skazany na trening 2

Dla Pete'a H.

Dałeś mi komputer, zmieniłeś każde napisane przeze mnie słowo i załatwiłeś mi konto w banku, żebym mógł odbierać honoraria. Na początku wręczyłeś mi nawet długopis, żebym miał czym pisać. Nic nie powstałoby bez Ciebie i Stelli.

Prawdziwie jesteś mi bratem z innej matki.

Tytuł oryginału: *Convict Conditioning II*
Przekład: ss. 8–167, 357–363 Dariusz Rossowski,
ss. 168–356 Remigiusz Lipko
Skład: Norbert Młyńczak
Druk: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Copyright © 2011 Paul „Coach" Wade
Published by Dragon Door Publications
Little Canada, MN 55164, USA
www.dragondoor.com
Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo JK 2012

ISBN 978-83-7229-319-0
Wydanie I, poprawione, dodruk Łódź 2014

Wydawca: JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź
tel. 42 676 49 69, fax 42 676 49 69 w. 44
www.wydawnictwoaha.pl

SPIS TREŚCI

Przedmowa 9

Salwa na otwarcie! 13

Wstęp 15

Postaw się za kratkami 15

Ewolucja więziennych metod treningowych 16 • Moja odsiadka 17 • System zaprawy więziennej 18 • Jak stać się większym i silniejszym – wiadomości zaawansowane 20 • Światła gasną 23

Część I. Mięśnie towarzyszące 25

1. **Stalowe dłonie i przedramiona. Skrajna siła dzięki dwu technikom** 27

   Nowoczesne metody? Zapomnij 29 • Przedramiona w stylu retro 30 • Ewolucja i zwisanie 31 • Balansowanie na rękach – pompki na palcach 33 • Mięśnie na pilota i dieslowskie przedramiona 34 • Dlaczego zwisochwyt? 36 • Zwis jednorącz na ręczniku 40 • Światła gasną 41

2. **Progresja zwisu. Kurs siły chwytu z masą ciała** 43

   Wskazówki treningowe do zwisu 45 • Światła gasną 66

3. **Zaawansowane tortury chwytu. Wybuchowa siła+tytanowe palce** 67

   Zaawansowany trening chwytu 1. Przestąpienie progu 69 • Zaawansowany trening chwytu 2. Zwis na palcach 69 • Zaawansowany trening chwytu 3. Trening chwytu eksplozywnego 72 • Światła gasną 74

4. Pompki na palcach. Zadbanie o równowagę siły dłoni 75

Trening przeciwieństw 75 • Sztuka „pustej dłoni" 78 • Pompki na palcach – filozofia w pigułce 79 • Siła progresywna 80 • Światła gasną 84

5. Przedramiona wojownika. Siła dłoni – podsumowanie i wyzwania 85

Schemat programu treningowego 87 • „Żelazna rękawica" zaprawy więziennej 88 • Światła gasną 90

6. Trening łańcucha bocznego. Jak utrzymać flagę 93

Współczesny „skośny" mit 94 • Czy trzeba ćwiczyć mięśnie skośne? 95 • Flaga – ostatnie słowo w ćwiczeniach bocznego łańcucha 96 • Mięśnie boczne ćwiczone różnymi odmianami flagi 97 • Światła gasną 100

7. Flaga chwytana. W ośmiu łatwych krokach. 101

Gdzie trenować? 103 • Zasady trenowania flagi chwytanej 104 • Podstawowy chwyt 105 • Światła gasną 118

8. Flaga wyciskana. W ośmiu nie tak łatwych krokach. . . . 119

Warianty ułożenia rąk 120 • Trzymanie wyciskane 124 • Wykop neuronowy – trik „do góry nogami" 124 • Taktyka trenowania flagi wyciskanej 125 • Podstawy chwyt wyciskany 127 • Co dalej? 142 • Światła gasną 144

9. Kark buldoga. Zabezpiecz swoje najsłabsze ogniwo. . . . 145

Kark do pozłoty 146 • Tajna broń 147 • Zalety zdrowotne treningu szyi 148 • Program treningu karku według dawnej szkoły 149 • Krok po kroku 156 • Mostek przodem: etapy gibkości 157 • Program na szyję 159 • Rozstań się z wątłą szyją 161 • Światła gasną 163

10. Trening łydek. Efekt gwarantowany bez udziału maszyn . 165

Rola specjalistycznych ćwiczeń na łydki 166 • Mit maszyn 167 • „Utrudniacze" dla łydek 168 • Przykładowe serie ćwiczeń na łydki 171 • Odpoczynek i rozgrzewka 177 • Zbyt dużo drobnych kroczków? 178 • Akcent na siłę 179 • Zaawansowane wskazówki w zakresie treningu łydek 179 • Światła gasną 183

Część II. Kuloodporne stawy 185

11. Gibkość napięciowa. Zapomniana sztuka treningu stawów . 187

Silne stawy i kalistenika 191 • Najpopularniejsze ćwiczenia w siłowni budują mięśnie, ale nie silne stawy! 192 • Rozluźniasz się do rozciągania? Przemyśl to jeszcze raz! 194 • Napnij się!

Odruchy miotatyczne 196 • Rozluźnienie i kontuzje 197 • Gibkość napięciowa: zastrzeżenie 198 • Światła gasną 200

12. Rozciąganie – podejście więzienne. Gibkość, mobilność, kontrola 201

Gibkość jako produkt uboczny kalisteniki 202 • Siła + gibkość = mobilność 202 • Zaprawa więzienna i gibkość 203 • Rozciąganie bierne a rozciąganie czynne 204 • Właściwa rola rozciągania biernego 206 • Aktywne rozciąganie i kuloodporne stawy 207 • Światła gasną 211

13. Trifecta. Twoja „tajna broń" do rozruszania sztywnego, steranego ciała 213

Wypuszczenie trifecty na wolność 214 • Trening stawów. Trzy sztuczki zawodowca 215 • Pozycja mostka 223 • Pozycja skrętu 223 • Pozycja L 223 • Moc trifecty 224 • Programowanie trifecty 226 • Światła gasną 229

14. Progresja pozycji mostka. Optimum wśród ćwiczeń pre- i rehabilitacyjnych 231

Mostki izometryczne a dynamiczne 232 • Progresja mostka 233 • Co dalej? 240 • Światła gasną 240

15. Progresja pozycji L. Głęboka terapia bioder i dolnej partii pleców 241

Wznosy nóg w zwisie a pozycja L 243 • Progresja utrzymywania wznosów nóg 243 • Co dalej? 250 • Światła gasną 251

16. Progresja skrętów. Wyswobodź triadę funkcjonalną 253

Zlikwiduj bóle i słabość barków 253 • Wielka siódemka? 255 • Let's twist again 255 • Co dalej? 262 • Niechaj skręt wynika z poziomu siły 263 • Światła gasną 264

Część III. Mądrości z bloku G 265

17. Dobrze spożytkowany czas. Jazda po prostej 267

Dyscyplina pozwala rozbłysnąć talentowi 268 • Odpoczynek i sen 269 • Poziom aktywności 271 • Stres 272 • Odwiedziny małżeńskie (seks) 273 • Nikotyna 274 • Więzienna gorzała 276 • Hasz, hera, marycha 277 • Koksowanie – steroidy anaboliczne 279 • Światła gasną 281

18. Więzienna dieta. Żywienie i utrata tłuszczu za kratkami . 283

Jedzenie za kratkami 284 • Przyjmowanie płynów 289 • Nie komplikuj, złotko! 291 • Białko – wielka ściema! 292 • Nadmiar białka 293 • „Mało i często" – czy na pewno? 294 • Nadwaga 296 • Spalanie kalorii 297 • Aby zrzucić wagę, skup się na odżywianiu 298 • „Efekt podświadomy" – sekretna broń w walce z sadłem 299 • Światła gasną 300

19. Wylizywanie się z urazów. 8 praw powrotu do zdrowia . 301

Urazy. Doświadczenie więzienne 315 • Ranny w San Quentin 318 • Leczenie gibkością 319 • Więzienni mistrzowie 320 • Światła gasną 322

21. Umysł. Jak wyrwać się z prawdziwego więzienia 323

Czarnowidztwo 324 • Sześć demonów treningowych 325 • Światła gasną 335

ROZDZIAŁ BONUSOWY! 339

Wyciskanie żelastwa w więzieniu 339

Mięśnie, mity i nieporozumienia 339

Typowe więzienne programy z ciężarami 347 • Król więzienia 348 • Obsesja na punkcie ramion 351 • Spiżowe barki 353 • Ćwiczenia na dolną partię ciała 354 • Światła gasną 355

Podziękowania 357

Fotografie. 363

Indeks 364

Salwa na otwarcie!

Przyszedłem tu żuć gumę i balować (…)
a kończy mi się już guma.
Roddy Piper w filmie *Oni żyją* (1988)

Zanim zagłębisz się w ten stos notatek, luźnych pomysłów i odwiecznych porad, które ktoś wielkodusznie nazwał „książką", czuję, że należy ci się pewne ostrzeżenie.

Po pierwsze, jeśli poszukujesz elementarnego treningu na siłę i masę, *nie wybieraj tej książki*. Takie rzeczy znajdziesz w poprzedniej, w której pokazuję, jak skazani korzystali z ćwiczeń z masą ciała, by wyrobić maksymalną siłę i mięśnie, zwłaszcza ci dawniejsi, zanim zestawy ciężarków znalazły się na spacerniakach.

Jednak od kiedy *Skazany na trening* pojawił się w księgarniach, zadawano mi mnóstwo pytań o sprawy, które wykraczały poza zakres podstawowy. Były to pytania takie jak:

- Co robić z karkiem, przedramionami, łydkami?
- Jak trenować mięśnie po bokach tułowia?
- Jaka jest twoja filozofia tworzenia silnych stawów?
- Jak to jest, że sportowcy-skazańcy rozrastają się na więziennej diecie?
- Czy osadzeni znają jakieś triki na leczenie urazów?
- Co z treningiem mentalnym w więzieniu?

W książce tej znajdą się odpowiedzi na wszystkie te pytania. Jeśli chcesz się dowiedzieć takich rzeczy, bierz ją (i najlepiej za nią zapłać; ja też mam rachunki do regulowania, brachu).

To prowadzi mnie do drugiej przestrogi dla potencjalnych czytelników. Podręcznik ten różni się od tysiąca innych książek o sile i fitnessie, które można

znaleźć w internecie czy na półkach księgarni. Tamte są napisane przez gości z dziesiątkami certyfikatów i dyplomów, może nawet z doktoratami, którzy mają swoje witryny w sieci i miejsca na Youtubie.

To nie ja.

Jeśli chcesz usłyszeć g***o w rodzaju: podnoś żelazo, rób po 3 serie 10 powtórzeń, rozciągaj się, daj sobie sześć posiłków dziennie i zjadaj dużo białka – to marnujesz czas, czytając tę książkę. Nie mówię nic podobnego. W istocie z moich ust wychodzi często dokładne przeciwieństwo tego, co na współczesnej arenie fitnessu uznaje się za dopuszczalne. (I dlatego moje wskazania działają.)

Mówię otwarcie: nie mam certyfikatów, nie jestem w oficjalnych rankingach, nie znajdziesz mnie na YouTubie. Nie udaję, że mam dyplom uniwersytecki z dietetyki czy kinezjologii. Jeśli szukasz tego wszystkiego, nie znajdziesz tutaj.

Tego, co wiem, nauczyłem się za kratami. W sumie spędziłem blisko dwadzieścia lat w najcięższych więzieniach USA. Nie chwalę się tym i nie chcę tego gloryfikować, ale tak było. Nie przekażę ci żadnej wiedzy o najnowszych maszynach treningowych, wynikach bieżących badań z zakresu dietetyki czy biochemii ani nawet o nowych trendach w treningu.

Nie twierdzę, że powiem ci rzeczy, z którymi zgodzą się „eksperci" i trenerzy osobiści – i to nie jest zaczepka. Po prostu spróbuję cię nauczyć – najlepiej jak potrafię – tego, czego dowiedziałem się po drugiej stronie murów.

Miej to w pamięci, czytając tę książkę, i nie rozgrzewaj się ani nie denerwuj zanadto kontrowersyjnymi poglądami. Proszę tylko, żebyś je przeczytał. Jeśli nie spodoba ci się to, co mam do powiedzenia, nie traktuj tego zbyt poważnie. Jeśli zaś spodoba ci się to, co zobaczysz na dalszych stronach, popróbuj tego, przetestuj i skorzystaj.

To działało dla nas. Kto wie, może zadziała i u ciebie?

Paul Wade

Wstęp

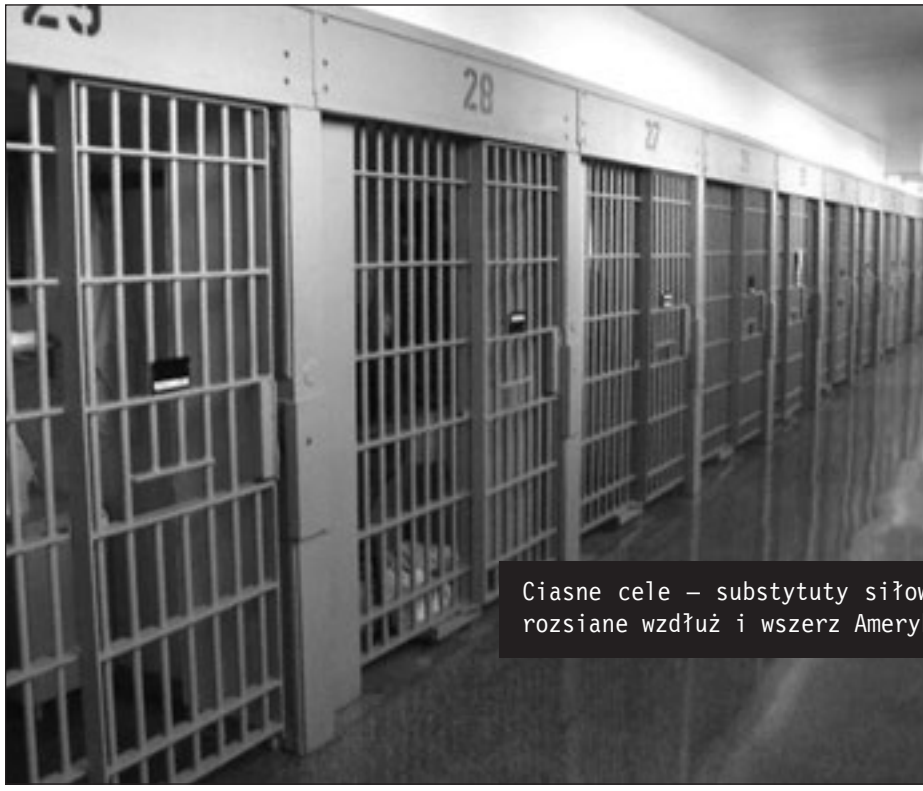
Postaw się za kratkami

Wyobraź sobie *idealną* hardcore'ową siłownię świata.

- Wyobraź sobie miejsce, w którym mężczyźni (nie ma tam kobiet) przykładają się do treningu tak, jakby od tego zależało ich życie. Politycznie niepoprawne środowisko, w którym celem ćwiczenia nie są zgrabne, wypieszczone muskułki czy zdobycie jakiegoś tandetnego pucharu, tylko piekielna, zwierzęca siła, surowa, funkcjonalna kondycja i brutalna twardość.
- Wyobraź sobie „siłownię", w której nie ma lśniącego od nowości sprzętu czy chromowanych gadżetów, odciągających od brutalnego reżimu ćwiczeń z masą ciała – najbardziej prymitywnej i skutecznej formy zaprawy dla człowieka. Miejsce bez barku z sokami, bez klimatyzacji i innych luksusów, w którym jest się literalnie zamkniętym, by pocić się, zmagać i walczyć samemu, bez widowni, bez słowa zachęty, mając do dyspozycji tylko siłę swych mięśni i swojego umysłu.
- Wyobraź sobie, że miejsce to jest w dużym stopniu odcięte od przelotnych mód w fitnessie i trendów zewnętrznego świata, tak iż jedynym, co się liczy, jest tylko wykańczający trening dzień po dniu, który przynosi prawdziwe efekty – szybko i wydajnie.

Pomyśl, czego mógłbyś nauczyć się o treningu fizycznym – *i o sobie samym* – dzięki znalezieniu się w takim środowisku, gdyby tylko istniało.

Cóż, miejsce takie istnieje. Zwie się federalnym lub stanowym systemem penitencjarnym – czyli więzieniem, mówiąc po prostu.



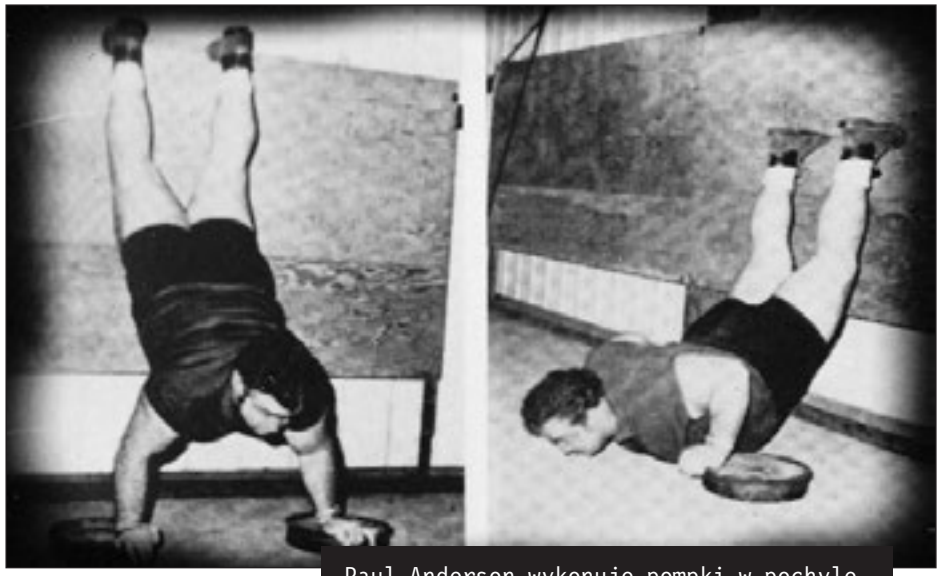
Ciasne cele – substytuty siłowni, rozsiane wzdłuż i wszerz Ameryki.

Ewolucja więziennych metod treningowych

Wielu więziennych atletów – zwłaszcza tych, którzy utknęli za kratkami na dłużej – uczy się metod zaprawy fizycznej od innych, starszych skazanych, którzy z kolei nabywali swoje umiejętności od więźniów zamkniętych jeszcze wcześniej. Ci dawni więźniowie rzadko mieli styczność z nowym sprzętem czy ulotnymi modami w treningu, które przetaczały się przez świat zewnętrzny. W konsekwencji więzienia zachowały się niczym bańki odseparowane od świata kultury fizycznej po drugiej stronie krat. Rozpowszechnione w nich sposoby treningowe utrzymały się w niezmienionej formie, nietknięte, funkcjonalne, oparte na wy-

mogach bycia twardym i uzyskiwania rezultatów, a nie na względach estetyki czy mody. Pozbawieni sprzętu i dostępu do nowych technologii więźniowie byli zmuszeni korzystać z pradawnych metod dziś często zapominanej, ale sprawdzonej przez czas sztuki, która zmieniała młodzieńców w supermenów na całe wieki przed odkryciem steroidów i innych środków dopingujących.

Więzienni fanatycy ćwiczeń, zmuszeni przez warunki do wykazywania się pomysłowością, obmyślali często nowe sposoby i efektywne taktyki treningu, które w świecie po drugiej stronie murów nie były nawet znane. Autentyczni atleci spośród nich – faceci, którzy w dążeniu do skrajnej siły i wysportowania trenowali w swych celach non stop przez dziesięciolecia – mogą cię wiele nauczyć. Znają sekrety i triki, których nie poznałbyś z kolorowego czasopisma czy od trenerach osobistego nawet za milion lat.



Paul Anderson wykonuje pompki w pochyleniu na rozbudowę górnej partii tułowia.

Moja odsiadka

Nie znam się na większości spraw, ale trening za kratkami – szczególnie z masą własnego ciała – to coś, o czym wiem niemało. Prawie dwadzieścia lat życia

spędziłem w więzieniach, poczynając od San Quentin za przestępstwa narkotykowe, a potem „awansując" do pensjonatu federalnego za przemyt w okresach między wyrokami. Nie jestem z tego dumny, ale tak było. W sumie przez ten cały okres zrobiłem z ćwierć miliona pompek i pewnie tyle samo przysiadów.

Przez czas spędzony za kratami trenowanie mojego ciała stało się dla mnie pasją, obsesją. To jedno utrzymywało mnie przy zdrowych zmysłach i – prawdopodobnie – przy życiu. Tego, co robiłem, nauczyłem się od najróżniejszych ludzi: byłych komandosów z jednostek SEAL, marines, karateków. Jak najwięcej chłonąłem od starszych wiekiem więźniów oraz akrobatów zeszłego pokolenia, którzy odbywali w celach swe treningi z masą ciała w taki sposób, jakby to był jakiś religijny rytuał.

Z biegiem lat opanowałem sztukę ćwiczeń z masą ciała, którą przekazywano z więźnia na więźnia, i zacząłem szkolić innych osadzonych. Mój system jest najbardziej autentycznym (i skutecznym) ekstraktem ze starszych tradycji więziennej kalisteniki – z przetrwałej próbę czasu sztuki, która kwitła w więzieniach, zanim pojawiły się tam sztangi i hantle. Opiera się na zasadach, według których ćwiczą najlepsi więzienni zawodnicy: praca z masą ciała, minimum sprzętu, progresywność i brutalna intensywność. Trening w więzieniu musi być taki.

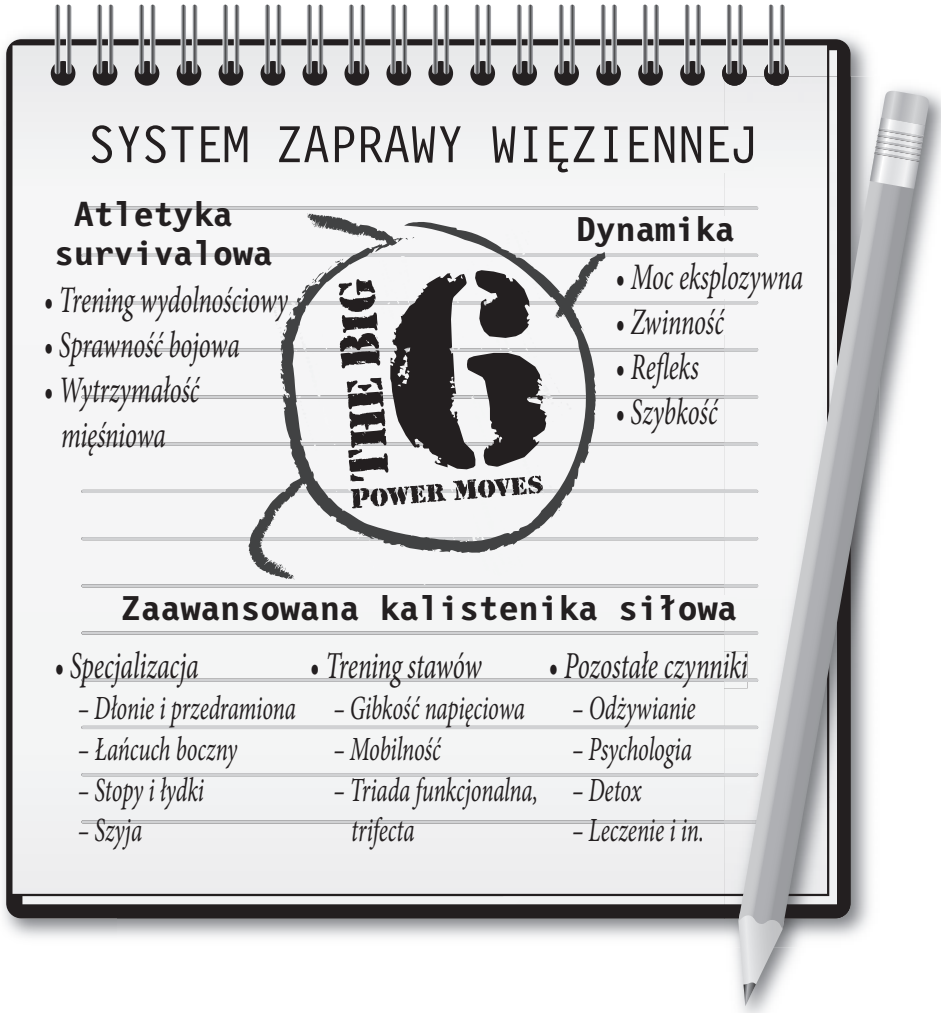
System zaprawy więziennej

Podejście, które poznałem za kratkami, jest odwrotne od tego, czego naucza się na zewnątrz. Dla większości obecnych trenerów osobistych gimnastyka kalisteniczna to rodzaj „rozruszania się", rozgrzewki. Natomiast dla zawodnika więziennego ćwiczenia kalisteniczne mają charakter siłowy.

To jest sprawa fundamentalna. Możesz skorzystać z mojej metody, by wyrobić sobie nadludzką wytrzymałość, stabilność i zwinność olimpijczyka, a nawet fenomenalny refleks. Ale podstawą jest siła. Musi być. To oczywiste, gdy się o tym pomyśli. Nie da się zbudować mocy eksplozywnej i szybkości przez pompki klaskane, jeśli nie wypracowałeś solidnej siły bazowej ścięgien i mięśni przez wykonywanie zwykłych pompek. Bez siły nie wytworzy się też szczytowej wytrzymałości. Jeśli spróbujesz zbudować wytrzymałość przez robienie godzinami przysiadów Burpee'ego*, nabawisz się tylko kontuzji, jeżeli nie masz dość siły.

* Zejście do przysiadu, podparcie się na rękach, wyrzut nóg do tyłu, powrót nóg, powstanie (przyp. tłum.).

Dlatego właśnie jądro całego systemu zaprawy więziennej stanowią najbardziej elementarne i najbardziej hardcore'owe ćwiczenia – Wielka Szóstka więziennego treningu siłowego. Wszystko inne z nich wynika (patrz rysunek).



Jak stać się większym i silniejszym – wiadomości zaawansowane

Pierwszy tom *Skazanego na trening* był poświęcony fundamentalnemu systemowi siłowemu – ćwiczeniom „wielkiej szóstki" i ich progresji wraz z użytecznymi wariantami. Drugi tom opiera się na tej bazie, odnosząc się do zaawansowanej kalisteniki siłowej.*

Zaawansowane formy systemu nie mają zastąpić ćwiczeń „wielkiej szóstki" – one z nich wyrastają. Siła i rozwój mięśni nie wynikają z jakichś nowych sztuczek, skomplikowanych technik czy pseudonaukowych rozwiązań. To wszystko są gruszki na wierzbie. Rzeczywisty, kompleksowy rozwój ciała wynika z systematycznego, zdyscyplinowanego i progresywnego wykonywania podstawowych ćwiczeń ogólnorozwojowych, które poznałeś w pierwszym tomie. Te elementarne zadania ruchowe wraz ze swymi wariantami pozwalają zapełnić mnóstwo czasu treningowego. W miarę nabierania wprawy możesz zmieniać zakres powtórzeń, tempo pracy, typ programu itd. Zaufaj mi: w pierwszej książce jest zawarta propozycja skutecznego treningu na całe życie.

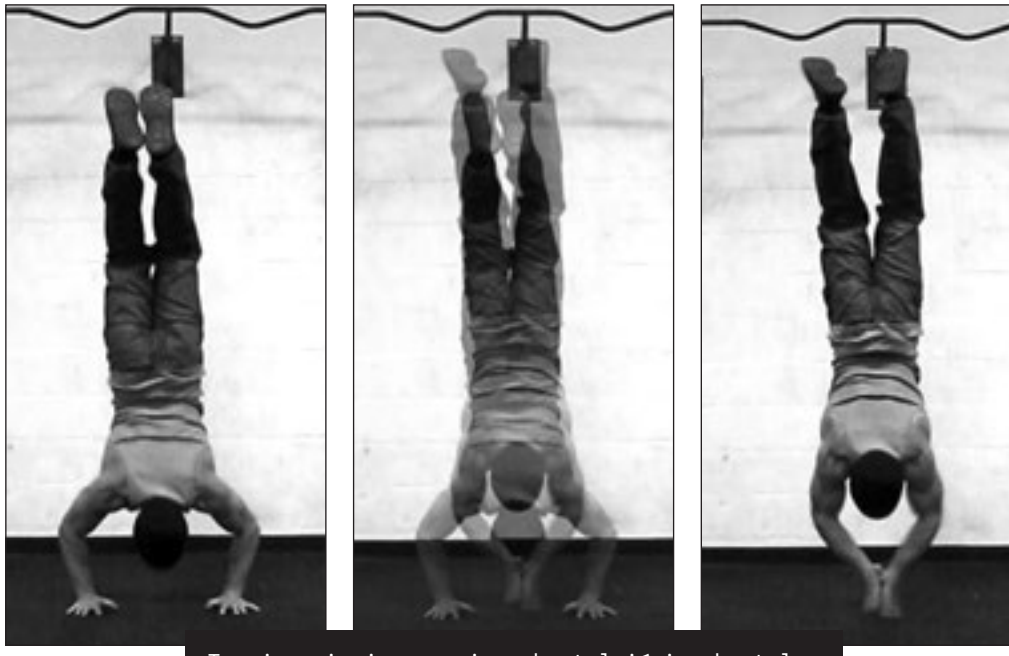
Niemniej w miarę rozwoju umiejętności pojawiają się u zawodników kolejne pytania. Informacje, na których im zależy, zwykle dzielą się na trzy kategorie:

1. Obszary specjalizacji – dłonie, kark, łydki, boki tali itd.
2. Trening stawów – siła ścięgien, ruchomość, eliminacja bólu itd.
3. Porady na temat stylu życia – utrata tkanki tłuszczowej, regeneracja, rola psychiki itd.

Część pierwsza obecnego tomu jest zatytułowana *Mięśnie towarzyszące*. Poprzednia książka zawierała dużo informacji na temat ćwiczenia zarówno głównych, jak i drobniejszych mięśni ciała. Czasem jednak te drobniejsze – w szczególności **mięśnie przedramion, boków tułowia, karku i łydek** – wymagają z różnych powodów specjalnego treningu. Rozdziały tej części książki potraktowałem jak worek, do którego wrzucałem skondensowane wiadomości o sekretnych

* Pierwotnie planowałem upchnąć cały system w jednej książce, ale szybko okazało się, że materiału jest daleko zbyt dużo. Postanowiliśmy więc zrobić dwie. Jednak i to była optymistyczna wizja. Aby zachować sensowną przejrzystość, w drugim podręczniku podaję tylko treści dotyczące zaawansowanej kalisteniki siłowej. Natomiast w odniesieniu do pozostałych części systemu, tj. atletyki survivalowej oraz dynamiki, jeśli dowiem się od Was, Dziewczyny i Chłopaki, że ich sobie życzycie, znajdą się we własnych, osobnych tomach.

trikach, ćwiczeniach i mało znanych technikach oraz sprzęcie, które zajmą się tymi (zwykle słabszymi) obszarami i doprowadzą ich rozwój do poziomu „super". Są to wszystko techniki poznane przeze mnie w pudle, toteż wiernie trzymają się filozofii zaprawy więziennej: *mało sprzętu – dużo efektu*.



Trening więzienny może wykształcić i wykształca światowej klasy zawodników. Wszyscy wiedzą, że ćwiczenia z masą ciała wyrabiają wytrzymałość, ale mogą też wyrabiać masę oraz siłę eksplozywną. Klaskane pompki w staniu na rękach wymagają nieziemskiej siły!

Jednym z najbardziej lekceważonych obszarów w nowoczesnej kulturze fizycznej jest **trening stawów**. Tymczasem staje się on szczególnie ważny, w miarę jak nabierasz masy i siły. Im bardziej zaawansowany jest zawodnik, tym większe obciążenia przypadają na stawy i ścięgna. Rasowi kulturyści mogą mieć wielkie muskuły, ale mają też często słabe i obolałe stawy. Prowadzony przez nich trening funduje im sztywne, nienaturalne ruchy oraz podatność tkanek łącznych na urazy. W tym miejscu kalistenika zalicza punkt. Dawna szkoła kalisteniki opiera się na podejściu, które wzmacnia stawy i ścięgna, budując je w miarę

coraz dłuższego treningu, a nie zużywając. W drugiej części książki pokazuję, jak zapewnić sobie maksymalnie silne stawy, pozbywając się przy tym starych bólów i strzykań – na zawsze. Przy okazji podzielę się tradycyjnym więziennym podejściem do **rozciągania**. Ten niedzisiejszy sposób stretchingu wzmocni ci stawy, zamiast je osłabiać, ale uważaj – będzie to pewnie coś przeciwnego niż uczyłeś się po tamtej stronie murów. W drugiej części książki przedstawiam także trifectę – mój sekretny, zabierający kilka minut dziennie program, służący zapewnieni ruchomości czynnościowej oraz optymalnego stanu zdrowia stawów.

Aby zostać wytrawnym zawodnikiem – bez względu na to, czy interesuje cię uprawianie jakiejś dyscypliny albo rozwój osobisty, czy też utknąłeś zamknięty w celi przez 23 godziny na dobę – trzeba znacznie więcej, niż tylko wiedzieć, jak robi się ćwiczenia. W trzeciej części książki przyglądam się tym obszarom życia sportowca, które wychodzą poza pot i ból sesji treningowych. Nie mam kwalifikacji trenera osobistego czy doradcy życiowego, ale mogę przekazać ci lekcje w tym zakresie od więźniów. Dowiesz się o takich sprawach jak:

- Dieta więzienna.
- Wartość regularnego trybu życia („życie na dzwonek").
- Znaczenie dużej ilości snu i odpoczynku.
- Panowanie nad swoją psychiką (jak rodzić sobie z własnymi demonami).
- Sportowe zalety „jasności umysłu" (czyli życie na trzeźwo).
- Porady w przypadku urazów (z minimum leków i profesjonalnej pomocy medycznej).

Książka ta kończy się omówieniem **roli umysłu w treningu**. Większość podręczników fitnessu prześlizguje się tylko po władczej roli myśli w życiu człowieka. Być może wynika to z taktu, iż tak wiele rzeczy odciąga ludzi żyjących na wolności od staromodnej praktyki introspekcji (zaglądania w głąb siebie). Ja byłem zmuszony spędzić wiele tysięcy nocy zapuszkowany samotnie, mając do towarzystwa tylko własne myśli oraz wspomnienia popełnionych błędów, toteż wiem coś o psikusach, które może spłatać umysł. Nauczyłem się też pewnej taktyki przeciwdziałania im. Być może to, co będę miał do powiedzenia, pomoże ci też w twoim treningu.

Do książki dołączyłem także rozdział „bonusowy". Od kiedy wyszedłem z więzienia, spotykałem się z wieloma pytaniami od trenujących o typowe dla więźniów metody treningu z ciężarami, kiedy mają dostęp do sprzętu. Temat ten wzbudza niemal fascynację. Całym sercem pozostaję przy dawniejszych

sposobach kalistenicznych, ale ludzie nalegali, toteż napisałem ten dodatkowy rozdział na końcu książki. Jest zatytułowany *Wyciskanie żelastwa w więzieniu*. Odpowie na wszystkie twoje pytania.

Światła gasną

Wiesz, co jest największym błędem, popełnianym przez większość pretendentów do siły? Są kapryśni. Przerzucają się z jednej metody na inną, zmieniają systemy treningu, odstawiają to, co robili wcześniej, ilekroć na horyzoncie pojawia się nowe narzędzie czy technologia. Takie ciągłe żonglowanie celami i metodami równa się *treningowemu samobójstwu*. Jednymi z najbardziej niewiarygodnych zawodników świata są niektórzy osadzeni, którzy trenują sami w swoich celach. Nie wynika to z tego, że mają jakieś genetyczne predyspozycje w porównaniu z tobą czy ze mną. Naturalnie nie wynika to też z dostępu do światowej klasy trenerów albo z najnowocześniejszych programów żywieniowych i suplementacji. Stają się mistrzami, ponieważ są – dosłownie – skazani na jedną metodę treningu.

Im mniej człowiek się rzuca i rozprasza, im mniej polega na czynnikach zewnętrznych, a bardziej skupia się na tym, co elementarne, tym lepsze osiąga rezultaty. I zasada ta nie traci nic ze swojej słuszności, gdy stajesz się bardziej zaawansowany – przeciwnie, jest tym bardziej ewidentna. W miarę nabierania siły i masy oprzyj się pokusie, by sięgnąć po nowe pomoce – sztangi, maszyny, gadżety. Uważnie obserwuj podstawowe zasady ruchu swojego ciała i korzystaj z niego stosownie do nich. Chcesz mieć maksymalnie silny chwyt, na jaki pozwala ci genetyka? Wyrzuć do kosza ściskacze, specjalistyczne obciążenia i sprężyny, a podejdź gdzieś, gdzie możesz wykonywać zwisy. Chcesz wyszczupleć? Trzymaj się z dala od pigułek na spalanie tłuszczu, kosztownych suplementów i skomplikowanych diet, a zwyczajnie wróć do trzech regularnych posiłków dziennie – jak w pudle.

Dodarło? To dobrze. Teraz zamknij się w swoich czterech ścianach i zaczynamy trening.