

Matt Schifferle

KALISTENIKA

skuteczny trening siłowy
z wykorzystaniem własnej masy ciała

Proste ćwiczenia na zdrowie i kondycję
bez wychodzenia z domu



KALISTENIKA

[Kup książkę](#)

Matt Schifferle

KALISTENIKA

– skuteczny trening siłowy
z wykorzystaniem własnej masy ciała

Proste ćwiczenia na zdrowie i kondycję
bez wychodzenia z domu



vital
Kup książkę
WIA

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

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-854-3

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

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

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

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

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



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

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

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

[Kup książkę](#)

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie: Podróż ku transformacji	9
Jak korzystać z tej książki?	11

Rozdział I

JAK ZACZAĆ?	15
--------------------------	----

Czym jest kalistenika?	16
Anatomia mięśni	21
Przygotuj się	25
Właściwe odżywianie	30
Ustalanie celów	37
Strzeż się fałszywych celów!	39

Rozdział II

PROGRAMY	43
-----------------------	----

Poziom 1: Zaczynj z siłą	47
Poziom 2: Wejdz głębiej	69
Poziom 3: Pełnia mocy	97

Rozdział III

GIĘTKOŚĆ I ODBUDOWA	127
----------------------------------	-----

Rozciąganie	128
Regeneracja	138
Zdrowe nawyki i właściwe nastawienie	142

Rozdział IV

NAPRZÓD 145

Odpoczynek i samoświadomość 146

Radzenie sobie z frustracją i brakiem wiary w siebie 148

Planowanie własnych treningów 150

Dzienniczek treningów 151

Dbaj o siebie i baw się dobrze 153

Puste dzienniczki treningów 155

Materiały 164

WPROWADZENIE: PODRÓŻ KU TRANSFORMACJI

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

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

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

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

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

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

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

Matt Schifferle

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ROZDZIAŁ I

JAK ZACZAĆ?

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



CZYM JEST KALISTENIKA?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pełen pakiet: siła, zwinność, wytrzymałość i elastyczność

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

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

Niezależność

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

Skuteczny trening całego ciała

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

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

Kalistenika oferuje nam kompletne i całościowe podejście do sprawności fizycznej, opierające się jedynie na kilku podstawowych ćwiczeniach. Jak wspomniałem już wcześniej (na str. 18), skromny przysiad wyrabia praktycznie każdy mięsień w dolnej połowie ciała, jednocześnie wpływając na siłę, mobilność, stabilność i wytrzyma-

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

Mobilność

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

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

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

Adaptacyjność

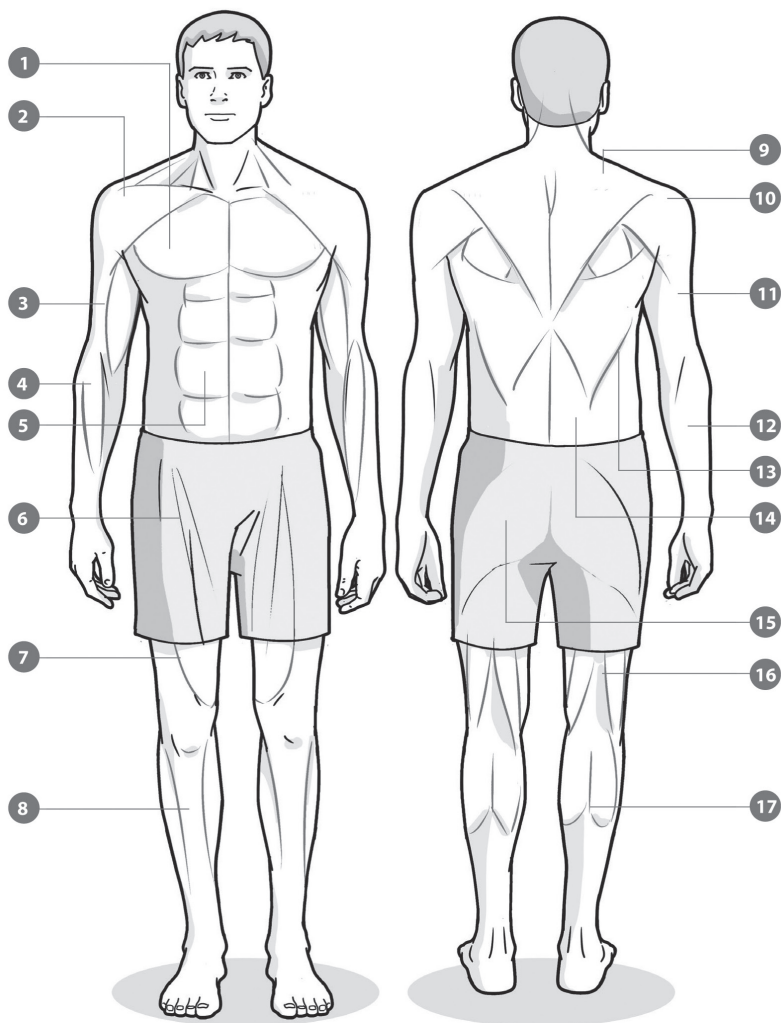
Jednym z największych mitów narosłych wokół kalisteniki jest ten, że ma ona słabą przystosowawczość. Jak wspomniałem wcześniej, spotykałem na swojej drodze zarówno osoby, które uważają tę technikę za śmiesznie łatwą, jak i te, według których jest ona zbyt zaawansowana czy skomplikowana.

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

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

ANATOMIA MIĘŚNI

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



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

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

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

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

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

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

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

PRZYGOTUJ SIĘ

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

Strój

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

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

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

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

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

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

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

Sprzęt

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

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

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

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

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

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

Bezpieczeństwo i przygotowania

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

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

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

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

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

Narzędzia do obserwacji

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

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

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

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

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

WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE

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

Ogólne zasady żywienia

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

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

SKUP SIĘ NA PEŁNOWARTOŚCIOWYM POŻYWIENIU

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

PRZYGOTOWUJ WŁASNE POSIŁKI

Są tylko trzy rzeczy, które musisz wziąć pod uwagę, chcąc utrzymać zdrową dietę:

- » co jesz,
- » jak dużo jesz,
- » kiedy jesz.

Przyrządzanie własnych potraw daje ci dużo większą kontrolę nad tymi zmiennymi. Jeśli zostawisz to w cudzych rękach, pozbędziesz się możliwości zjedzenia tego, co dla ciebie najlepsze.

PAMIĘTAJ O PŁYNNYCH KALORIACH

Wielu ludzi może robić ogromne postępy w kwestii zdrowia czy wagi, nie zmieniając zbytnio zwyczajów żywieniowych, za to zwracając większą uwagę na to, co... piją. Soki, napoje gazowane, kawa, koktajle czy nawet szejki proteinowe to często wysoce przetworzone i pełne kalorii produkty. Zmiana słodzonych napojów na te niskokaloryczne lub bezcukrowe, takie jak herbata czy woda, może być ogromnym krokiem w kierunku zdrowia, a także utraty wagi.

SŁUCHAJ SWOJEGO GŁODU I SYTOŚCI

Wiele dogmatów w zakresie diety opiera się, niestety, na ignorowaniu odczuć płynących z ciała, a nawet zwalczaniu ich. Ale przecież te sygnały są najbardziej autentycznymi wyznacznikami naszych potrzeb, które w naturalny sposób kierują nas w stronę zdrowego odżywiania.

Oczywiście trzeba poświęcić trochę czasu, aby adekwatnie odczytywać znaki, które daje nam organizm. Jest np. całkiem łatwo dojść do wniosku, że jesteśmy głodni, kiedy w rzeczywistości po prostu się nudzimy albo czujemy stres. Łatwo jest też przeoczyć uczucie sytości, gdy jemy posiłek przed ekranem telewizora czy komputera. Mimo to każdego dnia mamy mnóstwo okazji, by trenować uważność względem własnego organizmu, a w krótkim czasie będzie nam znacznie łatwiej dostrzec, czego tak naprawdę potrzebuje.

ROŚLINY I PROTEINY TO TWOI PRZYJACIELE

Kuchnia roślinna oraz potrawy oparte na naturalnych źródłach białka obfitują w składniki odżywcze. Dlatego zachęcam do uwzględnienia ich w swojej codziennej diecie, najlepiej w każdym posiłku. Ta jedna prosta zmiana polepszy nie tylko jakość twojego jadłospisu, ale także twojego życia.

NASTAW SWOJE OTOCZENIE NA SUKCES

Polecam ci stosowanie techniki, którą nazywam „sygnaizatorem świetlnym”. Posegreguj wszystkie produkty żywieniowe, przyporządkowując je do poszczególnych kategorii: zielonej, żółtej lub czerwonej, ustalając produktywne i zdrowe nawyki.

Produkty z zielonym światłem to rzeczy, które powinieneś jeść w dużych ilościach, żeby wypełnić swoje cele. Ich specyfika będzie się różnić w zależności od tego, co dokładnie chcesz osiągnąć, ale niemal na pewno będą to świeże warzywa i owoce, a także obfitujące w białko posiłki przygotowywane w domu.

Produkty z żółtym światłem możesz jeść z umiarem, a ich ograniczenie nie powinno sprawiać ci trudności. Możesz je mieć w swoim otoczeniu, ale w niewielkich ilościach (i najlepiej nie w zasięgu wzroku).

Produkty z czerwonym światłem to największe zagrożenia dla twoich celów. To zwykle takie rzeczy, których nie umiesz zjeść „tylko trochę”. Postaraj się nie trzymać ich w domu ani w pracy. Nie musisz wyrzekać się ich na zawsze, ale potraktuj ich spożywanie jako coś wyjątkowego i rzadkiego.

Dostosuj tę strategię do swoich potrzeb i preferencji. Pamiętaj, że „czerwone” jedzenie jednej osoby może być dla innej oznaczone żółtym, a nawet zielonym kolorem. Na przykład jogurty, orzechy i owo-

ce mają u mnie zielone światło. Nie mam poczucia, że mógłbym się nimi przejeść, są też kompatybilne z moimi celami żywieniowymi. Upewniam się więc, że mam w domu ich zapas i mogę zawsze po nie sięgnąć.

Tymczasem przekąski, takie jak chipsy albo piwo, zapalają u mnie światło żółte. Kiedy kupuję ich trochę więcej, chowam je w głębi szafki albo w tylnej części lodówki, żeby nie były zawsze w zasięgu wzroku.

Jedną z moich największych słabości – czerwonym światłem – są słodczyce, szczególnie ptysie albo eklery z kremem. Nie potrafię po prostu zjeść jednego, więc nie kupuję ich nadprogramowo i nie trzymam w domu. Sprawiam sobie tego typu przyjemność od święta – np. kiedy mam okazję zamówić takie ciastko w mojej ulubionej restauracji.

Oczywiście twoja relacja z wymienionymi produktami może być zupełnie inna. W zależności od tego, jak wpasowują się one w twoje preferencje i potrzeby, piwo może mieć dla ciebie czerwone światło, a orzechy żółte.

Spalanie tłuszczu

Być może słyszałeś, że utrata wagi jest powiązana głównie z dietą. Technicznie rzecz biorąc, nie jest to prawda (dieta odpowiada jedynie za 50% bilansu kalorycznego), jednak rzeczywiście większość z nas poczyni większe postępy dzięki zmianom w diecie, niż wprowadzając intensywniejszy wysiłek fizyczny. Zrezygnowanie z pięciuset kalorii dziennie wydaje się praktyczniejsze niż spalanie ich, ćwicząc przez półtorej godziny. Dlatego właśnie polecam twojej uwadze poniższe porady.

Płynny. Po pierwsze, ogranicz lub wyeliminuj z diety kalorie, które spożywasz w napojach. Nadprogramowy cukier bardzo często przyswajamy właśnie w ten sposób. Niektóre napoje mają więcej cukru

niż kilka batoników! I chociaż łatwo się do nich przyzwyczaić i pozwolić, by nas „zatkały”, równie łatwo jest na szczęście się od nich odzwyczaić lub przynajmniej kontrolować ich spożycie.

Pełnowartościowe produkty. Pamiętaj, aby wybierać nieprzetworzoną żywność. Mam tu na myśli pokarmy roślinne i naturalne źródła białka. Pełnowartościowa żywność, w przeciwieństwie do wysoce przetworzonej, daje ci energię i syci na długo. Sprawia też, że nie jest tak łatwo się przejeść czy spożyć za dużo kalorii. To prawdziwa bomba, która pomoże ci prędko zrzucić trochę tłuszczu.

Kontroluj wielkość porcji. Lwia część panowania nad masą ciała sprowadza się do kontrolowania tego, ile jemy. Na bardzo podstawowym poziomie spalamy tłuszcz wtedy, kiedy nie spożywamy wystarczająco dużo, aby „wesprzeć” naszą obecną wagę. Postaraj się więc pilnować, by nie jeść za dużo, nawet jeśli twoja dieta jest doskonała.

Oczywiście to, czy określona ilość jedzenia jest wystarczająca, czy nadmierna, zależy w dużym stopniu od twojej budowy, metabolizmu i poziomu aktywności. Ze względu na tę zmienność warto uważać na swoje zwyczaje związane z odżywianiem. Jedz tyle, by się najeść, ale nie tyle, by pęknąć. Także jedzenie w umiarkowanym tempie może przynieść sporo długofalowych korzyści, nie obciążając twojego organizmu bardziej, niż jest mu to potrzebne. Może to oznaczać kończenie posiłku, mimo że talerz nie jest jeszcze pusty. Zabieranie resztek (np. z restauracji) ze sobą do domu nie tylko oszczędza pieniądze, ale też pomaga obniżyć wagę.

Pamiętaj: nawet kiedy chcesz schudnąć, musisz jeść! Niedojadanie przez kilka dni może sprawić, że będziesz zmęczony i ociężały, nie wspominając już o tym, że bardziej podatny na zachcianki. Taki stan utrudni ci spalanie kalorii za pośrednictwem aktywności fizycznej, a także narazi na napady głodu i objadania się.

Budowanie masy mięśniowej

W pewnym sensie budowanie masy jest odwrotnością odchudzania się. Pomijając fakt, że twoim celem jest wtedy większy, a nie mniejszy rozmiar, niżej znajdziesz jeszcze kilka kluczowych różnic.

Ćwiczenia. Mimo że dieta jest ogromnie ważna i może mieć większy wpływ na zmniejszanie masy ciała, to trening fizyczny jest najistotniejszym czynnikiem, gdy chcemy wyrobić mięśnie. Ponieważ są one narządami funkcjonalnymi, odpowiadają także na naciski, które na nie wywieramy. Dzięki jedzeniu twoje mięśnie nie staną się silniejsze, a ty nie zaczniesz szybciej biegać. Adaptacja mięśni do określonych aktywności może być stymulowana tylko regularnym treningiem.

Jedzenie. Gdy chudniesz, zwykle starasz się jeść mniej. Gdy próbujesz zbudować masę mięśniową, musisz zacząć jeść więcej – czasem nawet nazywa się to nadwyżką kaloryczną. Jest to trochę zwodnicze określenie, nadwyżka bowiem kojarzy się z czymś, co jest niepotrzebne i nadmierne. Jednak spożywanie kalorii, z których twoje ciało w żaden sposób nie może skorzystać, nie pomoże ci w wyrobieniu mięśni i nie sprawi, że osiągniesz założone cele. Jeśli chcesz odżywianiem wesprzeć rozwój mięśni, twoim celem powinno być przede wszystkim upewnienie się, że twoje ciało dostaje dokładnie tyle paliwa, ile potrzebuje.

Więcej tego samego. Rekomendacje dotyczące jedzenia, które ma wesprzeć budowanie tkanki mięśniowej, nie różnią się zbytnio od tych, o których wspominałem wcześniej. Kluczem pozostaje pełnowartościowa żywność ze sporą dawką białka i produktów roślinnych. Gdy jemy zdrowo, dostarczamy sobie ogromną ilość składników odżywczych, które nie tylko pomagają się zregenerować po treningu, ale też dają paliwo potrzebne do wykonania kolejnego.

Proteiny i kalorie. Często zadajemy sobie pytanie, ile dokładnie białka lub ile kalorii powinniśmy jeść, żeby rozbudować mięśnie. Jak w innych przypadkach, należy tu rozważyć wiele zmiennych, a te różnią się między poszczególnymi osobami. To np. twoja budowa, uwarunkowania genetyczne, poziom aktywności, ilość dobrych bakterii w układzie pokarmowym, preferencje żywieniowe, a także tryb życia. Co więcej, te czynniki pozostają w ciągłej współzależności i ulegają wielu zmianom, a więc to, co dla ciebie jest korzystne w tej chwili, w innym momencie życia może już takie nie być.

Możesz natknąć się na złote rady typu „jedz gram białka na każdy kilogram wagi ciała”, ale są to jedynie przypuszczenia, oparte na przybliżonych szacunkach, które nie biorą pod uwagę indywidualnych różnic. Dodatkowo szczegółowe śledzenie danych dotyczących składu produktów może być bardzo żmudnym, a jednocześnie niedokładnym przedsięwzięciem.

Dlatego też polecam skupić się na włączaniu pełnowartościowych, zdrowych białek do każdego posiłku, zamiast zastanawiać się, ile gramów protein jest dokładnie w naszym jadłospisie. Ten zwyczaj pomoże ci zaplanować spójną, stabilną dietę. Utrzymanie jej stałości jest zwykle największym wyzwaniem, niezależnie od tego, czy chcesz zrzucić, czy przybrać kilka kilogramów.

Kiedy twoja dieta i spożycie białka są konsekwentnie ustalone, możesz poeksperymentować z wielkością porcji. Pamiętaj jednak, że jeśli spożywasz za dużo kalorii, dodaje to raczej tłuszczu niż mięśni. Kiedy twój tułów wydaje się rosnać szybciej niż biceps, to znak, że pora trochę przyhamować z wielkością posiłków.

USTALANIE CELÓW

Osiąganie sportowego celu jest jak strzelanie do tarczy. Musisz wyraźnie określić miejsce, w które chcesz trafić, przez cały czas weryfikując swoją technikę, bazując na tym, jakie są efekty kolejnych prób.

Ustalanie celów zwiększy twoje szanse na sukces, jednocześnie zmniejszając ryzyko straty czasu, pieniędzy i energii. Im lepiej rozumiesz, czego chcesz, tym szybciej i łatwiej to osiągniesz.

Jest kilka rzeczy, które warto rozważyć, planując sobie cele. Podzielmy ten proces na mniejsze, łatwiej strawne kawałki, tak żebyś wiedział, na czym dokładnie się skupić.

Jakie fizyczne zmiany chcesz wprowadzić?

Czy chcesz spalić tłuszcz? Zbudować masę mięśniową? Jak chciałbyś, by wyglądało twoje ciało w przyszłości? Zwizualizuj to sobie tak wyraźnie, jak się da. Im bardziej klarowne to wyobrażenie, tym większa szansa na to, że stanie się rzeczywistością.

Na jakich zmianach funkcjonalnych ci zależy?

Jak ma się poruszać twoje ciało? Do czego miałoby być zdolne? Jakie chciałbyś zyskać umiejętności, a jakie udoskonalić? Im bardziej konkretne będą odpowiedzi na te pytania, tym lepiej. Twoje ciało nie zrozumie ogólnych sformułowań typu „odzyskaj formę”. Jeśli mówisz, że po prostu chcesz być fit, równie dobrze mógłbyś nie mówić nic.

Czy chcesz korzystać z konkretnej metody lub podejścia?

Osiągnięcie większości celów treningowych jest wykonalne za pośrednictwem różnorodnych technik. Jeśli chcesz spalić kalorie,

możesz zrobić to, jeżdżąc na nartach, biegając, pływając, a nawet chodząc na wycieczki. Jednak przy bardziej specyficznych celach bywa, że określone metody są bardziej skuteczne. Przykładowo, możesz dążyć do zbudowania silniejszych mięśni głębokich (*core*) konkretnie za pośrednictwem kalisteniki. Jasne formułowanie tego, w jaki sposób chcesz osiągnąć cel, pomoże ci odrzucić niepotrzebne opcje i sprawić, że twój plan treningowy będzie o wiele prostszy.

Czy określiłeś, w jakim czasie chcesz spełnić swoje założenia?

Eksperci od wyznaczania celów radzą, by ustalić dla samego siebie *deadline*, który określi, do kiedy twoje założenie ma zostać wypełnione. Czasami będzie to zewnętrzny termin, jak zawody sportowe albo ślub, czasem zaś możemy narzucić go sobie samodzielnie.

Tego typu ograniczenie czasowe sprawia, że nasz plan nabiera struktury, a także jest bardziej żywy i namacalny. Zmusza do ciągłej ewaluacji tego, co robimy każdego dnia, tygodnia i miesiąca. Bez *deadline'u* łatwo jest odłożyć trening na później lub zrobić go na pół gwizdka.

Jakie inne priorytety chcesz jednocześnie utrzymać?

Nie zapomnij o uwzględnieniu innych czynników, takich jak osobiste preferencje i zasoby. Być może jesteś bardzo zapracowany i twoje treningi nie mogą trwać dłużej niż 20 minut. Może nie znośisz niektórych ćwiczeń, inne zaś wykonujesz chętnie. Weź to wszystko pod uwagę, tak aby twój cel był ujęty w ramy, które są dla ciebie korzystne i realistyczne.



STRZEŻ SIĘ FAŁSZYWYCH CELÓW!



Realizowanie celów ma miejsce, kiedy już zaczynasz do czegoś dążyć, lecz w trakcie tego procesu przypadkowo koncentrujesz się na czymś zupełnie innym. To odciąga twoją uwagę od tego, czego chciałeś pierwotnie, a to co próbujesz osiągnąć w zamian, może w ogóle nie być dla ciebie ważne.

W pułapkę fałszywych celów jest bardzo łatwo wpaść, zwłaszcza w sporcie. Wydają się one czasem być podobne do siebie, chociaż w rzeczywistości dotyczą zupełnie innych kwestii. Dobrym przykładem jest np. różnica między chęcią spalenia tłuszczu a zmniejszenia masy ciała. Wiele osób, które chciałyby być szczuplejsze, skupiają się na tym, by mniej ważyć, a nie spalić tłuszcz. Korzystają w tym celu ze strategii, które regulują ilość wody w organizmie lub masy mięśniowej, doznając rozczarowania – mimo że waga idzie w dół, tłuszcz zostaje na miejscu.

Najważniejsze to wiedzieć, czego się chce, ale też jak to osiągnąć. W przeciwnym razie możesz stać się lżejszy, ale nie szczuplejszy, albo – mimo pięciu nowych kilogramów mięśni – nie być w stanie zrobić jednej pompki.

Pamiętaj, że zawsze możesz powiedzieć „nie” określonym sportowym celom. Nie musisz potrafić dotknąć podłogi bez zginania kolan, nie musisz mieć w ciele ośmiu procent tłuszczu – jeśli dla ciebie osobiście nie jest to istotne. Nie unikniesz sytuacji, w których inne osoby będą się starały przekonać cię, że powinno ci zależeć na tej czy innej rzeczy i że powinieneś przyjąć ją jako własny priorytet. Kiedy jednak słyszysz od kogokolwiek, że określone osiągnięcie cię uszczęśliwi, pamiętaj – jego perspektywa nie musi być także twoja.

Podsumowując: jeśli określony cel nie jest ważny dla ciebie, to znaczy, że po prostu nie jest ważny.