to być Twoja budowa ciała, genetyka, poziom aktywności, zdrowie jelit, preferencje żywieniowe i styl życia. Co więcej, zmienne te są w ciągłym ruchu, więc to, co może działać dla Ciebie w jednym momencie Twojego życia, może nie działać dobrze w innym.

Niektórzy lubią dawać zalecenia takie jak „jedz jeden gram białka na funt lub kilogram masy ciała”, ale są to w najlepszym razie szacunkowe przypuszczenia i nie biorą pod uwagę zmiennych osobistych. Ponadto śledzenie informacji żywieniowych może być żmudnym, niedokładnym przedsięwzięciem. Dlatego polecam skupić się na uwzględnianiu zdrowego, treściwego źródła białka w każdym posiłku, zamiast przejmować się tym, ile gramów białka zawiera Twoja dieta. Ten nawyk sam w sobie pomoże Ci utrzymać stałą i stabilną dietę — stałość jest zwykle największym wyzwaniem, niezależnie od tego, czy próbujesz przytyć, czy schudnąć. Gdy Twoja dieta i spożycie białka będą stałe, możesz spróbować zwiększyć wielkość porcji jednego lub dwóch posiłków, aby sprawdzić, czy to pomoże. Pamiętaj tylko, że prawdziwa nadwyżka kalorii dodaje do Twojej sylwetki tłuszczu, a nie mięśni. Jeśli Twój brzuch rośnie szybciej niż bicepsy, prawdopodobnie jesz trochę za dużo i możesz sobie pozwolić na zmniejszenie ilości spożywanego jedzenia.

## **USTALANIE CELÓW**

Osiągnięcie celu fitness jest jak strzelanie strzałą do tarczy. Musisz być w stanie jasno określić, gdzie jest twój cel i stale wprowadzać zmiany w swoim planie w oparciu o to, jak dobrze go trafiasz. Ustalanie celów znacznie zwiększy twoje szanse na sukces, a także znacznie zmniejszy marnowanie czasu, wysiłku i pieniędzy. Im lepiej rozumiesz, czego chcesz, tym szybciej i łatwiej będzie ci to zdobyć. Jest wiele

rzeczy do rozważenia podczas ustalania celów. Podzielmy ten proces na łatwe do opanowania części, abyś dokładnie wiedział, na czym się skupić.

### **Jakie zmiany fizyczne chcesz wprowadzić?**

Chcesz stracić tkankę tłuszczową? Zbudować mięśnie? Jak chcesz, aby Twoje ciało wyglądało i jak się czuło w przyszłości? Wyobraź sobie, jak chcesz wyglądać tak wyraźnie, jak to możliwe. Im wyraźniej możesz sobie wyobrazić, czego chcesz, tym większe prawdopodobieństwo, że to się stanie.

### **Jakie zmiany funkcjonalne chcesz doświadczyć?**

Jak chcesz, aby Twoje ciało się poruszało i działało? Jakie zdolności chciałbyś nabyć lub udoskonalić dzięki swojemu treningowi? Ponownie, im bardziej szczegółowo możesz określić te cele, tym lepiej. Twoje ciało nie rozumie niejasnych terminów, takich jak „wejść w formę”. Twierdzenie, że „po prostu chcesz być sprawny” jest porównywalne z brakiem jakiegokolwiek celu.

### **Czy chcesz użyć konkretnej metody lub podejścia?**

Większość celów fitnessowych możesz osiągnąć za pomocą szerokiej gamy metod treningowych. Na przykład bieganie, jazda konna, piesze wędrówki, jazda na nartach, spacerowanie lub pływanie pomogą Ci spalić kalorie. Możesz jednak chcieć osiągnąć swoje cele, stosując konkretną metodę. Na przykład możesz mieć cel zbudowania silniejszego rdzenia, ale chcesz to również zrobić poprzez trening kalisteniki. Jasne określenie, w jaki sposób chcesz osiągnąć swój cel, pomoże wyeliminować wszystkie niepotrzebne opcje i znacznie uprości Twój plan treningowy.

### **Czy masz konkretny harmonogram realizacji swoich celów?**

Eksperti od wyznaczania celów zalecają wyznaczenie sobie terminu osiągnięcia celu. Czasami termin może zostać narzucony przez wydarzenie w życiu, takie jak ślub lub zawody sportowe. Innym razem możesz chcieć osiągnąć swój cel w danym sezonie. Wyznaczenie terminu pomaga nadać planowi strukturę i poczucie pilności. Zmusza Cię do oceny tego, co robisz, dzięki czemu wiesz, ile musisz osiągnąć każdego dnia, tygodnia i miesiąca. Bez terminu łatwo jest odłożyć trening lub realizować go bez przekonania.

### **Czy są jakieś zewnętrzne priorytety, które chcesz utrzymać?**

Na koniec nie zapomnij uwzględnić w swoim celu innych czynników, takich jak osobiste preferencje lub względy dotyczące zasobów. Być może masz napięty harmonogram, więc częścią Twojego celu jest ograniczenie treningów do 20 minut. Być może wolisz wiosłowanie od podciągania. Wzięcie tych rzeczy pod uwagę pomoże Ci określić cel w ramach parametrów, które będą dla Ciebie odpowiednie.

### **UWAGA NA PRZEJMOWANIE CELÓW!**

Przejmowane cele to sytuacja, gdy zaczynasz od jednego celu, ale przypadkowo skupiasz się na czymś innym. Powoduje to, że odwracasz uwagę od tego, czego naprawdę chcesz, próbując osiągnąć coś innego, co może być dla Ciebie ważne lub nie. Jeśli chodzi o ćwiczenia, przejęcie celów to łatwa pułapka, w którą można wpaść, ponieważ wiele celów fitnessowych wydaje się podobnych, ale w rzeczywistości są zupełnie inne. Typowym przykładem jest różnica między celem dotyczącym masy ciała a celem dotyczącym tkanki tłuszczowej. Wiele osób, które chcą być szczuplejsze, kończy na dążeniu do utraty wagi, a nie utraty tłuszczu. Stosują strategie, które manipulują masą wody i masą mięśniową i są zawiedzione, gdy po kilku tygodniach ich waga spada, ale ich rzeczywisty poziom tkanki tłuszczowej pozostaje taki sam. Kluczowe jest, aby dokładnie wiedzieć, czego chcesz i zrozumieć, jak to osiągnąć. W przeciwnym razie możesz skończyć lżejszą, ale nie szczuplejszą, lub możesz zbudować 10 funtów

mięśni, ale nadal mieć trudności z wykonaniem pompki na jednej ręce. Zawsze pamiętaj, że w porządku jest powiedzieć „nie” niektórym celom fitnessowym. Nie musisz dotykać palców u stóp ani mieć ośmiu procent tkanki tłuszczowej, jeśli te rzeczy nie są dla Ciebie ważne. Pamiętaj, że będą tacy, którzy powiedzą Ci, że takie cele są ważne i że powinienesz je przyjąć jako cele osobiste. Będą twierdzić, że osiągnięcie tych celów sprawi, że będziesz szczęśliwy, ale mogą mówić tylko ze swojej perspektywy. Sednem sprawy jest to, że jeśli konkretny cel nie jest dla Ciebie ważny, to nie jest ważny.

## **WZORY RUCHU**

Jest więcej ćwiczeń i wariantów kalisteniki niż gwiazd na niebie. Bardzo łatwo jest utknąć w rozważaniu za i przeciw niekończących się wariantów, nawet w przypadku znanych ruchów, takich jak pompki. Zalecam zachowanie prostoty poprzez skupienie się na nauce podstawowych wzorców ruchu, a nie konkretnych ćwiczeń. Efekt ćwiczenia zależy bardziej od podstawowego wzorca ruchu niż od technicznych szczegółów, które mogą się zmieniać w zależności od wariantu. To powiedziawszy, bezpieczeństwo powinno być zawsze Twoim priorytetem. Nie da się być najsilniejszą wersją siebie, gdy ciągle odczuwasz ból. Zagłębiając się w praktykę kalisteniki, zwróć szczególną uwagę na kwestie bezpieczeństwa, które przedstawiłem przy każdym ćwiczeniu. Nigdy nie zmuszaj się do robienia czegoś, co powoduje ból. Wszystkie ćwiczenia zawarte w tym rozdziale skupiają się na następujących podstawowych wzorcach ruchu, oferując kilka wariantów kluczowych ćwiczeń, aby pracować nad każdym z tych głównych obszarów:

## **RDZEŃ**

Te ćwiczenia są w rzeczywistości technikami całego ciała, ale wymagają dużego napięcia mięśni brzucha, mięśni skośnych i mięśni wzdłuż kręgosłupa. Te mięśnie, twój rdzeń, przyczyniają się do niemal każdej formy aktywności, którą wykonujesz. Zdrowie i siła w tym obszarze mogą znacznie poprawić twoje ogólne samopoczucie. Na początku może się wydawać, że te techniki skupiają się tylko na twoich mięśniach brzucha, ale podczas ich wykonywania upewnij się, że pozostajesz napięty w całym ciele, aby poprawić stabilność.

## **NAPĘDZANE BIODRAMI**

Techniki napędzane biodrami to jedne z najskuteczniejszych ćwiczeń na pośladki i ścięgna podkolanowe, a także pomagające poprawić postawę i zdrowie pleców. Ostrzegam: to jedne z najbardziej zaniedbywanych ruchów nie tylko w kalistenice, ale ogólnie w fitnessie. Będą trudne i mogą być nieznane. Daj im uczciwą szansę przez kilka tygodni. Obiecuję, że zostaniesz nagrodzony.

## **NAPĘDZANE KOLANAMI**

To podstawowe techniki wzmacniania nóg i innych mięśni dolnej części ciała. Kluczem do tych ruchów jest wykorzystanie wszystkich mięśni nóg, a nie próba skupienia się na jednej konkretnej grupie mięśni lub jej skurczu.

## **PUSH / PULL**

Te ćwiczenia obejmują niektóre z najpopularniejszych technik kalisteniki, angażujące mięśnie ramion, barków i tułowia. Techniki pchania skupiają się na klasycznych odmianach wszechmocnego pompki. Tymczasem wiosłowanie i odmiany podciągania obejmują ruchy ciągnięcia. Jako bonus, zarówno pchanie, jak i ciągnięcie wymagają siły mięśni rdzenia dla stabilności.

## **WZMOCNIENIE TĘTNA**

Te techniki mogą wydawać się proste, ale świetnie nadają się do wyzwania wytrzymałości układu krążenia. Są również idealnym uzupełnieniem wolniejszego tempa treningu siłowego i pomagają rozluźnić sztywne mięśnie.

## **POZIOM 1**

### **Zacznij mocno**

Wszystkie imponujące wzrosty mają solidne podstawy. Niezależnie od tego, czy podziwiasz najwyższy budynek na świecie, czy cud majestatycznego drzewa sekwoi, wszystko zaczyna się od stabilnego systemu korzeniowego. Techniki w tej sekcji mają na celu pomóc Ci zbudować mocniejsze podstawy na całe życie treningowe. Te ćwiczenia mogą wydawać się podstawowe, ale byłoby błędem odrzucić je jako zbyt elementarne; mają wartość nawet dla najbardziej zaawansowanych sportowców. Pomyśl o tych ruchach w ten sam sposób, w jaki muzyk myśli o ćwiczeniu gamy. Pomogą Ci nauczyć się podstaw, gdy dopiero zaczynasz, ale pomogą Ci również stać się bardziej biegłym w korzystaniu z ciała przez wiele lat. Polecam zacząć tutaj od Poziomu 1, niezależnie od Twojego obecnego poziomu sprawności. Dzięki tym ruchom nawet zaawansowani praktycy odkrywają ukryte słabości lub nierównowagi, które mogły ich powstrzymać. Polecam również regularne przeglądanie tych technik, aby ocenić, jak mocne stały się Twoje podstawy. Jeśli dopiero zaczynasz, te ruchy powinny stanowić podstawę Twojej rutyny przez następne cztery do ośmiu tygodni lub do momentu, aż poczujesz się w nich komfortowo.

## **CORE**

### **HOLLOW BODY HOLD**

Hold hollow body jest podstawą do budowania kontroli napięcia i stabilności w rdzeniu. To bardzo skuteczne ćwiczenie rozgrzewające mięśnie brzucha i oceniające siłę mięśni brzucha i innych mięśni rdzenia.

#### **INSTRUKCJE:**

Zacznij od położenia się na plecach na macie lub wygodnej powierzchni. Połóż ręce po bokach ciała i napnij mięśnie brzucha, aby docisnąć dolną część pleców do podłogi, oddychając równomiernie. Następnie podciągnij kolana do klatki piersiowej, aby unieść nogi z podłogi. Jednocześnie unieść ramiona nad głowę. Następnie zastosuj opór, prostując nogi.

#### **CEL WYDAJNOŚCI:**

Staraj się wykonać cztery serie, utrzymując tę pozycję przez 45 sekund na serię.

#### **BĄDŹ BEZPIECZNY**

Napięcie dolnej części pleców jest jednym z najczęstszych problemów, z jakimi ludzie borykają się podczas ćwiczeń rdzenia. Jeśli odczuwasz napięcie w dolnej części pleców, zmniejsz opór, zginając kolana i staraj się mocniej napinać mięśnie brzucha. Pamiętaj, aby zakończyć każdą serię, gdy poczujesz, że dolna część pleców zaczyna boleć.



#### WARIANTY:

Im dalej wyciągasz nogi, tym trudniejsze staje się ćwiczenie. Eksperymentuj, albo ściskając dłonie razem, albo trzymając drewniany kołek obiema rękami, aby zmienić odczucie ćwiczenia. Aby zmniejszyć opór, opuść ramiona tak, aby spoczywały na podłodze po bokach ciała.

#### PRZYSIAD NA PUDEŁKU

Ruch przysiadu wzmocni każdy mięsień dolnej części ciała, w tym czworogłowe, łydki, ścięgna podkolanowe i biodra. Ćwiczenie przysiadów na pudle wyeliminuje wszelkie złe nawyki i zapewni zdrowie nóg.

#### INSTRUKCJE:

Zacznij od stania prosto, piętami tuż obok pudła lub ławki, której będziesz używać. Wyciągnij ręce przed siebie, aby zapewnić przeciwwagę. Rozpocznij ruch, siadając z biodrami, jednocześnie zginając kolana do przodu, aby się obniżyć. Podczas schodzenia śledź kolana w tym samym kierunku, co palce u stóp. Delikatnie dotknij pudła biodrami i zacznij wstawać,

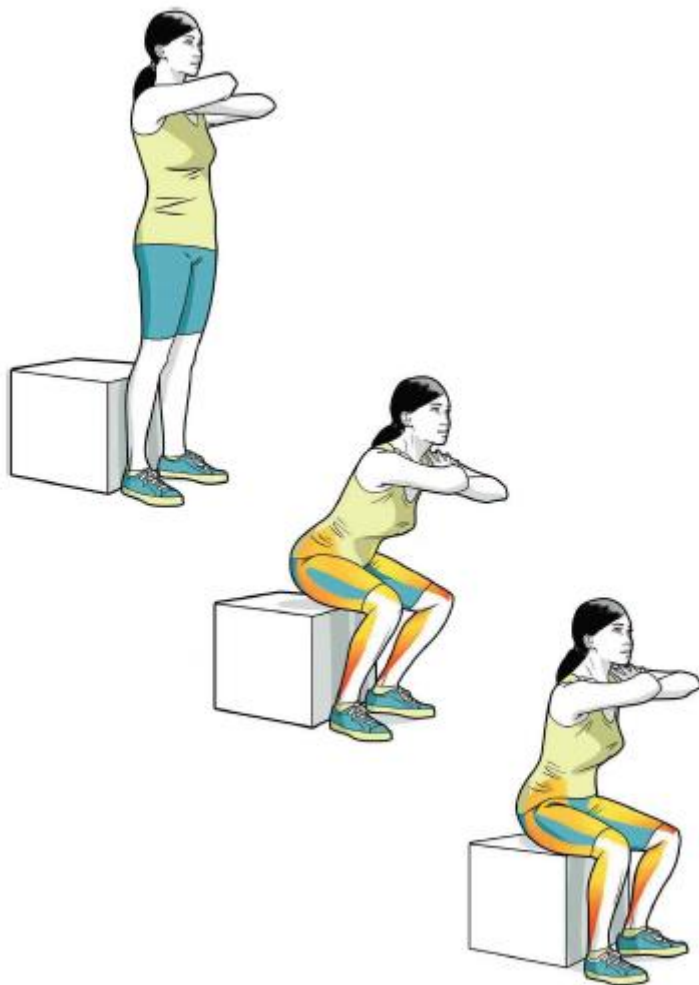
naciskając jednocześnie na pięty.

#### CEL WYDAJNOŚCI:

Staraj się wykonać trzy serie po 30 przysiadów z płynnymi i kontrolowanymi powtórzeniami.

#### BĄDŹ BEZPIECZNY

Pamiętaj, aby cały czas trzymać pięty na podłodze i nie pozwól, aby stopy skręcały się lub kołysały na podłodze. Twoje stopy powinny być nieruchome, jakby były osadzone w betonie. Upewnij się również, że kolana podążają w tym samym kierunku, w którym skierowane są palce u stóp podczas każdego powtórzenia.



#### WARIANTY:

Możesz dostosować trudność ćwiczenia, przysiadając do skrzynek o różnej wysokości. Im niżej zejdziesz, tym więcej siły i mobilności będziesz potrzebować.

#### HIP DRIVEN

#### HIP BRIDGE

HIP BRIDGE to jedno z najważniejszych ćwiczeń, jakie będziesz wykonywać, ponieważ pomaga wzmocnić pośladki i ścięgna podkolanowe, a także rozciąga zginacze bioder. To idealna technika, aby cofnąć skutki siedzenia przy biurku.

#### INSTRUKCJE:

Położ się na plecach, opierając się na podkładce lub miękkiej powierzchni. Połóż dłonie, dłońmi do góry, po bokach ciała. Połóż stopy płasko na podłodze, mniej więcej na szerokość ramion, z palcami skierowanymi do przodu. Podnieś biodra, wbijając pięty w podłogę, upewniając się, że aktywujesz pośladki i ścięgna podkolanowe. Zatrzymaj się na górze, zanim opuścisz biodra z powrotem na podłogę pod kontrolą.

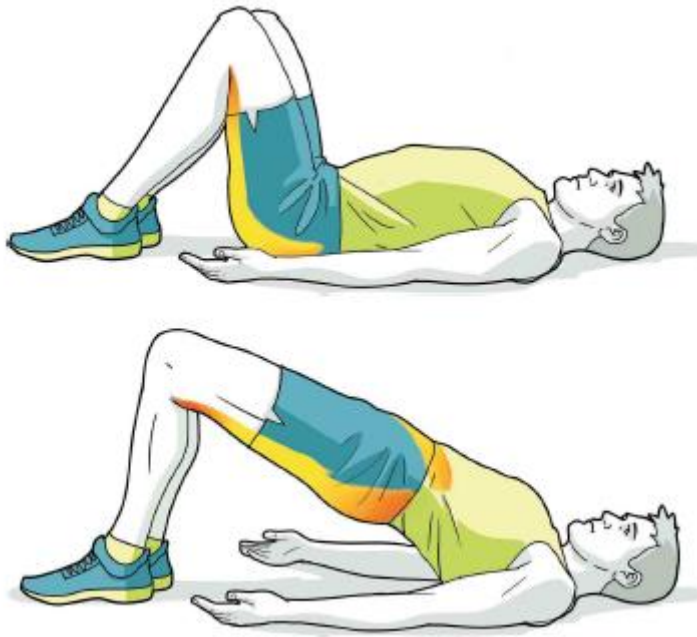


## CEL WYDAJNOŚCI:

Staraj się wykonać trzy serie po 25 mostków biodrowych, płynnie i kontrolowanie.

## BĄDŹ BEZPIECZNY

Napięcie dolnej części pleców jest jednym z najczęstszych problemów związanych z mostkiem biodrowym. Choć ten ruch angażuje wszystkie mięśnie pleców, powinieneś przede wszystkim poczuć, jak działa na pośladki i ścięgna podkolanowe. Najlepszym sposobem na pozbycie się bólu pleców lub stresu jest wyobrażenie sobie, że przyciągasz stopy w kierunku bioder, wciskając pięty w podłogę. To skupienie sprawi, że biodra będą przejmować większość oporu.



## WARIANTY:

Eksperymentuj, umieszczając stopy bliżej lub dalej od bioder. Generalnie, im dalej wyciągniesz stopy, tym większy opór będziesz stawiać na ścięgna podkolanowe.

## PUSH

### POMPKI NA POCHYLNEJ PODŁODZE

Jeśli chodzi o doskonalenie pompek, podłoga nie jest najlepszym miejscem na początek. Zamiast tego, wykonywanie pompek na pochyłej podporze, takiej jak ławka w parku lub solidna poręcz, oferuje najlepszą okazję do zbudowania bezpiecznej i silnej techniki pompek.

## INSTRUKCJE:

Zacznij od umieszczenia dłoni na podporze (ławce lub poręczy) na szerokość ramion lub nieco szerzej. Odstąp, tak aby Twoje ciało znajdowało się w linii prostej od głowy do stóp, z ramionami wyprostowanymi

przed klatką piersiową. Opuść tułów w kierunku dłoni, utrzymując ciało wyprostowane. Zakończ, trzymając dłonie przy dolnej części klatki piersiowej. Zatrzymaj się na dole i odpychaj się, aż Twoje ramiona będą wyprostowane.

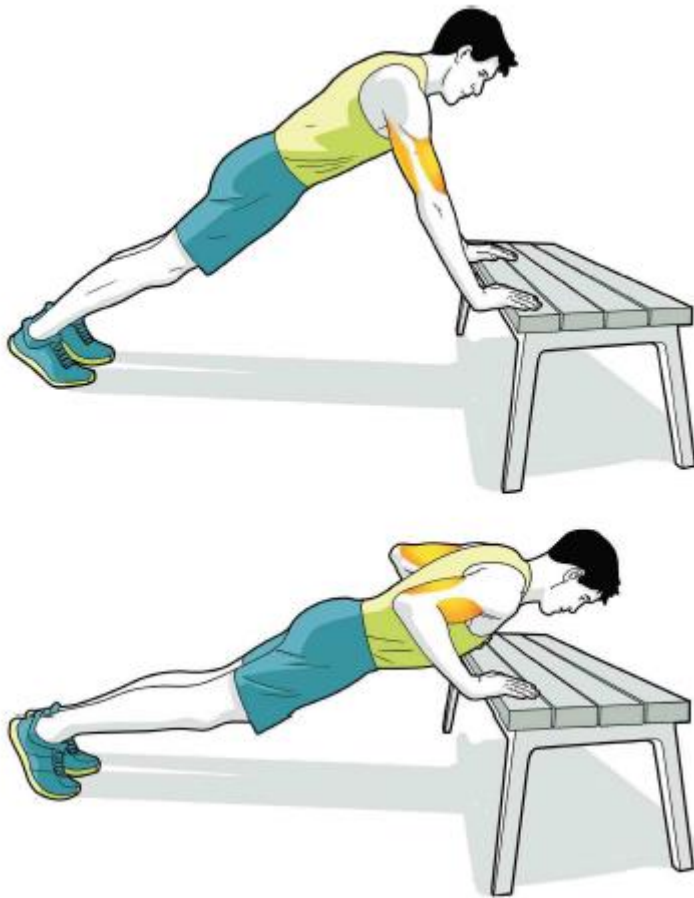
## CEL WYDAJNOŚCI:

Staraj się wykonać dwie serie po 25 powtórzeń.

### ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO

Pomпки są często obwiniane za ból w ramionach, nadgarstkach i

łokciach. Taki dyskomfort zwykle wynika z garbienia się ramion, gdy dochodzisz do końca każdego powtórzenia. Trzymanie ramion w dole i z dala od uszu pomoże zapobiec garbieniu się i związanemu z tym przeciążeniu stawów.



### WARIANTY:

Możesz dostosować opór pompki na skośnej ławce, zmieniając kąt ciała. Im bliżej podłogi znajdują się dłonie, tym większy opór będą miały ramiona. Wyższa pozycja dłoni zmniejszy kąt do grawitacji i ułatwi ćwiczenie.

### PULL

#### WIOSŁOWANIE PO POCHYLONEJ STRONIE

Wiosłowanie angażuje ramiona, bicepsy i mięśnie chwytne przedramion. Ponadto wszystkie mięśnie wzdłuż tylnego łańcucha są izometryczne, co sprawia, że wiosłowanie jest doskonałym sposobem na wzmocnienie ścięgien podkolanowych i dolnej części pleców.

#### INSTRUKCJE:

Chwyć solidne podparcie lub zestaw uchwytów do zawieszenia, które sięgają wysokości bioder lub środkowej części ciała. Trzymając podparcie, zrób krok do przodu, aby móc odchylić ciało do tyłu, wyprostowując ramiona przed klatką piersiową. Trzymaj ciało prosto i mocno, nie zginając bioder. Przyciągnij tułów w kierunku rąk płynnym ruchem. Zatrzymaj się na górze, gdy ręce będą na poziomie dolnej części klatki piersiowej. Wróć do pozycji początkowej, prostując ramiona, aby opuścić się w kontrolowanym ruchu.

#### CEL WYDAJNOŚCI:

Staraj się wykonać trzy serie po 15 wiosłowań, płynnie i kontrolowanie.

#### BĄDŹ BEZPIECZNY

Trzymaj ramiona „ściśnięte” z dala od uszu, aby zapobiec przeciążeniom łokci i szyi.



#### WARIANTY:

Wioślarstwo na pochyłości ma szeroki zakres regulowanego oporu, w zależności od kąta nachylenia ciała. Wysłunięcie się do przodu zwiększy kąt nachylenia do grawitacji, co zwiększy opór ramion. Wysłunięcie stóp z powrotem od podparcia zmniejszy ten opór i ułatwi ćwiczenie.

## **PUSH AND CORE**

### **STOJENIE NA RĘKACH W POCHYLONEJ POZYCJI**

Stanie na rękach to jedna z najtrudniejszych i najbardziej imponujących technik w kalistenice. Stanie na rękach to również jedno z najbardziej onieśmielających ćwiczeń, dlatego ludzie czasami wahają się, czy włączyć je do swoich programów. Nie martw się jednak, ponieważ ta wprowadzająca technika pomoże ci ćwiczyć stanie na rękach we własnym tempie.

#### **INSTRUKCJE:**

Zacznij od klękania na rękach i kolanach u podstawy solidnej ściany, odwróconej od ściany. Unieś biodra i stań na palcach, aby przenieść ciężar na dłonie, jednocześnie blokując ramiona. Sięgnij do tyłu i umieść jedną stopę przy ścianie. Przyciśnij tę stopę do ściany i unieś drugą, aby ją spotkać. Przytrzymaj, kontynuując oddychanie. Wróć jedną stopą na podłogę, aby zakończyć ćwiczenie.

#### **CEL WYNIKOWY:**

Staraj się wykonać trzy serie, utrzymując pozycję przez 30 sekund na serię.

#### **BĄDŹ BEZPIECZNY**

Pamiętaj, aby trzymać ramiona prosto i ramiona mocno uniesione przy uszach, aby zapewnić wsparcie dla górnej części ciała. Trzymaj również napięte mięśnie brzucha, aby dolna część pleców nie opadała. Nieznaczne uniesienie bioder może pomóc utrzymać delikatnie wygięte plecy.



#### **WARIANTY:**

Możesz dostosować opór tego ćwiczenia, zmieniając kąt swojego ciała. Im bliżej ściany znajdują się dłonie, tym bardziej będziesz pionowy i tym większy opór będziesz stawiać na ramionach. Odsunięcie dłoni od ściany zmniejsza opór.

## PULL

### TIGHT HANG

W tight hang podwieszasz ciało na podporze nad głową, utrzymując napięcie w ramionach, barkach i plecach. Wiszenie pomaga rozluźnić kręgosłup, otwiera ramiona i poprawia postawę. Jest to również świetne ćwiczenie chwytu i może poprawić siłę i zdrowie nadgarstków.

#### INSTRUKCJE:

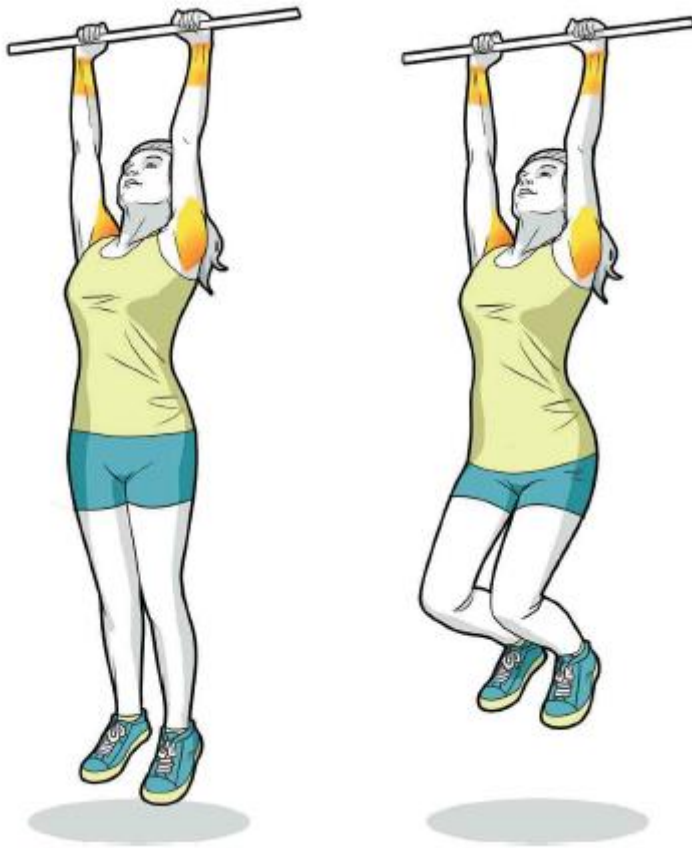
Rozpocznij od chwycenia drążka nad głową i napięcia ramion, barków i pleców. Trzymaj ramiona opuszczone, aby ciężar ciała był podtrzymywany przez mięśnie pleców, a nie wisił na stawach barkowych. Po ustawieniu chwytu i napięcia mięśni, oderwij stopy od podłogi i zawiesz się, oddychając normalnie. Po zakończeniu delikatnie opuść stopy na podłogę i zwolnij chwyt.

#### CEL WYDAJNOŚCI:

Staraj się wykonać trzy serie, wykonując ćwiczenie przez pięć do 10 sekund na serię.

#### ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO

Wiszenie jest bardzo bezpiecznym ćwiczeniem, ale upewnij się, że utrzymujesz napięcie w ramionach, barkach i plecach, aby zapobiec przeciążeniu stawów.



#### WARIANTY:

Eksperymentuj z różnymi szerokościami i pozycjami dłoni. Możesz czuć się najwygodniej, używając neutralnej pozycji dłoni, z dłońmi zwróconymi do siebie na szerokość ramion. Następnie sprawdź, jak się czujesz, wisząc szerszym lub węższym chwytem lub w pozycji nachwytem lub podchwytem.

### PRZYSPIESZENIE TĘTNA

#### WSPINACZKA GÓRSKA

Wspinaczka górską oferuje mnóstwo korzyści. Wzmacnia mięśnie brzucha i zginacze bioder, rozciąga dolną część pleców i poprawia stabilność całego ciała. To także świetny sposób na zwiększenie tętna.

#### INSTRUKCJE:

Możesz wykonywać te ćwiczenia na podłodze lub na podwyższonej powierzchni, takiej jak ławeczka do ćwiczeń. Zaczynij z wyprostowanymi ramionami i dłońmi pod ramionami. Wyprostuj nogi, napinając mięśnie brzucha, aby ciało utworzyło prostą linię. Upewnij się, że dolna część pleców nie opada, ponieważ może to zmniejszyć napięcie mięśni brzucha i naprężyć dolną część pleców. Podnieś jedno kolano w kierunku klatki piersiowej płynnym ruchem, a następnie umieść je obok drugiej stopy i powtórz z drugą nogą. Zmieniaj prędkość i tempo w zależności od tego, co chcesz uzyskać dzięki ćwiczeniu. Wolniejsze tempo pomoże Ci zbudować większą siłę rdzenia, podczas gdy szybsze zwiększy tętno.

#### CEL WYKONANIA:

Staraj się wykonywać to ćwiczenie przez jedną do trzech minut.

#### ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO

Zaczynij powoli i skup się na tym, aby Twoje kroki były płynne, bez żadnych gwałtownych lub szarpanych ruchów. Wspinaczki górskie powinny ćwiczyć płynne ruchy, lekko stawiając stopy na podłodze po każdym kroku.



#### WARIANTY:

Możesz ułatwić sobie te ćwiczenia, umieszczając dłonie na podwyższonej powierzchni, takiej jak ławeczka do ćwiczeń. W ten sposób odciążysz nieco dłonie. Jeśli szukasz bardziej zaawansowanego wyzwania, spróbuj wykonać je, trzymając dłonie bliżej siebie, aby zmniejszyć stabilność.

## **MARSZ**

Marsz jest jak wspinaczka górską na stojąco. Marsz stawia znaczny opór zginaczom bioder, a jednocześnie stanowi wyzwanie dla rozwoju stabilności nogi podporowej.

### **INSTRUKCJE:**

To jedno z najprostszych ćwiczeń na początek, ponieważ jest to po prostu przesadna forma chodzenia. Zaczynaj od chodzenia z lekko przesadnym krokiem i stopniowo unosz kolana wyżej w kierunku tułowia, gdy biodra się rozluźniają. Upewnij się, że utrzymujesz wyprostowaną postawę podczas marszu do przodu. Nie jest niczym niezwykłym, że ludzie garbią się lub nawet pochylają tułów do przodu, próbując zbliżyć klatkę piersiową i kolana. Garbienie się do przodu może powodować nadmierne obciążenie dolnej części pleców, jednocześnie ograniczając zakres ruchu bioder, co czyni ćwiczenie mniej skutecznym i naraża dolną część pleców na ryzyko. Zazwyczaj nie liczę powtórzeń przy tej technice; zamiast tego opieram cel wydajności na czasie lub odległości, ponieważ będziesz się poruszać do przodu.

### **CEL WYKONANIA:**

Staraj się wykonywać to ćwiczenie przez 30 sekund do minuty.

### **ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO**

Może być kuszące, aby pochylić górną część ciała do przodu, gdy podnosisz nogi. To powoduje większe obciążenie dolnej części pleców przy każdym powtórzeniu. Staraj się trzymać klatkę piersiową uniesioną i wzrok skierowany do przodu, aby górna część ciała wykonywała jak najmniej ruchów.



#### WARIANTY:

W tym ćwiczeniu chodzi o zakres ruchu. Możesz ułatwić sobie ćwiczenie, nie podnosząc kolana tak wysoko, lub możesz je utrudnić, unosząc kolana tak wysoko, jak to możliwe.

#### CROSS-PUNCHES

Cross-punche to świetne ćwiczenie wzmacniające mięśnie korpusu i cardio, które nie wymaga dużo skakania. Dzięki temu jest to idealne ćwiczenie dla osób z obolałymi kolanami lub zmęczonymi nogami.

#### INSTRUKCJE:

Rozpocznij w szerokim rozkroku, rozstawiając stopy na szerokość około półtora barku. Zegnij kolana, aby „usiąść” w głębokiej postawie i zapewnić dolnej części ciała trochę stabilności. Podnieś obie ręce przed klatkę piersiową i zaciśnij je w pięści. Stamtąd wyciągnij prawą rękę prosto, jednocześnie obracając tułów o około 30 stopni w lewo. Powinno to skierować cios lekko w lewo. Przenieś rękę z powrotem do klatki piersiowej i wróć do pozycji skierowanej do przodu. Powtórz po drugiej stronie, uderzając lewą ręką, jednocześnie lekko obracając się w prawo. Naprzemiennie wykonuj szybkie, ale płynne ruchy między ciosami.

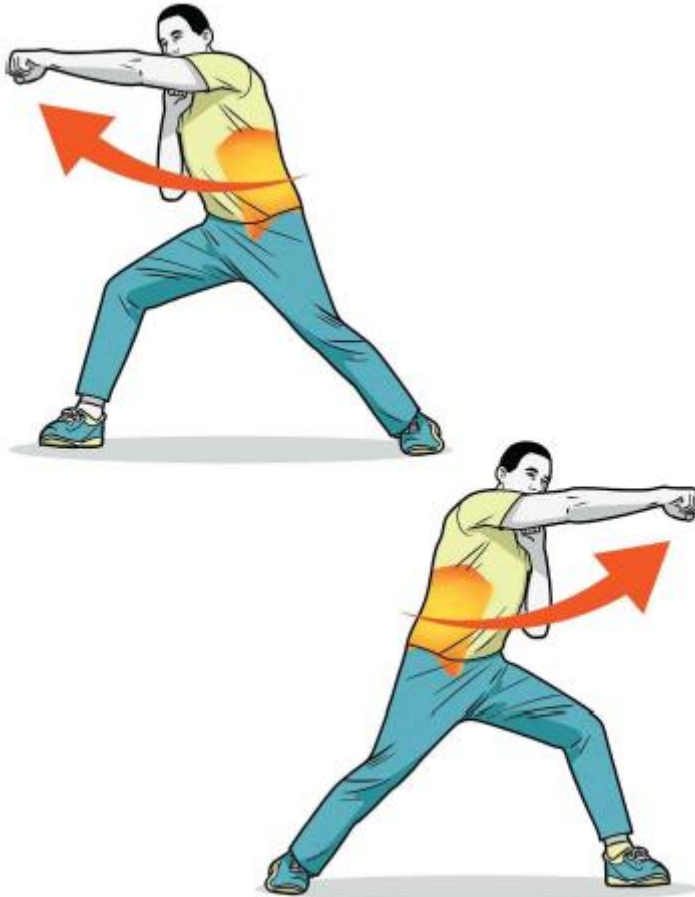
#### CEL WYDAJNOŚCI:

Staraj się wykonać od 50 do 100 ciosów płynnymi i kontrolowanymi powtórzeniami.



## BAŹ BEZPIECZNY

Chociaż kuszące jest wrywanie rąk z dużą siłą, staraj się uderzać i skręcać płynnym ruchem. Zalecane jest szybkie tempo, ale nie spiesz się z ciosami, stosując krótki zakres ruchu. Zamiast tego, nie spiesz się, ćwicząc pełny skręt tułowia, jednocześnie całkowicie wyciągając ramię, aby zmaksymalizować pracę każdego powtórzenia. Pamiętaj również, aby trzymać kolana zgięte, aby zminimalizować obciążenie kolan.



## WARIANTY:

Możesz ułatwić sobie ten ruch, usuwając skręt, aby uderzać prosto do przodu. Możesz rzucić wyzwanie swojej koordynacji, zmieniając wysokość ciosów, zadając niskie ciosy — wykonywane na wysokości pasa — w połączeniu ze średnimi ciosami na wysokości klatki piersiowej i wysokimi ciosami pod kątem w górę.

## ROZPOCZNIJ MOCNY TRENING

Tworzenie treningu jest jak gotowanie w kuchni. Każde z ćwiczeń to podstawowy składnik, który miesza się ze sobą, tworząc przepis o unikalnym smaku. Wypróbuj ten trening i zobacz, jak odpowiada Twoim gustom. Możesz swobodnie wprowadzać zmiany w zależności od swoich preferencji i poziomu sprawności.

Cardio/Rozgrzewka

DWIE RUNDY:

MASZER 1 minuta

WSPINACZKA GÓRSKA 30 sekund

CISKI POPRZECZNE 30 sekund

Główny trening siłowy

TRZY RUNDY:

POMPKI NA POCHYLNI 12 powtórzeń

WIOSŁOWANIE NA POCHYLNI 12 powtórzeń

PRZYSIADKI NA SKRZYNI 20 powtórzeń

STANIE NA RĘKACH NA POCHYLNI 15 sekund

ŚCISŁE ZWIESZENIE 30 sekund

TRZYMANIE W POZYCJI HOLLOW BODY 20 sekund

## **POZIOM 2**

### **Wejźdź głębiej**

Techniki w tej sekcji bazują na ruchach z pierwszego poziomu, aby rozwinąć siłę fizyczną, stabilność i mobilność. Nie zniechęcaj się, jeśli niektóre z tych ćwiczeń będą dla Ciebie dużym wyzwaniem. Kalistenika ma sposób na ujawnienie słabości, które mogły ukrywać się na widoku przez wiele lat. Na szczęście te ruchy nie tylko ujawnią takie problemy, ale także pomogą Ci je wyeliminować na dobre. Dobrym pomysłem jest również mieszanie technik, które znajdziesz w tej sekcji, z ćwiczeniami z poziomu 1. Naturalne jest, że w niektórych ruchach jesteś silniejszy niż w innych; możesz być na poziomie 2 dla nóg, ale na poziomie 1 dla stania na rękach. Zawsze rób to, co uważasz za najlepsze dla swojego ciała i obecnego poziomu sprawności. Zmuszanie się do ćwiczenia technik, które są zbyt łatwe lub zbyt trudne, może wytrącić Cię z równowagi i zagrozić zarówno skuteczności treningu, jak i Twojemu bezpieczeństwu. Na koniec możesz swobodnie wprowadzać modyfikacje, aby dostosować te techniki do swojego ciała i możliwości. Słuchaj swoich stawów i unikaj robienia rzeczy, które powodują ból. Lekki dyskomfort jest naturalną częścią intensywnego treningu fizycznego, ale prawdziwy ból to sposób, w jaki Matka Natura daje ci znać, że coś jest nie tak i trzeba się tym zająć.

## **CORE**

### **PODNOSZENIE NÓG W LEŻENIU**

Powrót do leżenia opiera się na podstawie pozycji hollow body hold. Kluczem do tego ruchu jest ciągle dociskanie dolnej części pleców do podłogi i używanie stawu biodrowego do ruchu. To nie tylko zapewni utrzymanie napięcia mięśni brzucha, ale także poprawi siłę i ruchomość bioder.

INSTRUKCJE:

Rozpocznij od położenia się na podłodze z rękami po bokach, stopami na podłodze i zgiętymi kolanami. Napnij mięśnie brzucha i dociśnij dolną część pleców do podłogi, jednocześnie odciągając palce u stóp do tyłu, aby zaangażować mięśnie przedniej części nóg. Następnie unieś obie stopy z podłogi w tym

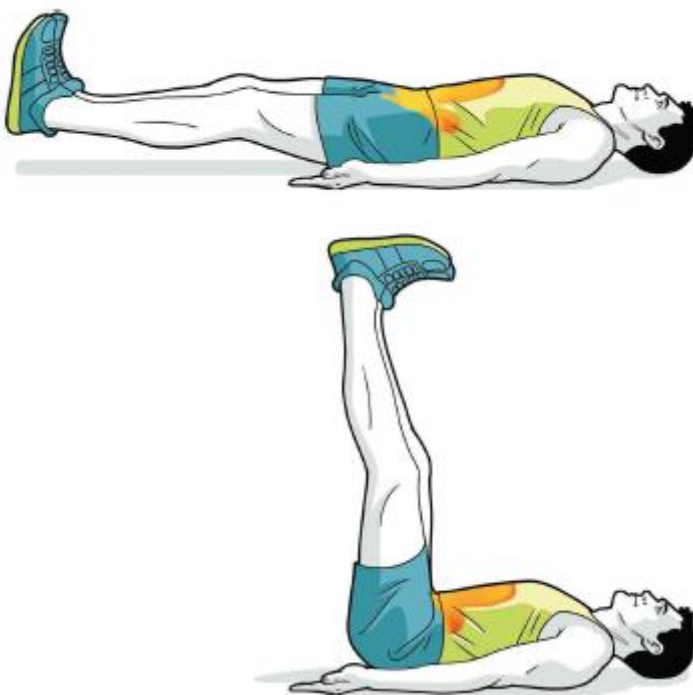
samym czasie, wydychając powietrze. Kontynuuj podciąganie nóg w kierunku tułowia, aż kość ogonowa lekko oderwie się od podłogi. Zatrzymaj się na górze i opuść stopy z powrotem na podłogę w kontrolowanym ruchu. Pozwól stopom delikatnie „pocałować” podłogę i powtórz.

**CEL WYDAJNOŚCI:**

Spróbuj wykonać trzy serie po 25 powtórzeń płynnymi i kontrolowanymi.

**BĄDŹ BEZPIECZNY**

Poruszaj się z kontrolą, utrzymując dolną część pleców na podłodze, aby zapobiec przeciążeniu dolnej części pleców i poprawić napięcie mięśni brzucha.



**WARIANTY:**

Wyprostowanie nóg zwiększy opór, a także zwiększy zakres ruchu w biodrach. Zgięcie kolan zmniejszy zarówno zakres ruchu, jak i opór.

**KNEE DRIVEN**

**SPLIT SQUAT**

SPLIT SQUAT to świetny wstęp do treningu na jednej nodze. Umieszczenie ciężaru na jednej nodze wymaga większej siły i stabilności dolnej części ciała, zapewniając jednocześnie trening mobilności zarówno przedniej, jak i tylnej części bioder.

**INSTRUKCJE:**

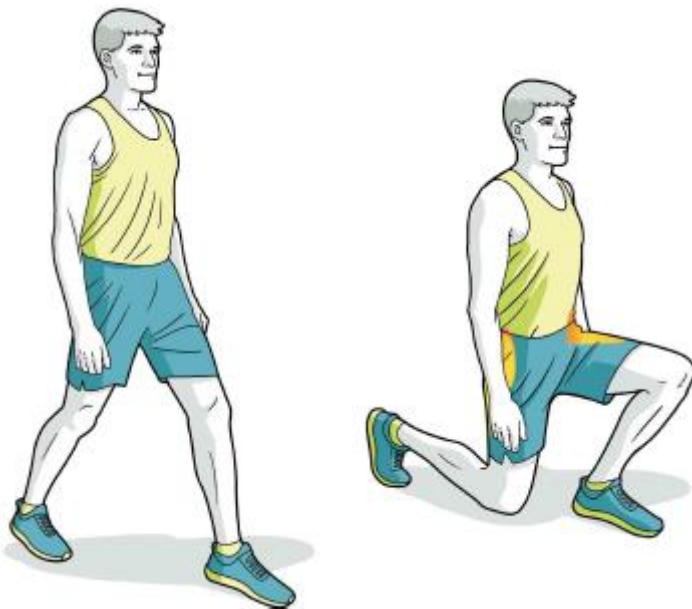
Ustaw stopy w pozycji, w jakiej zrobiłbyś duży krok do przodu. Upewnij się, że twoja postawa nie jest zbyt wąska, ponieważ może to sprawić, że poczujesz się, jakbyś próbował utrzymać równowagę na linie. Utrzymywanie stóp na szerokości ramion zapewni większą stabilność. Twój ciężar powinien być

równomiernie rozłożony na obie stopy w górnej pozycji. Rozpocznij ćwiczenie, zginając oba kolana w tym samym czasie, lekko przenosząc ciężar do przodu na przednią nogę. Pozwól, aby tylna pięta uniosła się z podłogi, a przednie kolano przesunęło się nad palcami stóp. Trzymaj przednią piętę na podłodze, opuszczając tylne kolano na około 3 cm nad podłogę. Zatrzymaj się na dole, zanim wypchniesz przednią piętę przez podłogę, aby powrócić do pozycji początkowej. CEL WYKONANIA:

Spróbuj wykonać dwa zestawy po 30 powtórzeń na każdą nogę.

### **BĄDŹ BEZPIECZNY**

Skup się na utrzymaniu miednicy prostopadle do podłogi i prostopadle do ściany skierowanej do przodu. Dzięki temu nie przechyliš miednicy do przodu ani na bok, co może powodować obciążenie kolan.



### **WARIANTY:**

Możesz ułatwić sobie przysiady dzielone, trzymając się czegoś, co pomoże ci się podeprzeć, lub skrócić zakres ruchu, nie opuszczając kolana tak blisko podłogi. Jeśli chcesz nieco większego wyzwania, spróbuj umieścić dłonie za głową, kierując łokcie na boki. Ta pozycja sprawi, że górna część ciała będzie bardziej obciążona, co będzie wymagało od nóg większej pracy, aby kontrolować ruch.

### **HIP DRIVEN**

#### **TABLE BRIDGE**

Table bridge rozwija siłę i mobilność leżącego mostka biodrowego, odrywając tułów od podłogi. Wymaga to nie tylko siły pośladków i ścięgien podkolanowych, ale jest to również bardzo dobre ćwiczenie na mobilność barków, które wzmacnia górną część pleców.

## INSTRUKCJE:

Zacznij od siedzenia na podłodze z kolanami zgiętymi pod kątem 90 stopni i stopami płasko na podłodze. Umieść ręce za biodrami i odchyl tułów do tyłu. Twoje ciało powinno przypominać „M”, gdy patrzy się z boku. Odciągnij łopatki do tyłu i w dół, unosząc klatkę piersiową, aby wydłużyć kręgosłup. Stamtąd wciągnij pięty w podłogę, używając pośladków i ścięgien podkolanowych, aby unieść biodra prosto do góry, aż utworzysz pozycję stołu. Zatrzymaj się na górze, kontynuując płynne oddychanie. Wróć biodrami na podłogę, utrzymując napięcie w pośladkach i ścięgnach podkolanowych.

## CEL WYDAJNOŚCI:

Spróbuj wykonać trzy serie po 15 powtórzeń z pełnym zakresem ruchu.

## BĄDŹ BEZPIECZNY

Staraj się unosić biodra płynnym i kontrolowanym ruchem, zamiast wypychać je do góry. Szybkie ruchy mogą nadwyrężyć dolną część pleców i ramiona.



## WARIANTY:

Możesz dostosować to ćwiczenie, zmieniając ustawienie stóp. Wyprostowanie nóg zwiększy opór, a dalsze zgięcie kolan zmniejszy opór.

## PUSH

### POMPKI NA PODŁODZE

Klasyczne pompki na podłodze to naturalna progresja od odpychania się od podwyższonej powierzchni, jak robiliśmy na poziomie 1 (zobacz tutaj). Ten klasyczny ruch to świetne ćwiczenie na górne partie ciała i rdzeń, które będzie Ci służyć przez cały okres Twojej kariery treningowej.

## INSTRUKCJE:

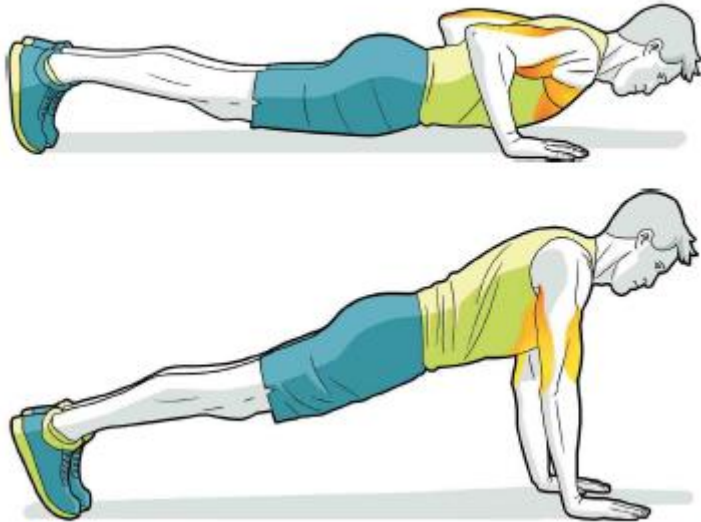
Rozpocznij w pozycji kłęczącej z dłońmi rozstawionymi na szerokość ramion i umieszczonymi pod klatką piersiową. Rozsuń łopatki i napnij ramiona, klatkę piersiową i mięśnie rdzenia, aby oprzeć się o podłogę. Unieś kolana z podłogi, aby dodać opór ramionom. Zegnij łokcie do tyłu, aby opuścić klatkę piersiową na podłogę. Zatrzymaj się około cala nad podłogą i dociśnij dłonie płasko do podłogi, aby powrócić do pozycji początkowej.

## CEL WYNIKOWY:

Staraj się wykonać trzy serie po 25 powtórzeń z pełnym zakresem ruchu.

#### ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO

Staraj się trzymać ramiona przyciągnięte do boków ciała, jednocześnie zapobiegając opadaniu bioder w miarę zmęczenia. Dzięki temu zmniejszysz obciążenie dolnej części pleców i stawów górnej części ciała.



#### WARIANTY:

Eksperymentuj z różnymi szerokościami dłoni, aby uczynić klasyczne pompki trudniejszymi. Wąskie ułożenie dłoni powoduje więcej pracy dla ramion, ponieważ tricepsy będą przejmować większą część oporu. Szersze ułożenie dłoni kieruje więcej pracy na mięśnie klatki piersiowej.

#### PODCIĄGANIE

##### AUSTRALIJSKIE PODCIĄGANIE

Australijskie podciąganie (nazwane tak, ponieważ znajdujesz się pod drążkiem) idealnie pasuje do pompek na podłodze. To tak skuteczne ćwiczenie na plecy i bicepsy, że niektórzy ludzie stosują je jako standardowe ćwiczenie na podciąganie zamiast tradycyjnych podciągnięć.

#### INSTRUKCJE:

Zacznij od siedzenia na podłodze pod solidnym podparciem, które ma mniej więcej

wysokość bioder. Wyciągnij rękę i chwyć drążek, rozstawiając dłonie na szerokość ramion. Napnij mięśnie pleców, aby odsunąć ramiona od uszu. Wciśnij pięty w podłogę i unieś biodra, tak aby ciało utworzyło prostą linię. Stamtąd podciągnij dolną część klatki piersiowej w kierunku dłoni, jednocześnie przesuując łokcie za siebie. Zatrzymaj się na górze, a następnie wyprostuj ramiona, aby obniżyć tułów w kierunku podłogi, utrzymując jednocześnie prostą postawę.

#### CEL WYNIKOWY:

Staraj się wykonać trzy serie po osiem do dziesięciu podciągnięć, z płynnymi i kontrolowanymi powtórzeniami.

#### **BĄDŹ BEZPIECZNY**

Oprzyj się pokusie pochylania ciała lub unoszenia bioder, aby ułatwić sobie ćwiczenie. Napnij pośladki i ścięgna podkolanowe tak mocno, jak to możliwe, aby zapobiec przeciążeniom dolnej części pleców.



#### **WARIANTY:**

Zgięcie kolan pod kątem 90 stopni ułatwi to ćwiczenie, natomiast położenie stóp na podwyższonej powierzchni, takiej jak ławeczka do ćwiczeń, znacznie je utrudni.

#### **PULL AND CORE**

##### **HANGING TUCK**

Wiszące tuck to bardzo skuteczne ćwiczenie rozwijające kontrolę rdzenia i siłę pleców, których będziesz potrzebować do bardziej zaawansowanej kalisteniki. To także świetny sposób na rozgrzanie ramion.

#### **INSTRUKCJE:**

Złap drążek lub podporę o wysokości klatki piersiowej, używając tej samej pozycji dłoni, której użyłbyś do ciasnego zwisu. Napnij wszystkie mięśnie rdzenia i pleców. Stamtąd odepchnij stopy od podłogi i,

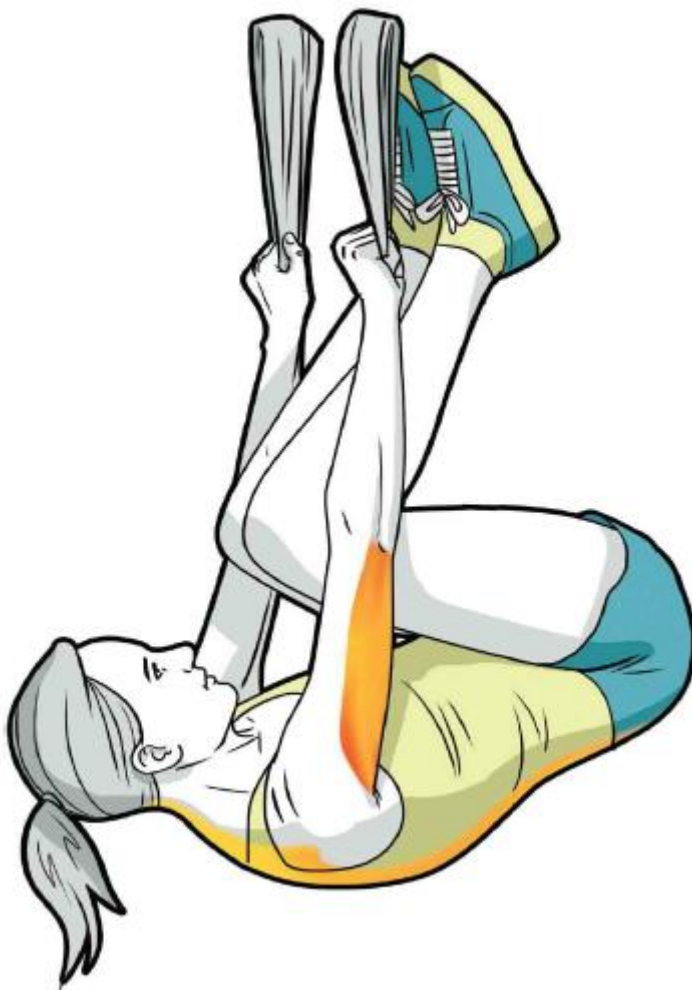
trzymając nogi zgięte, kopnij obiema nogami w górę, aż kolana znajdą się między ramionami. Utrzymaj tę pozycję, oddychając płynnie. Wróć stopami na podłogę płynnym i kontrolowanym ruchem.

**CEL WYDAJNOŚCI:**

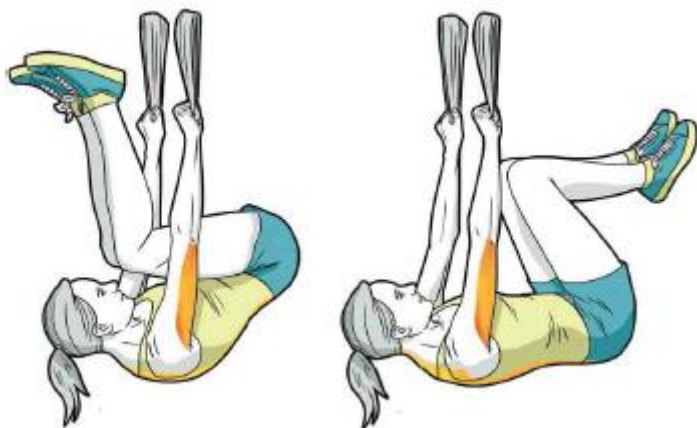
Staraj się wykonać trzy serie, utrzymując pozycję tuck przez 15 do 20 sekund na serię.

**ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO**

Upewnij się, że masz pewny chwyt przed odepchnięciem się od podłogi, aby uniknąć upadku. Opuszczaj nogi kontrolowanym ruchem, aby zapobiec uderzeniu stopami o ziemię.







#### WARIANTY:

Wiszące podciągnięcia są dostosowywane przez kąt bioder do grawitacji. Im wyżej uniesiesz biodra, tym mniejszy opór będą miały ramiona i plecy. Obniżenie bioder zwiększy opór ćwiczenia.

#### PUSH

##### STANIE NA RĘKACH PRZY ŚCIANIE

Stanie na rękach przy ścianie to świetny sposób na zbudowanie siły i stabilności ramion, a jednocześnie nabycie większej wygody w stopniowym obciążaniu ramion w celu zaawansowanego treningu stania na rękach.

#### INSTRUKCJE:

Rozpocznij w tej samej pozycji początkowej, co w przypadku stania na rękach na pochyłości, z rękami na podłodze i stawiając jedną stopę na raz przy ścianie za sobą. Przenieś ciężar ciała na jedno ramię i postaw przeciwną stopę kilka cali wyżej na ścianie. Powtórz po drugiej stronie, przesuując ręce z powrotem w kierunku ściany. Twoim celem jest przesuwanie stóp wyżej po ścianie, jednocześnie przesuując ręce bliżej podstawy ściany. Zatrzymaj się na górze, a następnie przesuń ręce do przodu, przesuując stopy z powrotem w dół ściany na podłogę.

#### CEL WYNIKOWY:

Staraj się wykonać łącznie trzy przejścia w górę i w dół ściany.

#### ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO

Zawsze zachowuj pełną kontrolę i poruszaj się płynnie. Nigdy nie utrzymuj najwyższej pozycji, dopóki ramiona nie będą prawie odmawiać posłuszeństwa; chcesz mieć pewność, że masz wystarczająco dużo energii w ramionach, aby bezpiecznie zejść na dół.



#### WARIANTY:

Im wyżej wejdiesz, tym większy opór postawisz na ramionach, więc używaj tylko takiego oporu, z jakim czujesz się komfortowo. Aby uzyskać mniej wymagającą odmianę, utrzymaj pozycję stania na rękach na pochyłości i przenieś ciężar ciała z jednej ręki na drugą, aby poczuć, jak podpierasz się jedną ręką na raz.

#### PODNOSENIE ŁYDEK W STÓJCE

PODNOSENIE ŁYDEK jest podstawą do budowania stabilności dolnej części ciała i siły kostek. Wzmacnia dolną część nogi, aby zapewnić dodatkową moc do skakania i sprintu. Podnoszenie łydek jest często uważane za ćwiczenie napędzane kostką, ponieważ główny ruch odbywa się w stawie skokowym. Tutaj identyfikujemy je jako ćwiczenie napędzane kolanem, ponieważ podczas gdy ruch ćwiczenia odbywa się w kostce, reszta mięśni w nodze jest używana izometrycznie, aby zachować mocną formę. Utrzymuj napięte mięśnie czworogłowe, dwugłowe uda i pośladki, aby zapobiec ruchom kolan lub bioder, które mogą osłabić obciążenie łydek.

#### INSTRUKCJE:

Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Stań na

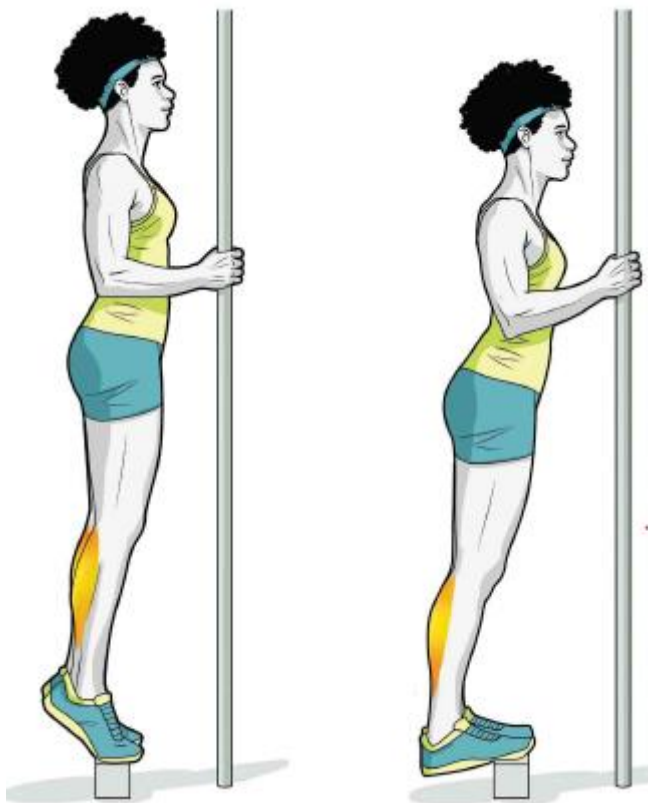
klocku lub ze stopami płasko na podłodze. Połóż dłonie na ścianie lub innym podparciu, aby pomóc w utrzymaniu stabilności. Napnij wszystkie mięśnie dolnej części ciała, w tym ścięgna podkolanowe, pośladki i czworogłowe. Przenieś ciężar ciała na podeszwy stóp i delikatnie unieś pięty nad podłogę. Podnieś się tak wysoko, jak możesz, zachowując kontrolę, a następnie opuść pięty z powrotem na podłogę, utrzymując ciężar na podeszwach stóp.

**CEL WYNIKOWY:**

Staraj się wykonać dwa zestawy po 30 powtórzeń bez utraty równowagi.

**ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO**

Bądź delikatny, gdy pięty dotykają podłogi na dole każdego powtórzenia, aby zapobiec uderzeniu w ziemię i przeniesieniu obciążenia wzdłuż kręgosłupa. Aby zapobiec obciążeniu kostek, upewnij się, że stopy nie są skierowane na zewnątrz na górze każdego powtórzenia.



**WARIANTY:**

Oparcie się o ścianę zmniejszy opór stóp i ułatwi ćwiczenie. Aby zwiększyć opór, opuść dłonie wzdłuż boków lub chwyć je przed biodrami.

**CORE**

**DESKA BOCZNA**

Deski boczne wprowadzają Cię na nowy poziom całkowitej stabilności ciała i kontroli rdzenia. Ustawiają Twoje ciało w pozycji bocznej do grawitacji, co pomaga wzmocnić mięśnie skośne i mięśnie kręgosłupa.

**INSTRUKCJE:**

Połoń się na boku, opierając górną część ciała na przedramieniu. Ułóż stopy jedna na drugiej i aktywuj nogi. Naciśnij ramię i boki stóp, aby unieść biodra z podłogi. Przytrzymaj, a następnie delikatnie opuść biodra na podłogę. Powtórz po drugiej stronie. **CEL WYDAJNOŚCI:**

Staraj się utrzymać pozycję przez 30 sekund, dwa razy na każdą stronę.

#### **BĄDŹ BEZPIECZNY**

Prawidłowe ustawienie ciała jest ważne, aby zapobiegać przeciążeniom kręgosłupa. Upewnij się, że Twoje biodra nie są zgięte, powodując zgięcie ciała w pół. Trzymaj kręgosłup prosto i unikaj skręcania tułowia.



#### **WARIANTY:**

Eksperymentuj z ustawieniem stóp, aby dostosować poziom stabilności podczas ćwiczenia. Szersze rozstawienie nóg zapewni większą stabilność, natomiast utrzymanie stóp jeden na drugim będzie większym wyzwaniem.

#### **PRZYSIAD IZOMETRYCZNY Z NAPĘDEM KOLANOWYM**

Statyczne treningi nóg, takie jak przysiad izometryczny, są cennymi narzędziami do budowania siły, wytrzymałości i mobilności dolnej części ciała. Przysiad izometryczny jest również niesamowitym ćwiczeniem kondycyjnym do jazdy na nartach i biegania po szlakach.

#### **INSTRUKCJE:**

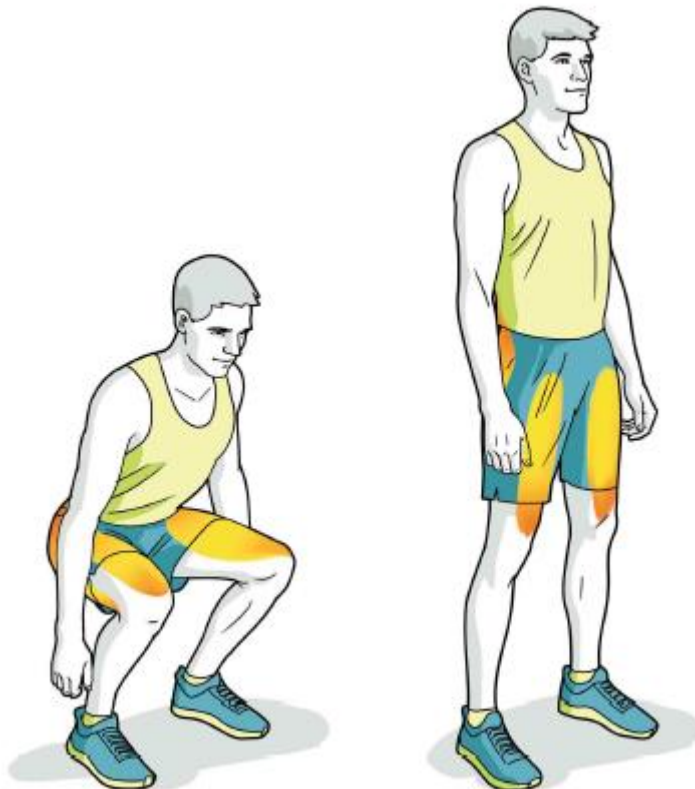
Przysiadź tak, jak zwykle robisz przysiad na skrzyni, utrzymując dolną pozycję z udami równoległe do podłogi. Zwróć uwagę na swoją postawę; staraj się utrzymać tułów tak prosto, jak to możliwe, patrząc przed siebie. Pomocne jest rozpoczęcie ćwiczenia tego ruchu z ramionami wyciągniętymi przed siebie, aby działały jako przeciwwaga. Wstań z powrotem z pozycji przysiadu, gdy seria się skończy.

#### **CEL WYDAJNOŚCI:**

Staraj się wykonać trzy serie, utrzymując pozycję przez 45 sekund na serię.

#### ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO

Zalecam ćwiczenie przysiadów izometrycznych tuż nad skrzynią lub ławką, na której możesz usiąść, lub w pobliżu czegoś, czego możesz się chwycić, gdy seria się skończy. Podciąganie się na rękach jest bezpieczniejsze niż walka ze wstawaniem, gdy nogi są naprawdę zmęczone.



#### WARIANTY:

Spróbuj zbliżyć ręce do klatki piersiowej, aby zwiększyć opór i niestabilność. Możesz również ułatwić sobie ten ruch, nie kucając do końca, aż do pozycji równoległej.

#### PRZYSPIESZANIE TĘTNA

##### PRZYSIADKI

Przysiady z przysiadami to ćwiczenie całego ciała, które angażuje wiele mięśni, a jednocześnie pomaga rozciągnąć plecy. Są one uważane za aktywność zwiększającą tętno, ponieważ wymagają użycia niemal wszystkich mięśni ciała, co powoduje duże obciążenie układu sercowo-naczyniowego.

#### INSTRUKCJE:

Przysiady z przysiadami są podobne do przysiadów izometrycznych, albo z pudłem pod biodrami, albo w dowolnej formie, tylko wykonuje się je w szybkim tempie, wyciągając ręce nad głowę, gdy wstaje się przy każdym powtórzeniu. Przyciągaj ręce do tułowia, gdy przysiadasz z powrotem, i powtórz. Zacznij od krótkich serii po 10–12 powtórzeń, aby wyczuć technikę i tempo tego ruchu. W przeciwieństwie do ćwiczeń opartych na sile w tej książce, należy wykonywać je w szybkim i ciągłym ruchu bez zatrzymywania się na górze i na dole każdego powtórzenia. Zachowaj kontrolę, pracując płynnym ruchem; unikaj gwałtownych zatrzymań, aby nie przeciążać stawów. **CEL WYDAJNOŚCI:**

Spróbuj wykonać od 10 do 20 powtórzeń płynnie i kontrolowanie.

#### **BĄDŹ BEZPIECZNY**

Największe ryzyko tego ruchu wiąże się ze zginaniem się do przodu podczas przysiadu. Ważne jest, aby utrzymać tułów tak prosto, jak to możliwe, aby zapobiec przeciążeniu dolnej części pleców.



#### **WARIANTY:**

Podobnie jak w przypadku wielu ruchów przysiadów, ta technika jest trudniejsza, im głębiej przysiadasz, więc dostosuj głębokość przysiadu do swojego poziomu sprawności. Możesz również przysiąść do ławki lub stopnia, aby uzyskać określony punkt zatrzymania na końcu każdego powtórzenia.

#### **WCHODZENIE NA SCHODEK**

Jeśli chodzi o cardio, nic nie przebije wspinaczki po dużym wzgórzu lub schodach. Jednak możesz nie mieć dostępu do długiego i stromego nachylenia, więc możesz symulować proces za pomocą wchodzenia na podwyższenie w pozycji stacjonarnej.

## INSTRUKCJE:

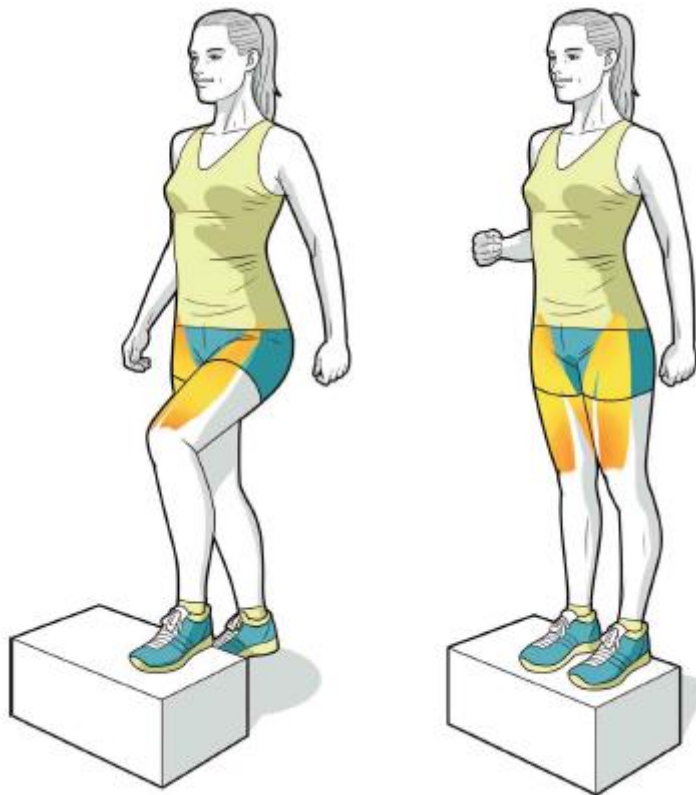
Wchodzenie na podwyższenie można ćwiczyć na dwa sposoby. Pierwszy polega na rozpoczęciu na podłodze przed stopniem. Wchodz na niego po jednej stopie na raz. Stamtąd schodz na podłogę po jednej stopie na raz i powtarzaj. Możesz zmieniać nogę, która wchodzi pierwsza, lub możesz trzymać się wchodzenia jedną nogą, a następnie zrobić odwrotnie w następnej serii. Druga technika polega na rozpoczęciu na szczycie stopnia i zejściu tylko jedną nogą, podczas gdy druga pozostaje na stopniu. Wróć stopą na podłogę z powrotem na stopień i powtórz po drugiej stronie. Ta technika zapewnia, że zawsze wchodzisz lub schodzisz i nie masz chwili na odpoczynek na podłodze.

## CEL WYDAJNOŚCI:

Staraj się wykonywać to ćwiczenie przez jedną do dwóch minut w każdej serii.

## BĄDŹ BEZPIECZNY

Zdecydowanie polecam korzystanie ze stopnia, który nie jest zbyt wysoki, abyś nie miał wrażenia, że upadasz do tyłu, gdy schodzisz. Zawsze staraj się schodzić w sposób kontrolowany, aby uniknąć ryzyka potknięcia się lub skręcenia kostki. Stopień o wysokości od 8 do 12 cali powinien być odpowiedni dla większości osób.



## WARIANTY:

Spróbuj wykonać to ćwiczenie, trzymając kolana zgięte, aby utrzymać stałe napięcie w nogach. Prostowanie nóg na górze i na dole każdego stopnia daje mięśniom chwilowy odpoczynek.

## SIDE SKIP SHUFFLE

Ruchy z boku na bok to fantastyczny sposób na zbudowanie stabilności bocznej i zwiększenie wytrzymałości nóg. Side skip shuffle to świetne ćwiczenie rozgrzewkowe lub dobra opcja na włączenie ćwiczeń cardio między seriami siłowymi.

### INSTRUKCJA:

Stań bokiem na jednym końcu pokoju lub korytarza, rozstawiając stopy nieco szerzej niż szerokość ramion. Przeskocz na bok, przyciągając tylną stopę do przedniej stopy, a następnie wyciągnij przednią stopę. Przeskocz na bok, jednocześnie klikając piętami między każdym krokiem. Przeskocz w dół do jednego końca pokoju, a następnie wróć, nadal zwrócony w tę samą stronę, tak aby prowadzić drugą nogę w drodze powrotnej.

### CEL WYDAJNOŚCI:

Staraj się ukończyć 15 jardów na raz w 20 powtórzeniach.

### ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO

Chociaż jest to szybkie ćwiczenie, nie należy się spieszyć. Zbyt szybkie poruszanie się zwiększa ryzyko potknięcia się lub skręcenia kostki. W razie wątpliwości zwolnij tempo i skup się na płynnym, kontrolowanym ruchu.



### WARIANTY:



Przeskoki w bok wykonuje się zazwyczaj z lekko zgiętymi nogami, ale możesz zgiąć kolana i przysiąść przy każdym przeskoku, aby ćwiczenie było trudniejsze. Możesz nawet zamienić je w pełne przysiady ze przeskakiem w bok, jeśli naprawdę chcesz się wysilić.

### **GO DEEPER DEEPER TRENING**

Ten program treningowy integruje ćwiczenia z poziomu 2. Ponownie, jest to elastyczny szablon, więc możesz swobodnie wprowadzać zmiany lub modyfikacje, aby dopasować go do swojego poziomu sprawności i preferencji.

Cardio/Rozgrzewka:

DWIE RUNDY:

PRZYSIADY IZOMETRYCZNE 30 sekund

WEJŚCIA NA STEP-IN LUB SIDE SKIP SHUFFLE 1 minuta

ZWISZENIE TUCK 10 do 15 sekund

DESKA BOCZNA 30 sekund na stronę

Główny trening siłowy:

TRZY RUNDY:

PRZYSIADY ROZDZIELONE 20 powtórzeń na stronę

WZNOSZENIE ŁYDEK NA STÓJ 20 powtórzeń

STANIE NA RĘKACH PRZY ŚCIANIE W górę i w dół po ścianie

W CIĄGU JEDNEJ MINUTY WYKONAJ JAK NAJWIĘCEJ POWTÓRZEŃ:

POMPKI NA PODŁODZE

POCIĄGANIE AUSTRALIJSKIE

WZNOSZENIE NÓG NA LEŻĄCO

### **POZIOM 3**

#### **Wzrost mocy**

Jedną z najlepszych rzeczy w kalistenice jest to, że zawsze jest miejsce na postęp. Kiedy będziesz gotowy, aby zająć się tymi ruchami, będziesz już miał wysoki poziom sprawności fizycznej. A nawet te techniki poziomu 3 można rozwinąć daleko poza zakres tej książki. Pamiętaj, że możesz mieszać i dopasowywać te ruchy do dowolnych ćwiczeń z poprzednich sekcji. Możesz również swobodnie dostosowywać te techniki do swojego ciała i poziomu sprawności. W kalistenice i sprawności fizycznej ogólnie występuje duża zmienność, więc nie ma sensu zmuszać się do robienia rzeczy w określony sposób. Jest to szczególnie ważne, jeśli konkretne podejście ogranicza Twoją zdolność do trzymania się rutyny treningowej, ponieważ zasady nie są zgodne z Twoim ciałem, stylem życia lub poziomem sprawności. Używaj ćwiczeń w tej sekcji jako ogólnego przewodnika i źródła pomysłów, a nie jako

ściśłego zestawu instrukcji. Kreatywność i personalizacja staną się normą w miarę postępów w karierze trenerskiej, więc baw się tym, co robisz, i wprowadzaj zmiany w miarę rozwoju.

## **CORE**

### **UNOSZENIE NÓG W ZWISKU**

Unoszenie nóg w zwisie to pozornie prosty ruch, który zapewnia wiele korzyści. Nie tylko wzmacnia mięśnie brzucha, zginacze bioder, ramiona i chwyt, ale jest również dobrym ćwiczeniem na mobilność dolnej części pleców.

#### **INSTRUKCJE:**

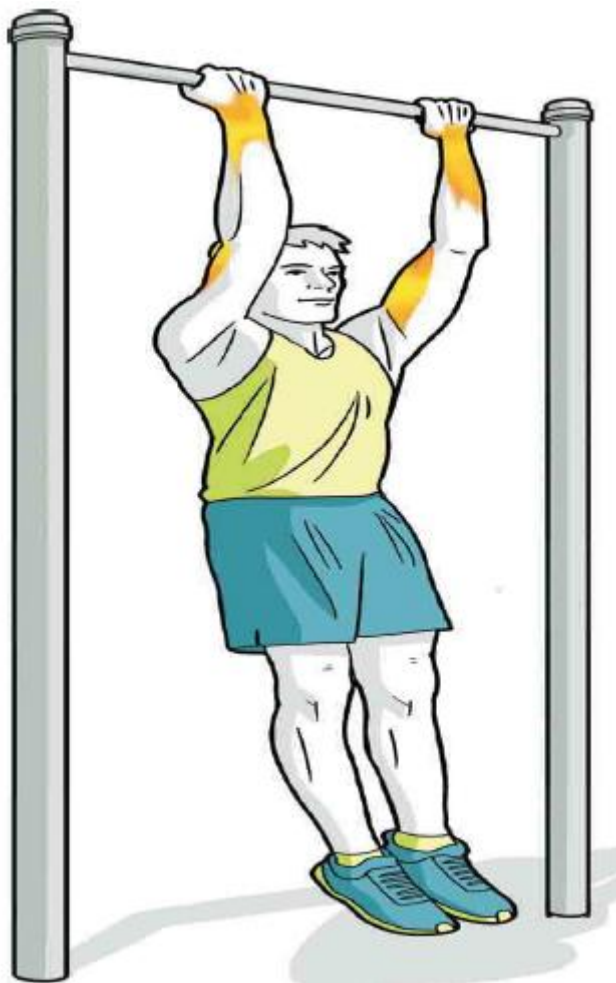
Rozpocznij w ciasnym zwisie z podporą nad głową, pamiętając o naprężeniu ramion, pleców i rdzenia. Podciągnij palce u stóp, aby przednie części nóg również były napięte. Zegnij biodra, aby podciągnąć kolana tak wysoko, jak to możliwe, utrzymując jednocześnie tułów w pozycji wyprostowanej. Zatrzymaj się na górze i opuść stopy w sposób kontrolowany. Trzymaj stopy lekko przed ciałem, aby zapobiec kołysaniu.

#### **CEL WYDAJNOŚCI:**

Staraj się wykonać trzy serie po 10 do 15 uniesień nóg, z płynnymi i kontrolowanymi powtórzeniami.

#### **ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO**

Podobnie jak w przypadku innych ćwiczeń na rdzeń, przerwij, jeśli poczujesz napięcie w dolnej części pleców. Oddychaj tak płynnie, jak to możliwe, aby zapobiec zmęczeniu i spadnięciu ze sztangi. Zawsze upewnij się, że masz kontrolę podczas ćwiczenia i ląduj miękko na palcach stóp po zakończeniu



**WARIANTY:**

Możesz dostosować trudność tego ćwiczenia, wyciągając nogi przed siebie. Im bardziej wyprostujesz nogi, tym większy opór postawisz na brzuchu i biodrach.



**NAPĘDZANY KOLANEM**

**BUŁGARSKI PRZYSIAD ROZGAŁĘZIONY**

Bułgarski przysiad rozgwałcony (lub podniesiony przysiad rozgwałcony) wykorzystuje dźwignię, aby przenieść większą masę ciała na przednią nogę. Naturalnie poczujesz, że twoja przednia noga pracuje ciężiej, zarówno aby cię podnieść, jak i ustabilizować biodra w zakresie ruchu, który jest większy niż w przysiadzie rozgwałconym na podłodze na poziomie 2.

#### INSTRUKCJE:

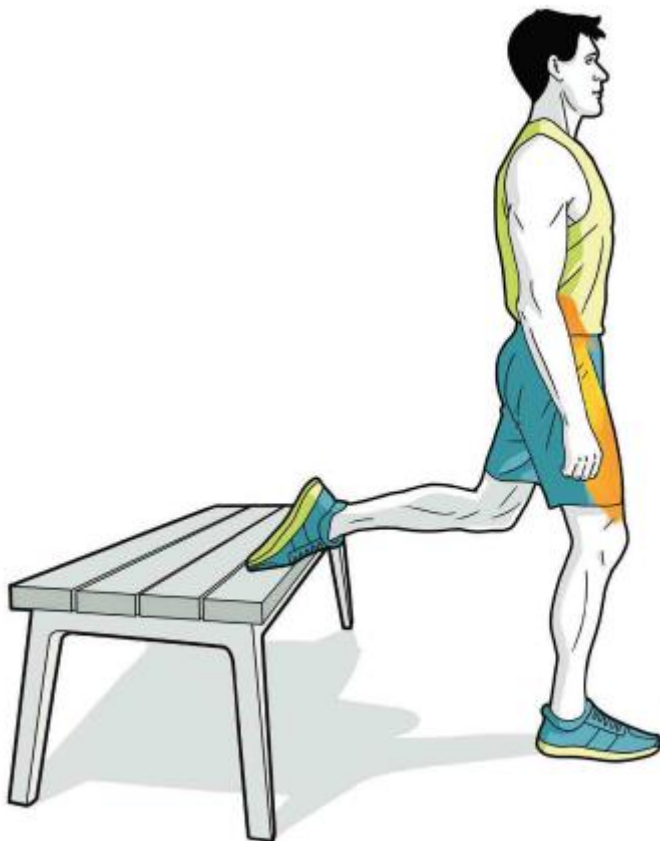
Ustaw się w tej samej pozycji, którą przyjąłbyś w standardowym przysiadzie rozgwałconym, z tą różnicą, że teraz stawiasz tylną stopę na podwyższonej powierzchni, takiej jak stopień. Zegnij przednie kolano do przodu, aby przykucnąć na przedniej nodze, utrzymując biodra prosto, a tułów wyprostowany. Zatrzymaj się na dole i odepchnij się z powrotem przednią nogą.

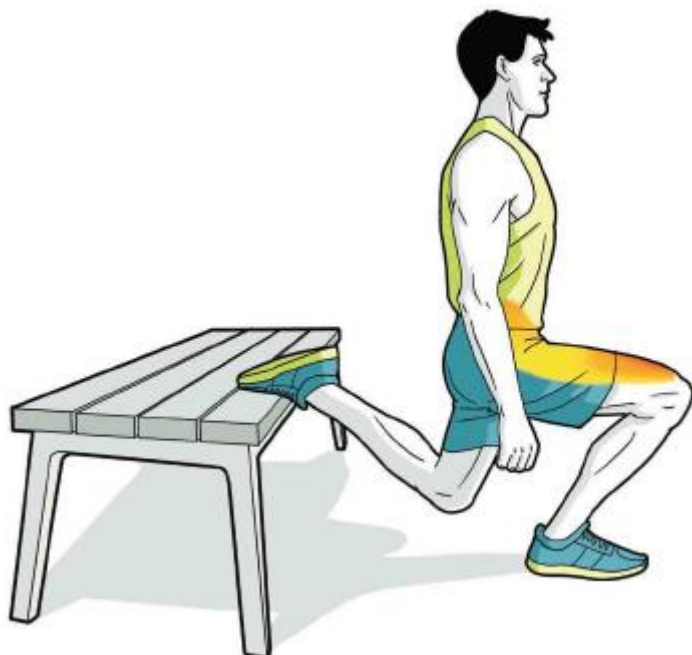
#### CEL WYDAJNOŚCI:

Staraj się wykonać trzy serie po 20 powtórzeń na każdą nogę.

#### BĄDŹ BEZPIECZNY

Obracanie, skręcanie i przesuwanie może spowodować, że przednia noga nie będzie wyrównana, co nie tylko obciąża stawy, ale również osłabia ćwiczenie.





#### WARIANTY:

To świetne ćwiczenie na mobilność, więc pracuj nad tym, aby wchodzić głębiej, gdy stajesz się silniejszy dzięki tej technice. Możesz również dodać odrobinę ciężaru, trzymając się czegoś ciężkiego. Pamiętaj, że niewielki ciężar może wiele zdziałać, więc zacznij od lekkiego.

#### HIP DRIVEN

#### REVERSE PLANK

Odwrotna deska (lub mostek biodrowy z wyprostowanymi nogami) wzmacnia biodra i tylny łańcuch mięśniowy. Szybko odsłania obszary, które możesz zaniedbywać, i wzmacnia je.

#### INSTRUKCJE:

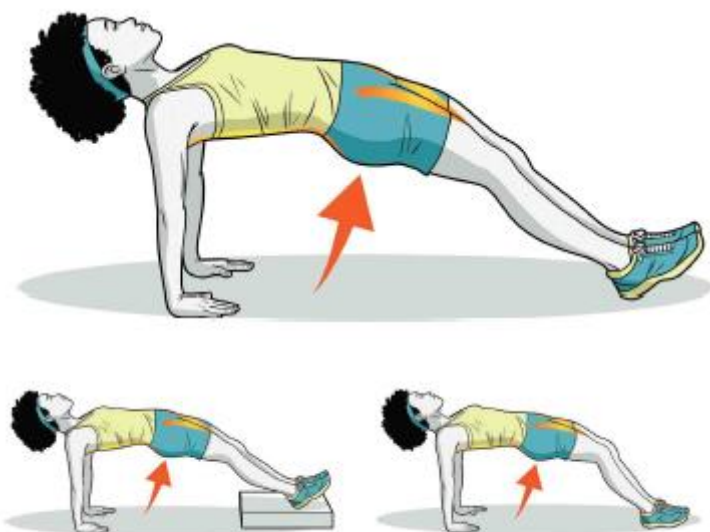
Zacznij od siedzenia na podłodze z rękami lekko za biodrami i nogami wyprostowanymi przed sobą. Napnij ramiona, aby wcisnąć dłonie w podłogę. Jednocześnie napnij tylne części nóg, naciskając na pięty. Użyj pośladków i ścięgien podkolanowych, aby unieść biodra, aż ciało utworzy prostą linię. Zatrzymaj się na górze, zanim powrócisz biodrami na podłogę. Powtórz ten ruch lub przytrzymaj górną pozycję, aby uzyskać odmianę izometryczną.

#### CEL WYDAJNOŚCI:

Staraj się wykonać dwa zestawy po 20 powtórzeń lub przytrzymaj przez minutę.

#### ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO

Pamiętaj, aby ustabilizować plecy i unosić się, używając mięśni z tyłu nóg. Jeśli czujesz, że cały wysiłek wykonuje dolna część pleców, ugnij kolana, aby ułatwić sobie ćwiczenie.



#### WARIANTY:

Podobnie jak w przypadku mostka stołowego, tę technikę można modyfikować, zginając lub prostując nogi, aby dostosować długość ciała. Nawet lekkie zgięcie kolan zmniejszy opór, a zablokowanie kolan zmaksymalizuje go.

#### PUSH

##### ARCHER PUSH-UP

Archer push-up to kolejny poziom progresywnych technik pompek, w których przenosisz większą część ciężaru na jedno ramię. Ostatecznie będziesz mieć cały ciężar na jednym ramieniu i będziesz wykonywać pompki na jednej ręce!

#### INSTRUKCJE:

Zacznij od górnej pozycji, tak jak podczas wykonywania innych pompek (patrz tutaj). Umieść główną rękę pchającą pod klatkę piersiową, a ramię pomocnicze z boku, z palcami skierowanymi od siebie. Możesz ustawić stopy nieco szerzej niż szerokość ramion. Opuść klatkę piersiową, aby dotknąć tyłu ręki naciskającej, a następnie zatrzymaj się na dole, zanim odepchniesz się z powrotem. Wykonaj taką samą liczbę powtórzeń na każdą stronę.

#### CEL WYDAJNOŚCI:

Staraj się wykonać trzy serie po osiem do 12 powtórzeń.

#### BEZPIECZEŃSTWO

Trzymaj ramię ręki naciskającej wciśnięte w dół i do tyłu na dole każdego powtórzenia, aby zapobiec przeciążeniu stawów nadgarstka, łokcia i barku.



#### WARIANTY:

Pompki Archer są łatwe do dostosowania; im dalej od siebie są twoje dłonie, tym większy ciężar kładziesz na ramieniu naciskającym. Zalecam zacząć od zbliżenia dłoni, aby poczuć ruch, zanim spróbujesz trudniejszej odmiany.

#### PODCIĄGANIE

#### POCIĄGANIE

Podciąganie całego ciała jest jednym z najbardziej intensywnych i kompletnych ćwiczeń górnych partii ciała. Jest to również jedno z najbezpieczniejszych ćwiczeń dla pleców, ponieważ nie obciąża kręgosłupa.

#### INSTRUKCJE:

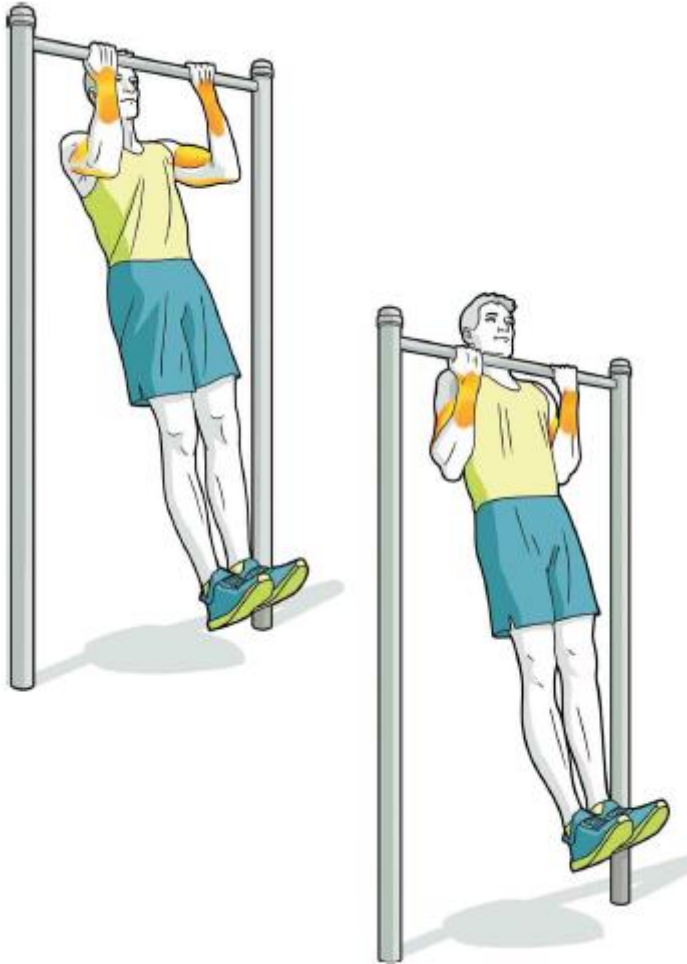
Złap za podporę nad głową pewnym chwytem i „wkręć” ramiona w ramiona, obracając łokcie do przodu. Ściągnij łopatki i wsuń łokcie w dół i do środka, aby się unieść. Zatrzymaj się, gdy górna część klatki piersiowej znajdzie się na tej samej wysokości co dłonie, a następnie opuść się w kontrolowany sposób.

#### CEL WYNIKOWY:

Staraj się wykonać trzy serie po 15 powtórzeń.

## ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO

Naciągnięcie łokcia jest jednym z najczęstszych urazów związanych z podciąganiem. Możesz temu zapobiec, trzymając łopatki razem i obracając ramiona tak, aby łokcie były skierowane lekko do przodu.



### WARIANTY:

Możesz ułatwić sobie podciąganie, wspomagając dolną część ciała, np. odpychając stopy od podwyższonej powierzchni. Możesz również utrudnić ćwiczenie, umieszczając dłonie bliżej siebie, co będzie wymagało mobilności barków i siły chwytu.

### PULL AND CORE

#### FRONT LEVER

Front lever jest często jednym z pierwszych klasycznych ruchów kalistenicznych, z którymi ludzie się oswiają. Wymaga dużej siły w ramionach i plecach, a także stabilności całego ciała.

### INSTRUKCJE:

Chwyć solidne podparcie i unieś kolana do pozycji wiszącej (patrz tutaj). Opuść biodra, aż będą tej samej wysokości co ramiona. Stamtąd wyciągnij nogi na zewnątrz, utrzymując się w miejscu dzięki napięciu pleców. Utrzymaj pozycję, a następnie podwiń nogi i połów stopy na podłodze.

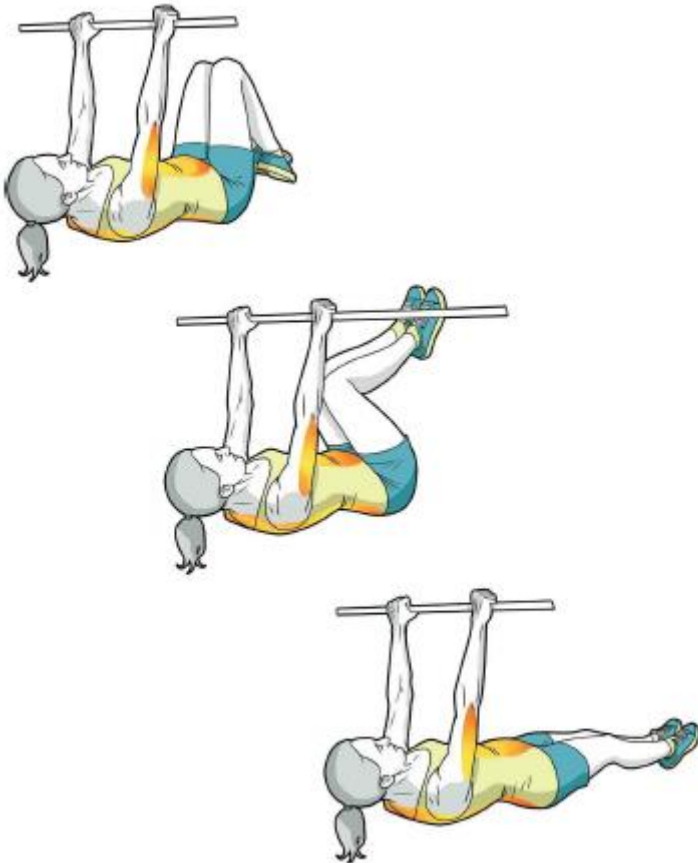


#### CEL WYKONANIA:

Staraj się wykonać dwa zestawy, utrzymując pozycję przez 10 sekund na zestaw.

#### ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO

To jedno z najbezpieczniejszych, a jednocześnie najbardziej intensywnych ćwiczeń pleców. Pomimo bezpieczeństwa tego ćwiczenia, pamiętaj o ciągłym oddychaniu, aby zapobiec zawrotom głowy. Jak zawsze, unikaj utraty kontroli i uderzania stopami o podłogę.



#### WARIANTY:

Zginaj kolana, aby ułatwić to ćwiczenie. Możesz też poeksperymentować z wyciąganiem jednej nogi i trzymaniem drugiej podciągniętej, by poczuć, jak to jest stabilizować całe ciało za pomocą mięśni pleców.

#### PUSH

#### POMPKI W STOJĄCYCH NA RĘKACH

Pompki w staniu na rękach wymagają mnóstwa siły barków i rąk, co czyni je imponującym wyczynem.

#### INSTRUKCJE:

Wejdz po ścianie pod żądanym kątem, aby ustawić opór. Upewnij się, że twoje dłonie i stopy są w jednej linii, podczas gdy napinasz korpus. Nie pozwól, aby twoje biodra opadły. Powoli opuść twarz tuż

przed dłonie, zatrzymując się około jednego cala nad podłogą. Wypchnij całe ciało w górę i od dłoni, aż twoje ramiona będą wyprostowane. Powtórz.

**CEL WYDAJNOŚCI:**

Dąż do wykonania trzech serii po trzy do pięciu powtórzeń.

**ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO**

Pamiętaj, aby zaoszczędzić trochę energii w mięśniach, abyś mógł zejść po ścianie z kontrolą.

**WARIANTY:**

To trudny ruch pod każdym kątem, ponieważ musisz albo odepchnąć się od ściany, albo przeciwstawić się grawitacji, w zależności od kąta. Jeśli chcesz ułatwić sobie pompki w staniu na rękach, umieść stopy na podwyższonej powierzchni i zegnij biodra pod kątem 90 stopni. Ułóżysz się w kształt litery L i będziesz mógł wykonywać pompki w staniu na rękach bez obciążania całego ciała.

**PUSH**

**POMPKI W STOJĄCYCH NA RĘKACH**

Pompki w staniu na rękach wymagają mnóstwa siły barków i rąk, co czyni je imponującym wyczynem.

**INSTRUKCJE:**

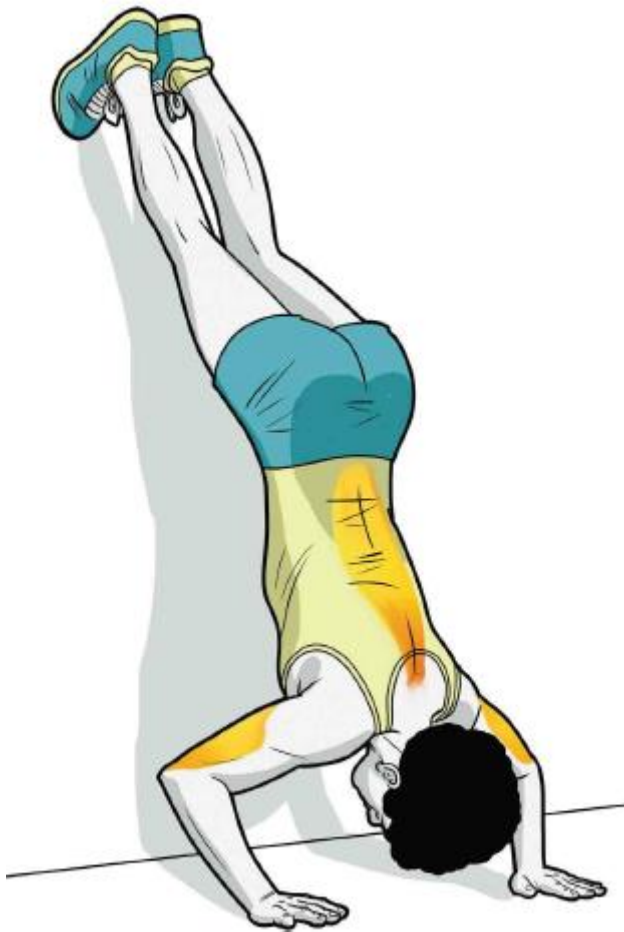
Wejdz po ścianie pod żądanym kątem, aby ustawić opór. Upewnij się, że twoje dłonie i stopy są w jednej linii, podczas gdy napinasz korpus. Nie pozwól, aby twoje biodra opadły. Powoli opuść twarz tuż przed dłonie, zatrzymując się około jednego cala nad podłogą. Wypchnij całe ciało w górę i od dłoni, aż twoje ramiona będą wyprostowane. Powtórz.

**CEL WYDAJNOŚCI:**

Dąż do wykonania trzech serii po trzy do pięciu powtórzeń.

**ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO**

Pamiętaj, aby zaoszczędzić trochę energii w mięśniach, abyś mógł zejść po ścianie z kontrolą.



#### WARIANTY:

To trudny ruch pod każdym kątem, ponieważ musisz albo odepchnąć się od ściany, albo przeciwstawić się grawitacji, w zależności od kąta. Jeśli chcesz ułatwić sobie pompki w staniu na rękach, umieść stopy na podwyższonej powierzchni i zegnij biodra pod kątem 90 stopni. Ułożysz się w kształt litery L i będziesz mógł wykonywać pompki w staniu na rękach bez obciążania całego ciała.

#### CORE AND HIP DRIVEN

##### DESKI W KSZTAŁCIE ROZGWIAZD

Deski w kształcie rozgwiazd to zaawansowane ćwiczenie na boczny łańcuch, rozwijające się po bocznym desce poprzez usunięcie pomocy górnej nogi, dzięki czemu strona zwrócona ku podłodze musi pracować znacznie ciężiej.

#### INSTRUKCJE:

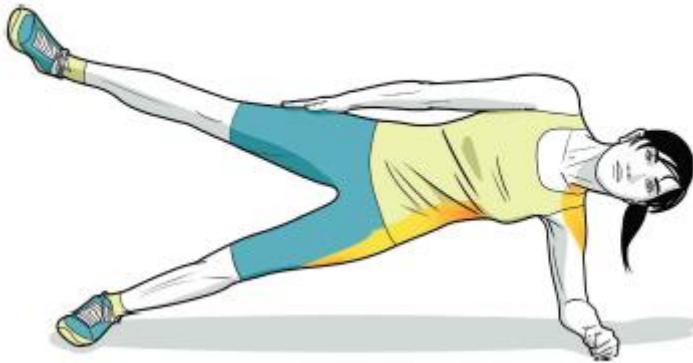
Przyjmij pozycję bocznej deski, tak jak robiłeś to na poziomie 2. Połóż jedną stopę na drugiej, utrzymując ciało w prostej linii od ramion do kostek. Podnieś górną nogę o kilka cali, utrzymując napięcie w plecach, biodrach i nodze podporowej. Przytrzymaj, a następnie opuść górną nogę i wykonaj to samo po drugiej stronie.

#### CEL WYDAJNOŚCI:

Staraj się wykonać dwa zestawy, utrzymując tę pozycję przez 45 sekund na każdą stronę w każdym zestawie.

#### ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO

Pamiętaj, aby trzymać ramiona z tyłu i naciskać ciężar na przedramię, a nie na punkt łokcia. Pomoże to zapobiec przeciążeniu stawu łokciowego i barkowego.



#### WARIANTY:

Im wyżej podniesiesz nogę, tym większy opór postawisz po stronie ciała zwróconej do podłogi. Jeśli nie możesz unieść górnej nogi, możesz unieść tylko piętę, utrzymując palce obu stóp w kontakcie ze sobą.

#### NAPĘDZANE KOLANEM

##### PODNOSZENIE ŁYDKI JEDNĄ NOGĄ

Pojedyncze podnoszenie łydki jest jednym z najsilniejszych ćwiczeń na łydki, jakie możesz wykonać, zwłaszcza gdy wykonujesz je na podwyższonej powierzchni, takiej jak stopień. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, zmieniaj nogi z minimalnym odpoczynkiem między seriami. Podobnie jak w przypadku podnoszeń łydek w programie Poziom 2 (patrz tutaj), pamiętaj, że podczas gdy ruch ćwiczenia odbywa się w kostce, reszta mięśni w nodze jest aktywna, aby zapobiec ruchowi kolana lub biodra.

#### INSTRUKCJE:

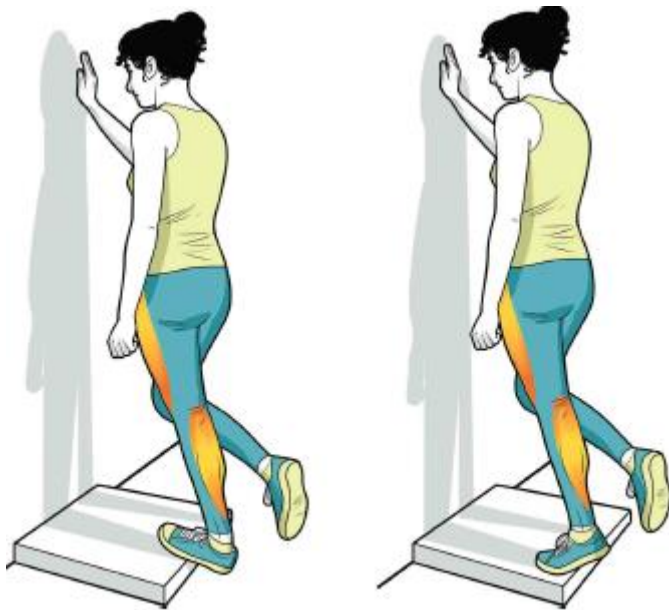
Stań obiema stopami na stopniu, tak aby pięty lekko wystawały poza krawędź. Przytrzymaj się czegoś stabilnego i przenieś cały ciężar na jedną nogę, upewniając się, że miednica jest na poziomie i skierowana do przodu. Opuść podpierającą piętę, utrzymując napięcie w całej nodze. Zatrzymaj się i pchnij w śródstopie, aby wyprostować piętę i całe ciało. Zatrzymaj się na górze, zanim opadniesz z powrotem.

#### CEL WYDAJNOŚCI:

Staraj się wykonać trzy serie po 20 powtórzeń na każdą stopę.

#### ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO

Staraj się nie chwytać stopnia palcami. Może to powodować nadmierne obciążenie dolnej części stopy, ograniczając jednocześnie zakres ruchu. Trzymaj palce rozluźnione i tocz się na śródstopiu.



#### WARIANTY:

Możesz ułatwić lub utrudnić tę technikę, w zależności od tego, jak bardzo wspomagasz górną część ciała. Oparcie się o podporę z mocnym uchwytem może ułatwić ten ruch, podczas gdy lekkie dotknięcie przedmiotu podpierającego sprawi, że będzie to znaczne wyzwanie.

#### PULL

##### TOWER HANGS

Wiszenie ręczników jest takie samo jak ciasne wiszenie z poziomu 1 (zobacz tutaj), tylko teraz wiesz na parze ręczników złożonych na podporze. Trzymanie ręczników dodaje nowy poziom wyzwania dla całych pleców i ramion, jednocześnie pracując nad chwytem.

#### INSTRUKCJE:

Użyj podпоры, do której możesz dosięgnąć bez podskakiwania. Złóż dwa ręczniki na podporze, rozstawiając ręczniki na szerokość ramion. Chwyć każdy ręcznik jedną ręką, upewniając się, że każdy palec i kciuki są ciasno owinięte wokół ręczników. Delikatnie unieś stopy nad podłogę, aby zastosować opór, jednocześnie trzymając ramiona, barki i plecy napięte. Zawieś się tam, zanim delikatnie opuścisz stopy z powrotem na podłogę.

#### CEL WYDAJNOŚCI:

Staraj się wykonać dwa zestawy, utrzymując pozycję przez 1 minutę na zestaw.

#### BĄDŹ BEZPIECZNY

Podobnie jak w przypadku ciasnego wiszenia, zakończ zestaw, jeśli poczujesz jakiegokolwiek napięcie lub ból w ramionach lub łokciach. Ta sama zasada dotyczy teraz dłoni i nadgarstków; ta technika będzie wyzwaniem dla twoich rąk, ale nie powinna ich boleć.



#### WARIANTY:

Eksperymentuj z używaniem ręczników o różnej grubości. Grubsze ręczniki zazwyczaj stanowią większe wyzwanie, podczas gdy cieńsze ręczniki zapewniają łatwiejszy chwyt. Możesz również użyć kilku ręczników, aby zwiększyć grubość chwytu.

### **PRZYSPIESZENIE TĘTNA**

#### **BURPEE**

Burpee to ćwiczenie, które wielu z nas uwielbia nienawidzić, ponieważ jest jednym z najlepszych sposobów na podniesienie tętna do niebotycznych wartości.

#### INSTRUKCJE:

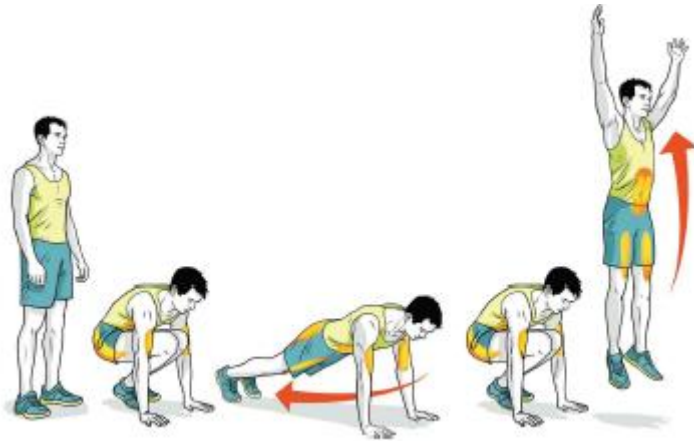
Tradycyjne burpee wykonuje się, przysiadając i umieszczając dłonie na szerokość ramion przed sobą. Stamtąd podskakuj obiema stopami do pozycji deski i wykonaj jedną pompkę (patrz tutaj). Na szczycie pompki podskocz stopami do dłoni i wstań z wystarczającą siłą, aby wyskoczyć w powietrze, wyciągając dłonie nad głowę. Prawdziwym wyzwaniem jest jakość powtórzeń, a nie ich liczba. Podobnie jak w przypadku wielu ćwiczeń kalistenicznych, istnieje tendencja do wykonywania burpee na bardzo dużą liczbę powtórzeń, co może oznaczać utratę jakości technicznej. Jak radziłem w przypadku innych ćwiczeń, priorytetem powinna być jakość ruchów, a nie ilość lub szybkość powtórzeń.

#### CEL DOTYCZĄCY WYDAJNOŚCI:

Staraj się wykonać od 15 do 20 powtórzeń.

#### **BĄDŹ BEZPIECZNY**

Uważaj na tendencję do opadania bioder w kierunku podłogi, gdy wypychasz nogi do pozycji deski. Utrzymuj lekki łuk kręgosłupa, aby zapobiec przeciążeniu dolnej części pleców na dole każdego powtórzenia.



#### **WARIANTY:**

Możesz pominąć pompkę, jeśli jest to dla Ciebie trudny punkt, lub możesz opuścić ręce na podwyższonej powierzchni, taką jak ławeczka do ćwiczeń, aby ułatwić ćwiczenie. Jeśli szukasz większego wyzwania, spróbuj skoczyć do przodu zamiast prosto w górę.

#### **SKOKI NA NARTACH**

Skoki na nartach to proste ćwiczenie polegające na skokach, które lubię zlecać osobom przygotowującym się do sezonu narciarskiego. Skoki na nartach rozwijają wytrzymałość dolnej części ciała w sposób, który naśladuje zjeżdżanie po wyboistej trasie narciarskiej.

#### **INSTRUKCJE:**

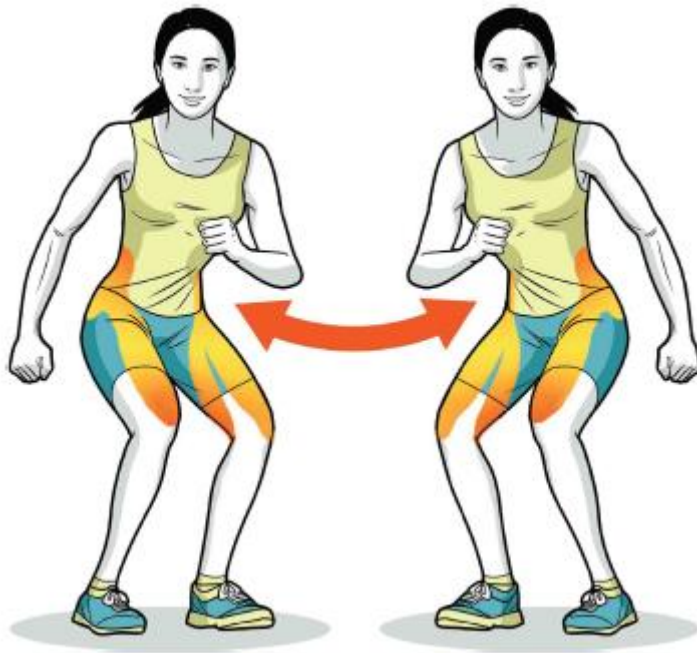
Wybierz linię lub szew na podłodze i stań kilka cali od niego, ze stopami blisko siebie i palcami stóp skierowanymi lekko w stronę linii. Podskocz, przesuwając obie stopy o stopę do przodu, lądując po drugiej stronie linii, lekko obracając stopy, tak aby palce stóp nadal były skierowane w stronę linii. Podskocz wzdłuż linii na całej długości pomieszczenia bez zatrzymywania się ani pauzowania.

#### **CEL WYNIKOWY:**

Staraj się przebyć dystans około 20 do 30 jardów lub zmierz czas serii tak, aby każda trwała 20 do 30 sekund.

#### **ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO**

Upewnij się, że trzymasz kolana zgięte i stoisz na palcach stóp. Pozwoli ci to na amortyzację uderzenia przy każdym lądowaniu, a także na łatwe wskoczenie w następny skok.



#### WARIANTY:

Zmiana szerokości i odległości skoków to najlepszy sposób na urozmaicenie tej techniki. Zazwyczaj najlepiej jest wykonywać skoki szybko i krótko, ale możesz rozciągać skoki, aby pokonać większy dystans, jeśli potrzebujesz większego wyzwania.

#### CROSS-PUNCH Z FRONT KICKS

To ćwiczenie opiera się na ćwiczeniu cross-punch z poziomu 1 (patrz tutaj), tylko teraz dodajesz kopnięcie każdą nogą pomiędzy każdą serią ciosów. Kopnięcia sprawiają, że twoje nogi będą pracować ciężiej niż wtedy, gdy trzymasz statyczną postawę. To dodatkowe wyzwanie nie tylko podniesie twoje tętno, ale także będzie wymagało większej stabilności i koordynacji.

#### INSTRUKCJE:

Rozpocznij to ćwiczenie w taki sam sposób, w jaki zaczynasz ćwiczyć rosspunches: ze stopami szeroko rozstawionymi i zgiętymi kolanami. Wykonaj jeden cross-punch każdą ręką, a następnie przenieś cały ciężar na jedną nogę. Wyciągnij drugą stopę prosto w kopnięciu frontalnym. Zegnij kolano, aby przyciągnąć stopę z powrotem i połóż ją na podłodze. Następnie przenieś ciężar na tę nogę i powtórz ten sam proces na drugiej nodze. Gdy obie nogi powrócą na podłogę, wykonaj kolejne dwa ciosy i powtórz. Upewnij się, że po każdym kopnięciu wracasz do szerokiej postawy z obydwoma zgiętymi kolanami. Szersze rozstawienie nóg zapewni Ci większą stabilność i zmniejszy obciążenie kolan, a także sprawi, że ćwiczenie będzie bardziej efektywne.

#### CEL WYDAJNOŚCI:

Staraj się wykonać od 25 do 50 powtórzeń, gdzie uderzenie pięścią i kopnięcie każdą nogą liczy się jako jedno powtórzenie.



## ZACHOWAJ BEZPIECZEŃSTWO

Nie daj się skusić na pośpiech podczas tego ćwiczenia, ponieważ działa tu wiele sił skręcających. Zamiast tego staraj się zachować płynne ruchy i stałe przejścia.



## WARIANTY:

Podobnie jak w przypadku ćwiczenia z ciosami krzyżowymi, zmieniaj wysokość ciosów i kopnięć, aby wprowadzić do ćwiczeń wyjątkowe wyzwanie koordynacyjne.

## TRENING POWER UP

Podstawowy wzór tego treningu wykorzystuje kombinację ruchów zwiększających tętno wraz z ruchami siłowymi, aby podnieść poziom różnorodności i koordynacji w treningu. Jak zawsze, możesz swobodnie modyfikować ten szablon, aby dopasować go do swoich potrzeb fitness.

Rozgrzewka

DWIE RUNDY:

UNOSZENIE NÓG W ZWISKU 15 powtórzeń

DESKA ODWRÓCONA 1 minuta

SKOKI NA NARTACH 20 do 30 sekund

Trening górnych partii ciała

TRZY RUNDY:

POMPKI ŁUCZNIKA 8 powtórzeń na stronę

POCIĄGANIE 12 powtórzeń

POMPKI W STOJĄC NA RĘKACH 5 powtórzeń

DŹWIGNIE PRZEDNIE 10 sekund

Trening dolnych partii ciała i korpusu

DWIE RUNDY:

DESKI ROZGWIAZD 30 sekund na stronę

PRZYSIADY BUŁGARSKIE 15 powtórzeń na stronę

UNOSZENIE ŁYDKI NA JEDNEJ NODZE 20 powtórzeń na stronę

Cardio/Rozciąganie

CZTERY RUNDY:

BURPEES 15 powtórzeń

WISZENIE NA RĘCZNIKU 20 sekund

CIOSY KRZYŻOWE Z KOPNIĘCIAMI PRZEDNIMI 1 minuta

### **Rozciąganie w celu wyciszenia**

Zrobienie sobie czasu na wyciszenie jest jak lądowanie samolotu po długim locie. Niećwiczenie metod regeneracji jest jak wzbicie się w powietrze samolotu, a następnie po prostu opuszczenie go, gdy skończy mu się paliwo. Chociaż można pominąć ćwiczenia wyciszające, ich ćwiczenie zapewnia zachowanie kontroli, dzięki czemu jest mniejsze prawdopodobieństwo, że później się rozbijesz. Te techniki są szczególnie ważne w naszym zabieganym, nowoczesnym życiu, w którym rzadko znajdujemy czas na relaks i odnowę. Ćwiczenie tych prostych strategii może działać cuda w łagodzeniu stresu fizycznego i psychicznego, co nie tylko pomaga w regeneracji po

ciężkich treningach, ale także po ciężkich dniach w pracy. Poniższe zalecenia dotyczą każdego z sugerowanych rozciągań w celu wyciszenia:

CEL WYDAJNOŚCI:

Staraj się wykonać jeden lub dwa zestawy, utrzymując każde rozciąganie przez 20 do 30 sekund na zestaw.

**BĄDŹ BEZPIECZNY**

Rozciąganie ma być terapeutyczną formą ćwiczeń, a nie czymś, co należy wymuszać. Rozciągaj się stopniowo, aż poczujesz lekkie naciąganie docelowych mięśni. Utrzymaj lekkie rozciąganie, oddychając płynnie.



#### WARIANTY:

Eksperymentuj z niewielkimi zmianami w ustawieniu dłoni i stóp. Zmiana wysokości lub szerokości dłoni i stóp może poprawić stabilność i pomóc Ci podkreślić docelowe mięśnie.

#### **ROZCIĄGANIE MIĘŚNI CZWÓRKOWYCH W STOJĄCEJ POZYCJI**

Rozciąganie mięśni czworogłowych w pozycji stojącej jest jednym z najlepszych sposobów na rozciągnięcie mięśni przedniej części ud i bioder. Jest to szczególnie przydatny sposób na uwolnienie sztywności, która gromadzi się po długim siedzeniu.

#### INSTRUKCJE:

Aby zachować stabilność i bezpieczeństwo, ćwicz to rozciąganie, trzymając się czegoś solidnego, np. drzewa lub słupka. Przenieś cały ciężar na nogę, która jest najbliżej ręki podpierającej. Przenieś drugą stopę za biodro, zginając kolano tak bardzo, jak to możliwe, przyciągając stopę blisko miednicy ręką, która nie trzyma się podpory. Stamtąd delikatnie odepchnij kolano zgiętej nogi do tyłu, aż poczujesz lekkie rozciąganie w przedniej części nogi. Po przytrzymaniu przesuń kolano do przodu, aby uwolnić rozciąganie. Puść stopę i obróć ciało w drugą stronę, aby powtórzyć po drugiej stronie. Pamiętaj, aby

zachować wyprostowaną postawę bez pochylania się do przodu lub do tyłu. Ważne jest, aby biodra były ustawione prosto; nie skręcaj ani nie przechylaj miednicy podczas rozciągania. Jeśli masz problem z podniesieniem stopy do bioder, możesz położyć ją na podwyższonej powierzchni za sobą, np. na ławce lub krześle.

### **ROZCIĄGANIE Z ZACISKIEM RĄK Z TYŁU**

To jeden z moich ulubionych ruchów, który pozwala złagodzić stres w górnej części ciała i rozciągnąć przednią część ramion. Poprawia również postawę i „otwiera klatkę piersiową”, aby poprawić oddychanie.

#### **INSTRUKCJE:**

Zacznij od stania w wyprostowanej postawie, stopy rozstawione na szerokość ramion. Sięgnij za plecy i zacisnij palce obu rąk razem. Weź głęboki wdech i użyj mięśni pleców, aby ściągnąć ramiona w dół i do tyłu, jednocześnie ściskając dłonie razem. Przytrzymaj rozciąganie, a następnie delikatnie puść ręce, aby się rozluźnić. Obróć ramionami kilka razy, aby pozbyć się napięcia w górnej części ciała. Możesz ułatwić lub utrudnić to rozciąganie w zależności od tego, jak trzymasz dłonie za plecami. Początkujący mogą stwierdzić, że na początku muszą chwycić koniuszki palców lub trzymać dłonie dość szeroko otwarte. Z czasem powinieneś być w stanie całkowicie zacisnąć dłonie razem, tak aby dłonie się stykały. W przypadku najbardziej zaawansowanej wersji ściśnij dłonie razem, w ogóle nie trzymając dłoni, używając tylko mięśni pleców do wykonania rozciągania.

### **SIEDZĄCE PRZYCIĄGANIE PALCÓW**

Siedzące przyciąganie palców rozciąga niemal każdy mięsień wzdłuż pośladków. Jest to również o wiele bardziej skuteczne niż po prostu pochylanie się i próba dotknięcia palców u stóp, ponieważ to Ty, a nie grawitacja, kontrolujesz napięcie.

#### **INSTRUKCJE:**

Zacznij od siedzenia na podłodze z nogami wyprostowanymi przed sobą. Zegnij kolana i wyciągnij ręce do przodu, aby móc mocno chwycić podeszwy stóp. Łatwiej będzie Ci chwycić, jeśli masz na sobie buty. Delikatnie wyprostuj nogi, aż poczujesz lekkie rozciąganie ścięgien podkolanowych. Gdy już to zrobisz, wypchnij podeszwy stóp do przodu, aby jeszcze bardziej rozciągnąć plecy. Upewnij się, że oddychasz normalnie, utrzymując to rozciąganie. Odciągnij palce u stóp do tyłu, aby rozluźnić rozciąganie i delikatnie potrząśnij wszelkim napięciem wzdłuż ścięgien podkolanowych. Jest to bardzo łatwe rozciąganie do kontrolowania, ponieważ im dalej wypchniesz stopy, tym większe będzie rozciąganie. Możesz również spróbować sięgnąć po przekątnej prawą ręką do lewej stopy lub odwrotnie, aby uzyskać skręt pleców i rozciąganie mięśni najszerzych grzbietu.

### **SKRĘT W SIEDZĄCYM ĆWICZENIU**

Skręt w siedzącym ćwiczeniu może zdziałać cuda w uwalnianiu napięcia, które może ukrywać się wzdłuż kręgosłupa, bioder i ramion. To również świetny sposób na rozciąganie napiętych mięśni szyi, które mogą być źródłem bólów głowy spowodowanych napięciem.

#### **INSTRUKCJE:**

Zacznij od siedzenia na podłodze z obiema nogami wyprostowanymi przed sobą. Zegnij jedno kolano i umieść tę stopę na zewnętrznej stronie drugiej nogi (która pozostaje płasko na podłodze). Skręć tułów w kierunku zgiętego kolana i umieść przeciwne ramię na zewnętrznej stronie kolana. Możesz umieścić drugą rękę za sobą, aby uzyskać stabilność i pomóc utrzymać tułów w pozycji pionowej, zamiast pozwalać mu się pochyłać. Obróć głowę, aby spojrzeć w kierunku, w którym wykonujesz skręt, jednocześnie oddychając. Przestań naciskać ramię na kolano, aby delikatnie rozluźnić rozciąganie. Powtórz po drugiej stronie. Istnieje kilka sposobów na dostosowanie tej techniki, w tym modyfikacja stopnia zgięcia kolana lub stopnia skrętu. Jak w przypadku każdego rozciągania, nie forsuj się do bólu. Zamiast tego utrzymaj lekkie rozciąganie, biorąc głęboki oddech.

## **SIEDZENIE NA TYŁACH**

To rozciąganie to fantastyczna technika rozluźniania mięśni najszerzych grzbietu, a jednocześnie dekompresji kręgosłupa. Symuluje ruch wiszący bez konieczności użycia dużej siły przez górną część ciała i z łatwiejszymi sposobami dostosowania intensywności.

### **INSTRUKCJE:**

Rozpocznij rozciąganie stojąc prosto i trzymając się zestawu pasów do podwieszania lub solidnej poręczy. Zegnij kolana i usiądź z biodrami, tak aby utworzyć prostą linię między dłońmi a biodrami. Utrzymuj ciężar ciała płasko na stopach i oddychaj głęboko, pozwalając, aby ramiona uniosły się przy uszach. Wypchnij biodra do przodu, aby wstać z rozciągania i obróć ramiona, aby pozbyć się napięcia. Jeśli używasz urządzenia do podwieszania, możesz położyć nacisk na jedną stronę pleców, delikatnie skręcając tułów. Jeśli używasz stabilnego drążka, przenoś ciężar ciała na boki, aby rozciągnąć jedną stronę, a następnie drugą. Im bardziej przeniesiesz ciężar ciała, tym głębsze będzie rozciąganie. Eksperymentuj z izometryczną i dynamiczną wersją tego rozciągania. Skręć i przytrzymaj, aby uzyskać głębokie rozciąganie izometryczne, lub przekręć się na boki płynnym ruchem, aby zwiększyć przepływ krwi i rozprostować sztywność mięśni.

## **STANDING ARM PULL**

Standing arm pull jest świetnym uzupełnieniem rozciągania w pozycji siedzącej, ponieważ angażuje przednią część barku i ramienia.

### **INSTRUKCJE:**

Rozpocznij rozciąganie, znajdując stabilne, pionowe podparcie, takie jak słupek lub krawędź ściany. Stań lekko przed podporą i sięgnij za siebie, aby umieścić dłoń najbliższej dłoni na podporze nieco poniżej poziomu ramion. Użyj odwróconej postawy, umieszczając przeciwną stopę ramienia, które jest na słupku, przed sobą, ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Delikatnie odwróć tułów od słupka, aby rozciągnąć ramię, bark i klatkę piersiową. Przytrzymaj, a następnie delikatnie odwróć się do tyłu, aby zwolnić rozciąganie. Zmień stopy i skieruj się w drugą stronę, aby powtórzyć po drugiej stronie. Standing arm pull — podobnie jak wiele innych rozciągań — wymaga od Ciebie użycia odrobiny siły, aby ułatwić rozciąganie. Sprzyja to kontroli napięcia i stabilności, ale musisz uważać, aby nie forsować rozciągania tak bardzo, jak to możliwe. Zastosuj tylko tyle napięcia, aby uzyskać umiarkowane rozciągnięcie bez uczucia, że próbujesz wyciągnąć ramię z panewki stawu ramiennego.

## **STOJĄCE WYCIĄGANIE SIĘ NAD GŁOWĄ**

To rozciąganie jest świetnym przykładem faktu, że czasami prostota jest najlepsza. W swojej prostocie to rozciąganie jest idealne jako ruch w ciągu dnia roboczego, aby złagodzić stres i napięcie po godzinach siedzenia przy biurku.

### **INSTRUKCJE:**

Konfiguracja jest bardzo podstawowa; stań ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion i ramionami odchylnymi do tyłu. Wyciągnij jedną rękę tak wysoko, jak możesz, nie obciążając ramienia ani barku. Pozwól biodrom przesunąć się o kilka cali, tak abyś delikatnie pochylał się na bok, a opuszczone palce sięgały w kierunku podłogi. Jednocześnie delikatnie wyciągnij uniesioną rękę nad głowę, rozciągając się w kierunku zgięcia. Powinno to spowodować rozciągnięcie całego boku ciała, szczególnie wzdłuż pleców i mięśni skośnych. Oddychaj płynnie. Przesuń biodra z powrotem do pozycji neutralnej, aby rozluźnić rozciąganie. Powtórz po drugiej stronie. Możesz ćwiczyć to rozciąganie zarówno w sposób izometryczny, jak i dynamiczny,

pamiętaj tylko, aby wykonywać płynne ruchy, aby nie naciągnąć ani nie nadwyrężyć mięśni. To ma być delikatne rozciąganie, a nie trening aerobowy. Kuszące jest również skręcanie się na bok, gdy sięgasz nad głowę. Skręcanie się nie jest szkodliwe, ale może zaburzyć rozciąganie, które próbujesz osiągnąć.

## **ROZCIĄGANIE W LEŻENIU NA PRZEDNIEJ POZYCJI**

To wyjątkowe rozciąganie działa na tylną część ciała, jednocześnie rozciągając przód. Jest to również skuteczny sposób na ćwiczenie rozciągania górnego odcinka kręgosłupa, umiejętności, której bardzo brakuje w naszym społeczeństwie siedzącym i garbiącym się.

### **INSTRUKCJE:**

Zacznij od położenia się na podłodze na brzuchu, zgiętymi ramionami, aby umieścić dłonie blisko klatki piersiowej. Unieś brodę z podłogi, patrząc przed siebie, jednocześnie wciskając łopatki w dół i odsuwając je od uszu. Delikatnie dociśnij dłonie do podłogi, aby unieść klatkę piersiową i rozciągnąć plecy. Podnieś się, aż poczujesz lekkie rozciąganie wzdłuż przedniej części ciała lub aż osiągniesz limit tego, jak wysoko możesz unieść. Przytrzymaj, oddychając tak głęboko, jak to możliwe, a następnie delikatnie opuść tułów z powrotem na podłogę. Podczas wykonywania tego rozciągania napnij mięśnie wzdłuż tylnego łańcucha, w tym ścięgna podkolanowe, pośladki i prostowniki grzbietu. Dzięki temu napięcie rozpułnie się po całym ciele, zamiast gromadzić się w jednym wrażliwym miejscu. Najczęstszym punktem ucisku podczas tego rozciągania jest dolna część pleców. Jeśli czujesz, że napięcie narasta w plecach, opuść tułów o kilka cali lub do momentu, aż nie będziesz już czuć żadnego napięcia.

### **Pozycje regeneracyjne**

Te pozycje mają pomóc mięśniom i układowi nerwowemu się wyciszyć po intensywnych treningach. Ten czas wyciszenia jest istotną, choć często pomijaną częścią efektywnego treningu. Nasze zabiegane życie sprawia, że zbyt kuszące jest zakończenie treningu, a następnie szybkie wykonanie kolejnej pozycji na liście rzeczy do zrobienia. Nie polecam kończyć

treningu w tak nagły sposób. Kiedy kończysz trening bez wyciszenia, twój układ nerwowy pozostaje w dominacji współczulnej, co promuje instynkt walki lub ucieczki twojego ciała — stan stresu, w którym

możesz spędzić resztę dnia. Ćwiczenie tych pozycji przez zaledwie kilka minut pod koniec treningu pomaga przełączyć twój układ w stan przywspółczulny. Te pozycje zmniejszają stres i przyspieszają regenerację. Mogą nie wyglądać imponująco, ale mogą mieć duży wpływ na twoje ogólne zdrowie i samopoczucie.

## **POZYCJA DZIECKA**

Pozycja dziecka jest podstawą jogi regeneracyjnej i to nie bez powodu. Pozycja ta wydłuża górną część ciała, co pomaga w oddychaniu, a jednocześnie biernie rozciąga dolną część pleców i biodra. INSTRUKCJE:

Przygotuj się do tej pozycji na dłoniach i kolanach. Połóż stopy i kolana blisko siebie i rozstaw dłonie na szerokość ramion. Skieruj palce stóp do tyłu, tak aby stopy spoczywały na podbiciu. Jeśli jest to niewygodne, możesz ćwiczyć to rozciąganie na ręczniku lub macie, aby zmniejszyć punkty nacisku. Usiądź biodrami na stopach, trzymając dłonie na miejscu, tak aby ramiona wyciągnęły się przed tobą. Wydychaj, gdy to robisz, aby umożliwić kręgosłupowi lekkie zaokrąglenie. Utrzymaj pozycję i kontynuuj oddychanie tak głęboko, jak to możliwe. Po zakończeniu delikatnie przyciągnij dłonie w kierunku tułowia i podnieś się do pozycji klęczącej siedzącej.

### **WARIANTY:**

Jeśli masz problemy z siedzeniem na piętach, możesz rozsunąć kolana, aby móc opaść między nogi. Możesz również zapewnić dodatkową pomoc, umieszczając pod biodrami podparcie, takie jak klocki do jogi.

## **POZYCJA LEŻĄCA NA PRZEDNIEJ STRONIE Z PEŁNYM ODDYCHANIEM BRZUSZKIEM**

Głębokie oddychanie brzuchem to skuteczny sposób na przejście z dominującego układu współczulnego na dominujący układ przywspółczulny. Niestety, takie głębokie oddychanie staje się coraz radsze, ponieważ nasz zabiegany tryb życia sprawia, że jesteśmy podatni na płytkie oddychanie klatką piersiową. Praktykowanie tej techniki głębokiego oddychania po każdym treningu może zdziałać cuda dla ogólnego poziomu stresu.

### **INSTRUKCJE:**

Położ się na brzuchu, umieszczając ramiona tam, gdzie jest ci najwygodniej: po bokach ciała, wyciągnięte nad głowę lub wyciągnięte na bok. Znajdź całkowicie zrelaksowaną pozycję, tak abyś miał wrażenie, że rozptywasz się w podłodze. Możesz obrócić głowę na dowolną stronę, ale moim zdaniem najlepiej jest umieścić coś miękkiego pod czołem, aby utrzymać neutralną szyję. Gdy już będziesz w pozycji, rozpocznij ćwiczenie oddechowe, wdychając tak głęboki oddech, jak to możliwe przez nos. Podczas wdechu pozwól, aby Twój tułów rozszerzał się w każdym kierunku, w tym na boki, w kierunku podłogi, a nawet w górę i w dół, aby lekko wydłużyć kręgosłup. Pozwól swojemu oddechowi uwolnić się podczas wydechu w zrelaksowany sposób, zamiast wydychać na siłę. Kontynuuj przez tyle oddechów, ile chcesz.

## **POZYCJA LEŻĄCEGO KRZESŁA**

Pozycja leżącego krzesła jest taka sama jak pozycja leżąca przodem (patrz tutaj), tylko teraz stoisz twarzą do góry, plecami do podłogi, a kolana są zgięte, aby nieco unieść nogi.

## INSTRUKCJE:

Możesz ćwiczyć ją, zginając kolana, a stopy kładąc płasko na podłodze lub kładąc nogi na krześle. Uniesienie nóg poprawia relaksację dolnej części ciała i dekompresuje biodra, kolana i kostki. Jest to szczególnie relaksująca pozycja po ciężkim treningu nóg lub długiej wędrówce. Skup się na wciąganiu powietrza tak głęboko, jak to możliwe, aby uwolnić wszelkie napięcie, które możesz trzymać w mięśniach rdzenia. Wstrzymaj oddech na jedną sekundę przed wydechem w zrelaksowany sposób. Uważam, że pomaga wyobrażenie sobie opróżniającego się balonu, gdy twoje ciało się rozluźnia i uwalnia wszelkie napięcie w dłoniach, stopach i twarzy podczas wydechu. Kontynuuj oddychanie tak długo, jak chcesz. Po zakończeniu przewróć się na bok i delikatnie podnieś się z podłogi. Uważaj, żeby nie wstawać zbyt szybko, bo możesz poczuć zawroty głowy.



## ZDROWE NAWYKI I NASTAWIENIE

Ćwiczenia w tym rozdziale są świetnym przypomnieniem, że fitness nie zawsze polega na stresowaniu. Wiele z najzdrowszych nawyków, które możesz praktykować, polega na usuwaniu stresu z umysłu i ciała, a nie odwrotnie. Tak, trening może być prawdziwym wyzwaniem i oczywiście będą chwile, kiedy będziesz zmuszać się do wyjścia poza swoją strefę komfortu. Jednak takie okazje powinny być wyjątkiem, a nie normą. Ostre, krótkotrwałe chwile stresu mogą stymulować zmiany. Z drugiej strony, przewlekły stres psychiczny i fizyczny przytłumi ten bodziec i uniemożliwi twojemu ciału jakiegokolwiek zmiany. Aby uniknąć nadmiernego stresu i zachować świeżość treningu zarówno dla umysłu, jak i ciała, polecam zmienić sposób wykonywania ćwiczeń. Nie musisz używać innej rutyny na każdym treningu, ale poeksperymentuj z niektórymi z wariantów, o których wspomniałem dla każdej techniki. Niezwykle ważne jest również, aby unikać traktowania ćwiczeń jako formy kary. Nie możesz znęcać się nad sobą, aby uzyskać formę, wykonując treningi, które zawsze pozostawiają cię wyczerpanym i pozbawionym sił. Niektórzy eksperci zalecają „zostawienie odrobiny w zbiorniku” po każdym treningu i ja w pełni popieram ten pomysł. Dotyczy to również treningu mentalnego. Nikt nigdy nie osiągnął więcej w życiu, stale ganiąc się negatywnym monologiem wewnętrznym. Jeśli już, to jest odwrotnie.

## ODPOCZYNEK I SAMOŚWIADOMOŚĆ

W fitnessie stres jest jak lekarstwo. W odpowiednich dawkach stres stymuluje zdrowie i postęp. Jednak jeśli niewłaściwie dobierzesz dawkę, stres może zatruć zarówno ciało, jak i umysł oraz zniweczyć twoje wyniki zamiast je osiągnąć. Dlatego tak ważne są poniższe wskazówki; pomogą ci upewnić się, że stres, którego doświadczasz podczas treningu, będzie stymulował pożądane zmiany, a nie zapobiegał ich wystąpieniu. Pierwszym ważnym aspektem zdrowia i regeneracji jest odpoczynek. Twoje ciało nie zmienia się podczas ćwiczeń; zmienia się — staje się silniejsze, bardziej elastyczne i sprawniejsze —



podczas regeneracji. Dlatego jeśli rzadko odpoczywasz, poważnie osłabisz swoje wyniki. Sen jest najważniejszym składnikiem odpoczynku. To tak ważne, że często mówię ludziom, że poprawa nawyków związanych ze snem może być bardziej korzystna dla ich celów fitnessowych niż poprawa diety i programu ćwiczeń razem wziętych. Odpowiedni sen powinien być zawsze tak samo priorytetowy, jak trzymanie się diety i nawyków ćwiczeniowych. Jeśli masz trudności z robieniem postępów i mało odpoczywasz, obiecuję, że wystarczająca ilość snu ci pomoże. Oprócz snu, odpoczynek po konkretnej aktywności jest również ważny. Całkowite poświęcenie się treningom każdego dnia hamuje regenerację; pozwolenie mięśniom na chwilę odpoczynku po treningu jest niezbędne do budowania siły i mięśni. Zrównoważony, zróżnicowany program pozwoli różnym grupom mięśni odpocząć po treningach powodujących duże zmęczenie. Regeneracja obejmuje również odpoczynek psychiczny i emocjonalny. Medytacja, relaks i po prostu dobra zabawa nie są luksusami. Są niezbędnymi elementami zdrowia i należy o nie zabiegać każdego dnia. Znajdź czas na odreagowanie i zrobienie czegoś, co sprawia przyjemność. Śpiewaj i tańcz do swojej ulubionej piosenki, jadąc do domu z pracy. Wybierz się na spacer po lokalnym szlaku przyrodniczym lub do parku podczas przerwy na lunch. Porozmawiaj z przyjacielem o czymś innym niż praca. Kiedy mówimy o odpoczynku i regeneracji jako części zrównoważonego, zdrowego stylu życia, leczenie bólu jest kolejnym ważnym aspektem, który należy wziąć pod uwagę. Dwa główne rodzaje bólu to ból powierzchniowy i ból wewnętrzny. Ból powierzchniowy jest głęboki, jak skaleczenia, oparzenia i pęcherze. W kalistenice najczęstszymi urazami powierzchniowymi są urazy dłoni i stóp. Często możesz uniknąć lub leczyć te urazy za pomocą odpowiednio dopasowanej odzieży lub rękawiczek. Możesz odkryć, że regularne stosowanie kremu nawilżającego może pomóc zapobiec pękaniu skóry, jeśli mieszkasz w suchym klimacie. Zmiękczac skóry bardzo pomaga w przypadku odcisków, które mają tendencję do tworzenia się podczas ćwiczeń kalisteniki, szczególnie podczas technik ciągnięcia. Najlepiej unikać wszelkich powierzchni lub uchwytów, które pogarszają istniejący uraz, aby dać dłoniom czas na wyleczenie. W miarę jak budujesz regularne ćwiczenia kalisteniki, Twoja skóra z czasem stwardnieje, co pomoże zapobiec dalszym powierzchownym urazom. Ból wewnętrzny jest znacznie poważniejszym problemem, często pojawiającym się w stawach, więzadłach i ścięgnach. Zazwyczaj można rozpoznać ból ścięgna w postaci ostrego i palącego uczucia wokół stawu, szczególnie gdy staw jest obciążony. Ból ścięgna często występuje w stawach, które mają niewielkie wsparcie mięśniowe, takich jak kolana, łokcie i nadgarstki. Ból w tych obszarach należy zawsze leczyć i nigdy nie „przepracowywać” ani ignorować. Robienie tego prowadzi jedynie do większego stopnia uszkodzeń wewnętrznych, często wymagając poważniejszych środków, aby poradzić sobie z nimi w przyszłości. Czasami losowy ból w stawie to po prostu szarpnięcie, gdy coś zygzakowało zamiast zygzakować podczas treningu. W takich przypadkach problem powinien ustąpić po tygodniu lub dwóch odpoczynku i lekkich ruchów, aby poprawić przepływ krwi do tego obszaru. Zastosowanie ciepła może również poprawić przepływ krwi i pomóc w gojeniu. Jeśli ból utrzymuje się dłużej niż kilka tygodni, zwykle jest to znak, że występuje niewspółosiowość lub nierównowaga powodująca narastanie stresu tam, gdzie nie powinien. W takim przypadku najlepiej jest udać się do specjalisty — trenera sportowego, lekarza lub fizjoterapeuty — który może ocenić i pomóc w leczeniu urazu. Bardzo często ćwiczenia, które wykonujesz, gdy czujesz ból, nie powodują problemu, ale go ujawniają. Tak więc unikanie tej bolesnej techniki może przynieść tymczasową ulgę, ale może nie rozwiązać podstawowego problemu, który może się z czasem pogarszać. Najważniejszą rzeczą, o której należy pamiętać, jest to, że zdrowe nawyki powinny poprawić samopoczucie. Powinny sprawić, że poczujesz się szczęśliwszy, bardziej zmotywowany, bardziej energiczny i powinny zmniejszyć ból. Jeśli zaczniesz odczuwać przewlekłe zmęczenie, ból lub ogólną utratę motywacji, istnieje duże prawdopodobieństwo, że coś ma szkodliwy wpływ na twój umysł i ciało i należy się tym zająć jak najszybciej.

## **RADZENIE SOBIE Z WĄTPLIWOŚCIĄ I FRUSTRACJĄ**

Największe zagrożenia dla sukcesu w treningu nie są fizyczne, ale raczej psychiczne i emocjonalne. Czasami przeszkody psychiczne mogą być bardziej szkodliwe dla Twoich celów niż nawet poważny uraz. Niewiele rzeczy powstrzyma Cię tak, jak wątpliwości co do siebie. Brak wiary w Twoją zdolność do osiągnięcia sukcesu może pozbawić Cię motywacji, jednocześnie kusząc Cię do szukania powodów do rezygnacji. Wątpliwości co do siebie są normalną częścią każdego procesu rozwoju. Za każdym razem, gdy próbujesz poprawić swoje życie, zapuszczasz się na nieznaną wodę i nie sposób przewidzieć, co możesz napotkać na swojej drodze. Zupełnie normalne jest uczucie, że nie jesteś pewien tego, co robisz lub co może się wydarzyć. To w zasadzie bardzo dobry znak, że się zmuszasz i poszerzasz swoje horyzonty. Drugą stroną wątpliwości co do siebie jest frustracja. Podczas gdy wątpliwości co do siebie uniemożliwiają Ci podjęcie działania, frustracja pojawia się po podjęciu działania i rozczarowaniu wynikami. Najlepiej jest wykorzystać swoją frustrację jako trampolinę, która popchnie cię do przodu. Oceń, jak daleko zaszedłeś i uświadom sobie, że nawet niewielki postęp jest o 100 procent lepszy niż żaden. Możesz również zidentyfikować obszary, którymi możesz się nie zajmować, takie jak sen, dieta lub technika, i sprawdzić, czy są jakieś proste rzeczy, które możesz zrobić, aby pójść naprzód. Motywacja jest jak poziom twojej energii fizycznej. To naturalne, że przez całe życie ma wznoszenia i upadki. Czasami możesz mieć niską motywację przez kilka dni. Innym razem możesz mieć niską motywację przez tygodnie, a nawet miesiące. Dobra wiadomość jest taka, że chociaż motywacja może — i tak się stanie — cię opuścić, to również powróci. Dlatego ważne jest, aby kontynuować swoje nawyki treningowe, nawet w czasach, gdy motywacja zaczyna słabnąć. Jeśli rzucisz lub zrobisz sobie długą przerwę, stracisz wiele gruntu pod nogami i będziesz zmuszony nadrobić wszystko, gdy nadejdzie kolejna fala motywacji. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby ograniczyć swoje nawyki, gdy nie masz już czasu lub motywacji, aby pchać się tak mocno, jak możesz. Zmniejsz objętość treningu lub trochę rozluźnij dietę. Nie musisz być idealny ani robić wszystkiego „dobrze” przez cały czas, aby kontynuować postępy. Musisz po prostu robić to, co możesz, aby móc później wrócić do działania.

## **TWORZENIE WŁASNYCH TRENINGÓW**

Stworzenie własnego programu treningowego może wydawać się trudnym zadaniem, zwłaszcza gdy dopiero zaczynasz. Nie bój się, mój przyjacielu. Jedną z najlepszych rzeczy w rozpoczynaniu jest to, że jest to najłatwiejszy czas w Twojej karierze trenerskiej, aby zrobić postępy. Pamiętaj o następujących kwestiach, a wszystko będzie dobrze. Pierwszą rzeczą do zrobienia jest jasne ustalenie celów, aby móc odpowiednio opracować plan treningowy. Wróć do materiału z pierwszego rozdziału, jeśli potrzebujesz przypomnienia, jak wyznaczać cele i jakie nawyki żywieniowe i ćwiczeniowe poprowadzą Cię we właściwym kierunku. Pamiętaj, że jeśli chcesz spalić tłuszcz, spalanie kalorii będzie Twoim głównym celem. Jeśli Twoim celem jest budowanie mięśni, będziesz chciał rzucić wyzwanie sile i wydolności swoich mięśni. A jeśli Twoim celem jest sprawność funkcjonalna, będziesz chciał upewnić się, że Twój trening stanowi wyzwanie dla konkretnych zdolności funkcjonalnych, które chcesz poprawić. Następnym krokiem jest zaplanowanie typowego tygodnia treningowego. Zapisz swój harmonogram treningów w tygodniowym kalendarzu. Dla uproszczenia polecam zacząć od trzech treningów kalisteniki całego ciała w tygodniu. Zaplanuj te treningi na dni nienastępujące po sobie, takie jak poniedziałek, środa i piątek. Ten podstawowy szablon jest skuteczny w przypadku niemal każdego celu i ma długą historię pomagania różnym osobom w osiągnięciu sukcesu, od profesjonalnych sportowców po weekendowych wojowników i seniorów. Ostatnim krokiem, po stworzeniu tygodniowego harmonogramu, który będzie dla Ciebie odpowiedni, jest podjęcie decyzji, jakie ćwiczenia uwzględniysz w każdym treningu, który będziesz wykonywać w danym tygodniu. W przypadku treningu kalisteniki rozważ rozpoczęcie od przepisów treningowych, które podałem dla każdego z trzech poziomów treningu. Ćwicz rutynę Start Strong przez co najmniej kilka tygodni i zwiększaj ją, gdy poczujesz się gotowy. Najważniejszą rzeczą na początku jest wyrobienie sobie nawyku pracy i ustalenie regularności. Poza tym skup się na upewnieniu się, że Twoje treningi kierują Cię w stronę Twoich celów. Jeśli Twoim

celem jest spalanie tłuszczu, Twój harmonogram powinien obejmować jakąś aktywność fizyczną przez większość dni w tygodniu, aby zmaksymalizować spalane kalorie. Z pewnością spalisz tłuszcz dzięki treningowi kalisteniki, ale będziesz chciał również uzupełnić go innymi wybranymi przez siebie aktywnościami, aby utrzymać ruch i spalać. Jeśli Twoim celem jest budowanie mięśni, plan na trzy dni w tygodniu pokryje Twoje potrzeby, a w pozostałe dni będziesz chciał odpocząć, aby się zregenerować. W takim przypadku zaplanuj każdy ze swoich treningów tak, aby mocno rzucić wyzwanie swoim mięśniom, zwykle z dwoma do czterech zestawami po pięć do 20 powtórzeń. Na koniec, jeśli pracujesz nad poprawą zdolności funkcjonalnych, Twój plan treningu siłowego na trzy dni w tygodniu uzupełni Twoje codzienne ćwiczenie umiejętności, czy to uderzanie piłki golfowej, czy kopnięcie boczne. Ogólnie rzecz biorąc, nie stresuj się swoją rutyną. Twoja rutyna powinna ustalić wystarczającą strukturę, abyś mógł być celowy i przemyślany w podejściu do swoich celów, ale nie tak sztywna, aby nie działała w Twoim życiu. Prawdziwym kluczowym składnikiem Twojego sukcesu nie jest sedno rutyny — jest nią bycie konsekwentnym w swoim planie ćwiczeń, aby poprawiać się z jednego treningu na drugi.

## **DZIENNIK TRENINGU**

Sukces treningu nie bierze się z ćwiczeń, które wykonujesz, ani z rutyny, którą praktykujesz. Pochodzi z postępu w ćwiczeniach, które wykonujesz i rutynie, którą praktykujesz. Jednym z najbardziej niezawodnych sposobów na zapewnienie sobie postępów jest prowadzenie dziennika treningu. Prowadzenie dziennika jest dość proste; po prostu zapisz, co zrobiłeś i wszelkie szczegóły dotyczące tego, jak to zrobiłeś. Polecam znaleźć format, który jest dla Ciebie wygodny. Niektórzy wolą prowadzić dziennik w prostym, liniowanym notesie, podczas gdy inni wolą używać komputerowego arkusza kalkulacyjnego. Osobiście używam prostej aplikacji do notatnika na moim smartfonie, więc zawsze mam ją przy sobie. Drugi krok jest najważniejszy. Po zanotowaniu tego, co zrobiłeś, zastanów się, co możesz zrobić na następnym treningu, aby rozwinąć swój trening. Może to być wszystko, od dodania kilku powtórzeń po poprawę techniki. Zapisywanie tych notatek i refleksji zapewnia zestaw wskazówek, co zrobić na następnym treningu, aby nadal zbliżać się do swoich celów.

## **DBAJ O SIEBIE I MIŁEJ BAWICYSZ**

Gratulacje, mój przyjacielu, za dotarcie do końca tej książki! To może być ostatnia strona, ale Twoja kariera kalisteniki dopiero się zaczyna. Czekają na Ciebie mnóstwo okazji i możliwości do odkrycia, a ja zawsze jestem tutaj, aby pomóc Ci w Twojej podróży. Kontynuując trening, pamiętaj o kilku rzeczach. Po pierwsze, ćwiczenia i trening fizyczny mają na celu poprawę Twojego samopoczucia i jakości życia. Jeśli kiedykolwiek zauważysz, że jakość Twojego zdrowia i życia się pogarsza, zatrzymaj się i przemyśl swoje podejście. Nawyki fitness, które zagrażają Twojemu samopoczuciu, nie są ani zdrowe, ani produktywne. Po drugie, słuchaj swojego ciała i ufaj swojej intuicji. Dieta i ćwiczenia są dalekie od ścisłej nauki; nawet najlepsi eksperci nie mają wszystkich odpowiedzi. Jeśli uważasz, że zmiana podejścia może być dobrym pomysłem, warto działać zgodnie z tym instynktem. Na koniec wiedz, że nauczysz się o wiele więcej z osobistych doświadczeń niż z jakiegokolwiek książki. Zasoby takie jak to i inne wymienione na końcu książki (zobacz tutaj) są świetnymi źródłami pomysłów, ale prawdziwym źródłem wiedzy i zrozumienia jest podjęcie masowych działań. Stwórz swój plan i zrób pierwszy krok. Gdzie pójdziesz dalej, zależy od Ciebie i jestem pewien, że będzie to zabawna i satysfakcjonująca podróż na całe życie. Bądź sprawny i żyj swobodnie!