

Jak trenować **na** czymkolwiek,
gdziekolwiek **i** kiedykolwiek

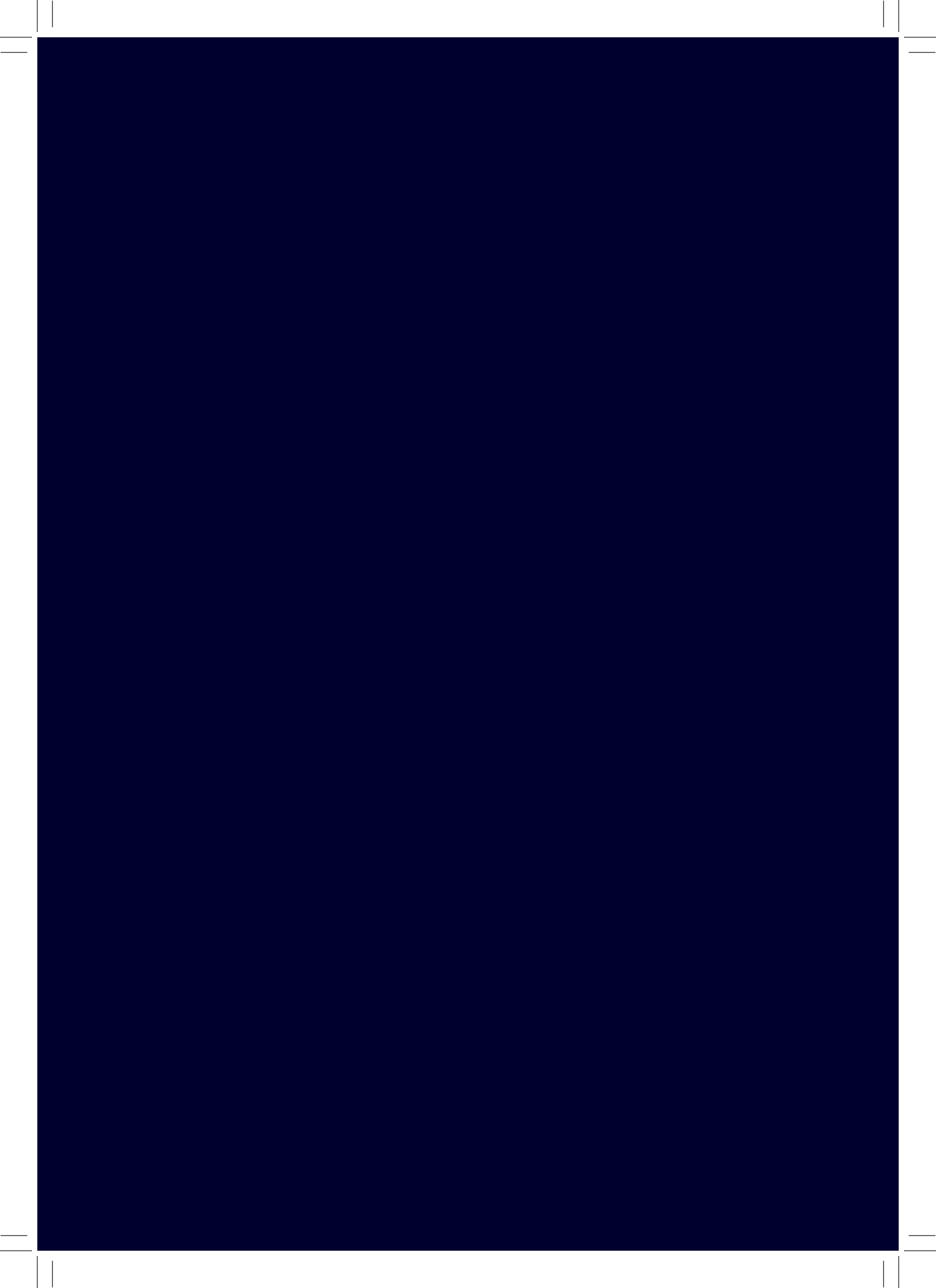
DROGA DO FORMY

SILNIEJSZY KAŻDEGO DNIA

ROSS EDGLEY



EQN
10 LAT RAZEM
SINE QUA NON



**SILNIEJSZY
KAŻDEGO
DNIA**

The World's Fittest Book: How to Train for Anything and Everything, Anywhere and Everywhere

First Published in Great Britain in 2018 by Sphere

Copyright © Ross Edgley 2018

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo SQN 2020

Copyright © for the Polish translation by Marta Faber 2020

Redakcja i korekta – Paulina Stoparek, Grzegorz Krzymianowski

Korekta merytoryczna – Bartłomiej Falkowski

Projekt typograficzny – Sian Rance at D.R. ink

Ilustracje – Emil Dacanay at D.R. ink

Skład i łamanie – Joanna Pelc

Adaptacja okładki – Paweł Szczepanik / BookOne.pl

Fotografia na okładce – Richard Hunter

Autorzy fotografii wewnątrz książki – Allthingsgym.com; James Appleton; Chris Bailey; Anthony Barwell/BBC Photo Library; Rupert Bonington; Tani Devaux; Harvey Gibson; Simon Howard; Richard Hunter; Annie Mayne; Mike Poz; Phil Rowley Photography; Hester Sabery; Hiroo Saso/BBC Photo Library; Tim Shieff/Bart Pronk; Shutterstock; Adam Wiseman; Christie Wright.

Dołożono wszelkich starań, by informacje zawarte w tej książce były zgodne z wiedzą dostępną w chwili wydania. Jednak nie zastępują one porady lekarza, z którym należy się skonsultować przed rozpoczęciem jakiegokolwiek nowej diety, ćwiczeń lub programu poprawy zdrowia.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Drogi Czytelniku,

niniejsza książka jest owocem pracy m.in. autora, zespołu redakcyjnego i grafików.

Prosimy, abyś uszanował ich zaangażowanie, wysiłek i czas. Nie udostępniaj jej innym, również w postaci e-booka, a cytując fragmenty, nie zmieniaj ich treści. Podawaj źródło ich pochodzenia oraz, w wypadku książek obcych, także nazwisko tłumacza.

Dziękujemy!

Ekipa Wydawnictwa SQN

Wydanie I, Kraków 2020

ISBN: 9788381292061



Wydawnictwo SQN pragnie podziękować wszystkim, którzy wnieśli swój czas, energię i zaangażowanie w przygotowanie niniejszej książki:

PRODUKCJA: Kamil Misiek, Joanna Pelc, Joanna Mika, Dagmara Kolasa

DESIGN I GRAFIKA: Paweł Szczepanik, Marcin Karaś, Agnieszka Jednaka

PROMOCJA: Piotr Stokłosa, Aldona Liszka, Szymon Gagattek, Tomasz Czernich, Lucyna Byrdy

SPRZEDAŻ: Tomasz Nowiński, Patrycja Talaga, Karolina Żak

E-COMMERCE: Tomasz Wójcik, Szymon Hagno, Łukasz Szreniawa, Marta Tabiś

ADMINISTRACJA I FINANSE: Klaudia Sater, Monika Pluska, Honorata Nicpoń, Ewa Koza

ZARZĄD: Przemysław Romański, Łukasz Kuśnierz, Michał Rędział

www.wsqn.pl

www.sqnstore.pl

www.labotiga.pl



SILNIEJSZY KAŻDEGO DNIA



Jak trenować **na czymkolwiek,
gdziekolwiek **i** kiedykolwiek**

ROSS EDGLEY

tłumaczenie: Marta Faber

Kraków 2020



Mama, tato - dziękuję.

Nie tylko zachęcaliście mnie,
bym robił wszystko po swojemu, lecz także
daliście mi „narzędzia”, bym mógł to robić.



SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 8

CZĘŚĆ I. MÓJ POCZĄTEK 13

PIĘCIOPUNKTOWY PODRĘCZNIK
TWOJEGO CIAŁA 30

**CZĘŚĆ II. PIĘĆ PRAW DOSKONAŁEJ
KONDYCJI 33**

1. PRAWO PODSTAW CIAŁA 34

2. PRAWO STOPNIOWEGO ZWIĘKSZANIA
INTENSYWNOŚCI I OBCIĄŻEŃ 43

3. PRAWO KONKRETNEJ UMIEJĘTNOŚCI 59

4. PRAWO REGENERACJI 80

5. PRAWO NOWYCH WYZWAŃ 93

**CZĘŚĆ III. SEKRETY FITNESSOWEGO
BICIA REKORDÓW 147**

6. CHCESZ SCHUDNAĆ? 148

7. CHCESZ BYĆ DUŻY I SILNY? 198

8. CHCESZ BYĆ SZYBSZY I MIEĆ WIĘKSZĄ MOC? 252

9. CHCESZ BYĆ BARDZIEJ WYTRZYMAŁY? 280

CZĘŚĆ IV: TWÓJ POCZĄTEK 329

ZESTAWIENIE PLANÓW TRENINGOWYCH
I PRZEPISÓW 340

PODZIĘKOWANIA 343

WPROWADZENIE

TO NIE JEST PORADNIK FITNESSOWY

Książka ta (radikalnie) różni się od większości poradników. Nie znajdziesz w niej, czytelniku, przepisu na szybkie zmiany, pustych obietnic, magicznych tabletek, planu treningowego ani diety, których miałbyś bezrefleksyjnie przestrzegać. Podczas lektury poznasz zasady redukcji tkanki tłuszczowej, budowania siły oraz zwiększania wytrzymałości organizmu i na tej podstawie będziesz mógł opracować własne metody treningowe i plany żywieniowe.

To podejście do dbania o sprawność bazuje na pionierskiej pracy amerykańskiego eseisty **Ralpha Waldo Emersona**, który w połowie XIX wieku wygłosił w Stanach Zjednoczonych ponad 1500 otwartych wykładów na temat indywidualizmu, znaczenia samodzielności i niezależności. Zainspirował on miliony ludzi, a także wpłynął na kształt tej książki.

Stało się tak, ponieważ w 1888 roku napisał esej pod trafnym tytułem *Samodzielność*, w którym postulował odrzucenie ściśle określonych, ograniczających **metod** na rzecz bardziej holistycznego podejścia i **zasad**. Oto mój ulubiony cytat:

Co się zaś tyczy metod, może być ich z milion i jeszcze trochę, lecz zasad jest jedynie kilka. Człowiek, który pojmie zasady, z powodzeniem może wybierać odpowiednie dla siebie metody.

RALPH WALDO EMERSON

Dotyczy to zwłaszcza sposobu odżywiania i ogólnej sprawności fizycznej. Zbyt wielu ludzi naiwnie podąża za metodami, przepłacając za plany dietetyczne i wytyczne treningowe, choć tak naprawdę nie rozumie rządzących nimi zasad.

Ta książka powstała, aby to zmienić.

WIĘCEJ NIŻ KSIĄŻKA | LITERACKA REWOLTA

Pod wieloma względami nie jest to po prostu zwykła książka, lecz raczej stanowiąca inspirację literacka rewolta! Czerpię z pracy brazylijskiego pedagoga Paula Freirego i jego koncepcji konscjentyzacji. Promował on krytyczne myślenie, dzięki któremu możemy dogłębnie zrozumieć dany temat. W tym przypadku jest to problematyka odżywiania i dbania o kondycję. W rezultacie będziemy wiedzieli, jak powinniśmy postępować wobec tego, co nas ogranicza. Nikt nie zna twojego ciała lepiej niż ty sam, dlatego mam nadzieję, że kierując się tymi założeniami, zostaniesz jednym z wielu ekspertów, nie zaś jedynie biernym naśladowcą.

Jesteś swoim najlepszym trenerem osobistym i dietetykiem.
Przestań wynosić guru na piedestał i szukać odpowiedzi poza sobą samym.

Tylko my sami możemy się ocalić. Nikt inny nie jest w stanie tego zrobić i tego nie dokona. To my musimy podążać ścieżką.

BUDDA

Przetrzyj własny szlak. Jesteś najlepszym specjalistą od siebie samego!

DZIESIĘĆ LAT W PODRÓŻY Z NAJBARDZIEJ WYSPORTOWANYMI I NAJSPRAWNIEJSZYMI LUDŹMI NA ŚWIECIE

Nie jestem prorokiem. Moja praca polega na tworzeniu okien tam, gdzie niegdyś były ściany.

MICHEL FOUCAULT

Wpływ na tę książkę miała cała rzesza geniuszy. Łączy ona pomysły i rozwiązania stosowane przez wyjątkowych ludzi. Osoby te przełamywały schematy i siały zamęt w będących w kręgu ich zainteresowań dziedzinach związanych z siłą, szybkością, wytrzymałością i odżywianiem. Są to zarówno medaliści olimpijscy i rekordziści świata, jak i zamieszkujący odległe tereny członkowie plemion i uznani wojskowi. Poznaj ich, a będziesz orientował się, jak dbać o sprawność, lepiej niż 99,99% ludzi.

Przyznaję – i chcę to podkreślić – że nie jestem w tej kwestii żadnym geniuszem. Podczas pracy nad książką wielokrotnie siedziałem naprzeciwko nich z szeroko otwartymi oczami i rozdziawionymi ustami. Ich wiedza przeważnie przekraczała moje kompetencje. Moją rolą było po prostu uczenie się od każdego z nich.

Niczym nomada dzierżący długopis, z notatnikiem w jednej ręce i batonem proteinowym w drugiej, podróżowałem po świecie, by następnie połączyć ich nauki w najbardziej eklektycznym i holistycznym przewodniku po aktywności fizycznej, jaki kiedykolwiek powstał. A także po to, abyś ty, czytelniku, na miarę swoich możliwości stał się jak najsilniejszy, najlepszy i najszybszy.

DLACZEGO MATERIAŁY DO KSIĄŻKI ZBIERAŁEM NA CAŁYM ŚWIECIE?

Uczenie się nie powinno być zgłębianiem jednej dziedziny, lecz łączeniem wielu. Te inspirujące słowa zaczerpnąłem ze znakomitej książki *Jak zostać mistrzem. Trening*

doskonałości Roberta Greene'a¹, którą wielokrotnie czytałem (losowo wybierając strony) podczas długiego rejsu Amazonką.

Greene podkreśla, jak ważne w gruntownym poznaniu danego tematu jest studiowanie dokonań innych twórców. Twierdzi, że ma to kluczowe znaczenie w dążeniu do mistrzostwa, a jako przykład podaje Mozarta: „Mozart nigdy nie miał sprecyzowanych opinii na temat muzyki. Absorbował różne style, z którymi miał styczność, i włączał je do swojego stylu muzycznego. W późniejszym okresie kariery zetknął się z kompozycjami Johanna Sebastiana Bacha, a jest to typ muzyki znacznie różniący się od tej uprawianej przez Mozarta. Większość artystów na coś, co mogłoby podać w wątpliwość ich własne zasady, zareagowałaby niechęcią bądź lekceważeniem. Mozart jednak z otwartym umysłem podszedł do nowych możliwości – przez niemal rok studiował kontrapunkt u Bacha i wprowadził go do własnego repertuaru, przez co jego muzyka zyskała nową, zaskakującą jakość”.

Dlatego właśnie, zainspirowany historią Mozarta, wyruszyłem w dziesięcioletnią podróż po świecie w poszukiwaniu najsprawniejszych fizycznie osób oraz ludzi, którzy osiągnęli najwięcej, jeśli chodzi o sposoby odżywiania.

To z ich zbiorczych nauk i inspirujących historii narodziła się ta książka.

Ross Edgley

¹ R. Greene, *Jak zostać mistrzem. Trening doskonałości*, Humi, Magda Witkowska, Wydawnictwo Charyzma, Gliwice, 2014









**BYĆ MOŻE NIGDY NIE UDA NAM SIĘ ZROZUMIEĆ
TAJEMNIC LUDZKIEGO CIAŁA... JEDNAK ŻYCIE
POŚWIĘCONE PRÓBIE DOKONANIA TEGO JEST
ŻYCIEM DOBRZE PRZEŻYTYM.**

ROSS EDGLEY

**CZĘŚĆ I:
MÓJ POCZĄTEK**



POCZĄTKI KSIĄŻKI | **Andy, Ekwador (2008 rok)**

WEŻ BYKA ZA ROGI!

11 marca 2008 roku. Jestem w pełnym pasażerów samolocie znajdującym się nad Ameryką Południową.

Przeżywam dziwną mieszaninę emocji – cierpię z powodu zmiany czasu i jednocześnie odczuwam przyływ adrenaliny. Odpoczynek zastępują mi twarde cukierki oraz kofeina. Przygotowuję się do kolejnego zadania.

Rok temu ukończyłem studia. Większość moich znajomych z Wydziału Sportu i Kultury Fizycznej na Uniwersytecie Loughborough natychmiast została zrekrutowana przez Angielski Instytut Sportu. Na igrzyskach olimpijskich w 2012 roku przyczynili się oni – pełniąc istotne funkcje trenerów, lekarzy i dietetyków – do błyskawicznego sukcesu brytyjskiego sportu. Dla mnie życie przygotowało jednak inny scenariusz.

Wyposażony w długopis, papier i plecak pełen proteinowych koktajli zostałem podróżnikiem, pisarzem i sportowcem w jednym. Wyrobiwszy sobie opinię osoby, która podejmuje się najdziwniejszych zadań, spędziłem rok, latając, jeżdżąc i żeglując dookoła świata, by dotrzeć do najbardziej nieprzyjaznych miejsc na ziemi.

Nietypowy sposób na życie, który nie pozostawiał miejsca na nudę. Gdy mieszkałem u osób, które na co dzień przesuwają granice ludzkich możliwości, i się od nich uczyłem, moje dni wypełnione były różnymi zajęciami, od zmagania się z rekinami na Bahamach aż do poskramiania jadowitych kobr w Bangladeszu. Ekstremalne wakacje wyglądające jak wycieczka do Disneylandu.

Chciałbym móc powiedzieć, że stało się tak dzięki pewnemu wyjątkowemu facetowi. Jeśli jednak mam być szczerzy, w znacznym stopniu była to wypadkowa ogromnej niechęci do rutyny, dziecięcej ciekawości i nieumiejętności odmawiania. Przytaczając słowa świętego Augustyna:

Świat jest książką i ci, którzy nie podróżują, czytają tylko jedną stronę.

ŚWIĘTY AUGUSTYN

W trakcie kolejnego długiego lotu przeczytałem kilka stron. Zmierzałem do Ekwadoru, z nadzieją, że zostaną przyjęty do znanej i cieszącej się szacunkiem grupy górskich kowbojów zwanych Chagra, którzy właśnie przygotowywali się do tegorocznego rodeo.

Do moich obowiązków miało należeć siłowanie się, zarzucanie lassa i oznaczanie dzikich byków. Do tego akceptowanie drętwiejącego tyłka podczas długich godzin spędzanych w siodle. No i w końcu przetrwanie tego wszystkiego przez 14 godzin dziennie na

dużej wysokości (4000 metrów nad poziomem morza) na diecie składającej się zupy i alkoholu, bez czegokolwiek, co mogłoby chociaż przypominać tak zwany dzień odpoczynku.

Czy byłem podekscytowany?

Tak.

Zdenerwowany?

Bardzo.

Czy czułem, że straciłem grunt pod nogami i zadanie to mnie przerasta?

Zdecydowanie!

To na błotnistych polach hacjendy, z dala od bieżni i hantli, nauczyłem się jednej z najważniejszych prawd fitnessu: aby coś w pełni zrozumieć, należy tym żyć.

„NIE RUSZAJ SIĘ!”

Minęły dwie długie godziny. Byk wreszcie upadł. Napięta lina oplatała rogi zwierzęcia, kolanami zaś blokowałem mu szyję. Koniec tej walki był jednak odległy. Na rodeo



w Ekwadorze posiłki nigdy nie znajdują się daleko, a tu na moje nieszczęście z odsieczą przybył większy, rozwścieczony brat mojego byka.

Nieokietznany i nieudomowiony byk ważył około 900 kilogramów, był czarny jak smoła i toczył pianę. Widoczne na pysku blizny świadczyły o wielokrotnych walkach, a brak oznakowania informował, że nikomu dotychczas nie udało się go poskromić. Jeśli dodać do tego zdeformowane, wystrzępione rogi, wycelowane dokładnie we mnie, otrzymamy iście złowieszczą sytuację.

A było jeszcze gorzej, bo rzecz działa się w Cotopaxi. Położone w Andach na wysokości ponad 5000 metrów nad poziomem morza, trafnie nazywane jest Aleją Wulkanów. Tak, kraina ta leży na aktywnych wulkanach. Jest to miejsce, w którym choroba wysokościowa szydzi sobie z płuc i nęka mięśnie, a do tego towarzyszy nam ciągłe zagrożenie erupcją.

W tamtej chwili jednak fakt ten znajdował się daleko na liście moich zmartwień. Na pierwszej pozycji pozostawał wspomniany byk, który właśnie mnie okrążał, nie pozostawiając wątpliwości co do swoich intencji. Nic sobie nie robił z lekarstwa, które trzymałem w dłoni i które uśiłowałem zaaplikować jego młodszemu bratu. Widział jedynie cel: moje zaciśnięte pośladki.

I tak sobie tkwiłem – nie mogłem zmienić pozycji, by przyciśnięty do ziemi byk nie poderwał się na drugą rundę walki. Spojrzałem na swojego mentora w poszukiwaniu jakiejś wskazówki.

Haraldo, główny Chagra, miał 170 centymetrów wzrostu, zgrubiałą skórę przypominającą wyrób galanteryjny i imponujące wąsy. Nigdy takich wcześniej nie widziałem.



Haraldo i ja. Jestem na lekkim kacu po świętowaniu rodeo poprzedniego wieczoru

Łapał byki na lasso, gdy jeszcze nawet nie było mnie na świecie. Prawdopodobnie właśnie dlatego jak gdyby nigdy nic siedział na ogrodzeniu hacjendy – poza zasięgiem byka – i z uwagą zwijał papierosa. Udzielił mi następującej rady:

– Nie ruszaj się! Gdyby jednak byk zaczął na ciebie biec, to się rusz.

Nie był to szczegółowy plan działania, na który liczyłem. Ale znajdowaliśmy się na Dzikim Zachodzie Ameryki Południowej, a tam nie obowiązują sztywne zasady. Jeśli byk cię goni, bądź szybki. Jeśli cię dopadnie, bądź mocny. Jednak w tak rzadkim powietrzu przede wszystkim

bądź sprawny. Zwinny, zręczny, silny i skuteczny w najszerszym znaczeniu tych słów: po prostu sprawny!

Oczywiście byk zaszarżował na mnie...

Puściłem się biegiem...

Haraldo zaczął się śmiać... Dostłownie zwiijał się ze śmiechu!

To właśnie wtedy widok mnie przeskakującego przez dwumetrowe ogrodzenie głową naprzód i z zaciśniętymi pośladkami na stałe wszedł do ekwadorskiego folkloru. A to wszystko dlatego, że przy braku telewizji i książek przekazywane ustnie opowieści Chagra są niezwykle ważne. Historyjka o przerażonym angielskim absolwencie uniwersyteckiego wydziału sportowego zasługiwała bez mała na Pulitzera. Nie trzeba dodawać, że wróciłem do obozu niedraśnięty fizycznie, lecz z mocno pobijanym ego.

A jednak, jak się okazało, nie musiałem się tak czuć. Około 23.00 rozległo się pukanie do drzwi zniszczonej ogrodowej szopy, w której mieszkałem. To był Haraldo. Jak się okazało, mój wyczyn zaowocował poczęstunkiem w postaci 300-gramowego steku i miejscem przy ognisku wśród najbardziej poważanych Chagra w Cotopaxi. Oczywiście skwapliwie przyjąłem propozycję.

Zrobiłem to, bo uwielbiam steki, a te z Ekwadoru uważane są za najlepsze w Ameryce Południowej. Przede wszystkim jednak wiedziałem, że spotkał mnie wielki zaszczyt. Tak więc chwyciłem poncho i udałem się do „kowbojskiego klubu džentelmenów”. Szybko się przekonałem, że świętowanie z Chagras jest bardziej niebezpieczne niż *tête-à-tête* z bykiem.

Oprócz steku i ziemniaków z ogniska mieliśmy pod dostatkiem ważonego w domu 75-procentowego napoju alkoholowego zwanego *puntas*. Pozyskuje się go z trzciny cukrowej. Można go podgrzewać z cynamonem oraz sokami owocowymi i podawać jako koktajl. Tamtejsi mieszkańcy, nic sobie nie robiąc z sugerowanego sposobu serwowania *puntas*, piją go jak wodę i twierdzą przy tym, że ma właściwości lecznicze.

STAŃ SIĘ FIT ALBO UPIJ SIĘ, PRÓBUJĄC

Gdy tylko przybyłem, rozpoczęło się wprowadzenie. Zrobiono mi miejsce przy Manuelu – najstarszym i najbardziej poważanym kowboju w Cotopaxi. Trudno powiedzieć, ile mógł mieć lat. Jego poryta zmarszczkami, ogorzała twarz opowiadała historię tysiąca rodeo. Miał jednak idealną posturę, łobuzerski uśmiech i dogadywał innym członkom grupy, dlatego przypuszczałem, że w rzeczywistości jest młodszy.

Czy odnoszono się do niego z szacunkiem? Jeszcze jakim! Wszystko ze względu na jego blizny oraz fakt, że nie wylewał za kołnierz, a w tej części Ekwadoru niezwykle ceni się obie te rzeczy.

O tym drugim szybko się przekonałem. Klapnąłem na swoim miejscu i od razu podano mi wydrążony róg bawoli po brzegi wypełniony *puntas*. Oczywiście po nieudanym poskromieniu byka chciałem się zrehabilitować. Wznosiliśmy toasty. I piliśmy. Na początku wszyscy mieli niezły ubaw, gdy skrzywiłem się okrutnie, czując pieczenie alkoholu w ustach i przetyku. Połknąłem, odczekałem dziesięć sekund, by się upewnić, że alkohol nie cofnie mi się do gardła, po czym rogiem wykonałem gest dający do zrozumienia, że wszystko jest w najlepszym porządku. Spotkało się to z gwałtownym aplauzem.

Świętowanie trwało do późnych godzin nocnych. Członkowie grupy grali na gitarze, wymienialiśmy się opowieściami, a moja dotychczas zdrowa i w pełni sprawna wątroba powoli zmieniała się w *pâté*. W tym alkoholowym rozradowaniu zadzierzgnęła się między mną a Manuelem wyjątkowa więź.

Stało się tak, ponieważ potrafię przyznać, że nie mam mocnej głowy. Wkrótce byłem kompletnie pijany, lecz znalazłem opokę w Manuelu. Opierałem się o niego, by nie upaść wprost do ogniska, a on siedział wyprostowany jak struna. Gdy zatraciłem poczucie równowagi, jego ciało pozostało silne i niezachwiane.

Z głową wspartą na jego ramieniu poczułem, że powinienem o coś zapytać. Jak to możliwe, że mężczyzna na oko trzykrotnie starszy ode mnie za dnia pracował ciężiej niż ja, a wieczorem pił więcej?

– Manuelu, ile masz lat?

Odpowiedziała mi kolejna salwa śmiechu zgromadzonych wokół ognia kowbojów. Manuel położył rękę na mojej głowie, wziął kolejny sowity łyk alkoholu i powiedział:

– A któż to wie? Ja nie wiem!

Na widok zdziwienia malującego się na mojej twarzy, Haraldo pochylił się ku mnie i wyszeptał:

– Może mieć z 60, a może i 70. Po 50. urodzinach przestał liczyć.

Pamiętam, że pomyślałem wtedy: to genialny pomysł! Oczywiście byłem wstawiony, ale przemknęło mi przez głowę, że w Anglii presja społeczna nakazałaby mu przejście na emeryturę. „Specjaliści” zaleciliby mu, by się nie przemęczał. A jednak to jest Cotopaxi. Wolny od restrykcyjnych społecznych pomysłów Manuel pracował, pił i imprezował tak jak wtedy, gdy miał 21 lat, a jego ciało i umysł sprawiały wrażenie, jakby postawiły się Ojcu Czasowi.

Jak stary byś był, gdybyś nie znał swojego wieku?

SATCHEL PAIGE, legenda bejsbolu

Tej nocy poszedłem spać bardzo pijany, straszliwie zmęczony i osobliwie zainspirowany.

Nadszedł poranek i obudziłem się na drewnianej ławce. Poncho, służące za prowizoryczną poduszkę, zapewniało odrobinę wygody, lecz całe moje ciało było obolałe po wczorajszym świętowaniu. Skacowany obserwowałem, jak Haraldo przegania konie przez góry. Wypił najwięcej ze wszystkich, a nadal trzyma się na nogach? Jak to możliwe, że jest przytomny?

Miałem przed sobą kolejny 14-godzinny dzień na rodeo. Zwlokłem się z ławki i wypiwszy umiarkowanie apetyczną brązową zupę, nieco otrzeźwiałem. W zimnym świetle dnia czułem coraz większe zdumienie. Nic tu nie miało sensu!

Przez cztery lata studiowałem na Uniwersytecie Loughborough, a fizjologia i dieta Chagra zabiły mnie z tropu. Wszystko, począwszy od ich dziwnego sercowo-naczyniowego fitnessu, szalonej diety składającej się ze steków i *puntas*, aż po fakt, że Manuel nic sobie nie robił ze starzenia się, wprawiało mnie w głębokie zdumienie. I do tego przebywaliśmy na tak dużej wysokości.

Fitnessowa niejednoznaczność – w żadnej książce, jaką kiedykolwiek czytałem, ani na jakimkolwiek wykładzie nie spotkałem się z czymś takim, a jednak działało to całkiem dobrze. Chagra idealnie przystosowali się do tego, co Cotopaxi miało im do zaoferowania. W zeszycie zanotowałem wywołane *puntas* objawienie:

*Być może nigdy nie uda nam się zrozumieć tajemnic ludzkiego ciała...
Jednak życie poświęcone próbie dokonania tego jest życiem dobrze
przeżyтым.*

ROSS EDGLEY

Był to sygnał, że co prawda czas spędzony w Ekwadorze właśnie dobiegł końca, lecz rozpoczęła się moja poznawcza pielgrzymka. W marcu 2008 roku zaczęła powstawać *Silniejszy każdego dnia*. Lata upłyną, kolejne strony zostaną napisane, a ja o wiele lepiej zrozumieję sekrety Chagra.





DLACZEGO ROZPOCZĄŁEM PRACĘ NAD KSIĄŻKĄ? | Uniwersytet Loughborough (2006 rok)

ZASADY FITNESSU MUSZĄ BYĆ ZMIENIONE

Gdy wracałem do Anglii, uświadomiłem sobie, że zasady fitnessu się zmieniają! Dlaczego? Dlatego, że można je zmieniać! Właśnie tak!

Zbyt wielu ludzi uważa, że koncepcja „fitnessu” to zbiór praw nie od obalenia, których należy ściśle przestrzegać. To nieprawda. Wystarczy popatrzeć na Chagra. Dbanie o ciało jest szeroką, plastyczną koncepcją, w której mieszczą się tysiące pomysłów. Można je poznać, zignorować, przyjąć bądź odrzucić.

Często się zapomina, że fitness jest złożony, określa go wiele współzależnych elementów, a każdy z nich wymaga wyspecjalizowanych treningów w imię optymalnego rozwoju.

DOKTOR YURI VERKHOSHANSKY I DOKTOR MEL SIFF, *Supertraining*

Dlatego właśnie eksperci z dwóch cieszących się uznaniem ośrodków, National Strength and Conditioning Association (NSCA) i Amerykańskiego College'u Medycyny Sportowej (ACSM), mimo jakże wielu opublikowanych na ten temat informacji nie byli w stanie zdefiniować, czym jest fitness. Nie ma jednej, ogólnie przyjętej definicji, która spotkałaby się z aprobatą guru tej dziedziny sportu, czasopism branżowych i organizacji obiecujących ci – każda z osobna – że poprawią twoją kondycję.

Nic w tym jednak złego. My, ludzie, mamy tendencję do nieustannego definiowania wszystkiego. Stereotypy, kategorie czy ściśle zorganizowane przegródki dają nam poczucie bezpieczeństwa. Mamy wrażenie, że wiemy, jak działa świat. Dzięki temu, że nie jesteśmy w stanie zdefiniować fitnessu w generalnym, szerokim ujęciu, możemy nadać mu znaczenie odpowiednie dla naszego nieustannie zmieniającego się życia oraz dla naszych ciał i celów.

To wielka korzyść, czyż nie?

Każdy może inaczej definiować fitness! Co prawda istnieje często przytaczana lista 10 elementów fitnessu (wydolność krążeniowo-oddechowa, wytrzymałość mięśniowa, siła, szybkość, moc, elastyczność, koordynacja, zwinność, balans, precyzja), kto jednak ma decydować, jak powinieneś trenować i jaką stosować dietę, by wykonać martwy ciąg z obciążeniem równym trzykrotnej masie twojego ciała (siła) czy przebiec maraton (wytrzymałość) ze świetnie wyrzeźbionymi mięśniami brzucha (skład ciała)?



Specjaliści? Lekarze? A co z naukowcami sportowymi?

Zaraz, czy to nie oni powiedzieli Rogerowi Bannisterowi, że ciało ludzkie fizycznie nie jest w stanie pokonać dystansu milę w czasie poniżej czterech minut? Cóż, to nie tłumaczy, dlaczego wieczorem 6 maja 1954 roku na bieżni Oxford's Iffley 25-letni Bannister, były student medycyny, pokonał ten dystans w czasie trzech minut i 59,4 sekundy.

Z tego powodu napisałem tę książkę. Powstawała przy pomocy inspirujących ludzi – takich jak Chagra w Cotopaxi – nieprzejmujących się zasadami i ograniczeniami i zawiera nauki mistrzów, rekordzistów, prastarych plemion oraz ikon sportu, ludzi, którzy łamali reguły, pokonywali ograniczenia i przesuwali granice ludzkich możliwości.

łączy ich pragnienie odnalezienia własnego poziomu sprawności i zdrowia – chcą biegać szybciej, podnosić większe ciężary i pokonywać odleglejsze dystanse na rowerze. A wszystko to robią na własnych warunkach. Nie godzą się na to, by inni nimi sterowali, i są mistrzami Prawa Biologicznego Indywidualizmu. To jedyne bezsprzecz-

ne prawo ludzkiego zachowania pokazuje nam, że niezależnie od podobieństw w innych aspektach nasza jednostkowa fizjologia jest biologicznie unikalna.

Odkryłem je na podłodze biblioteki Uniwersytetu Loughborough, gdy uświadomiłem sobie, że nie można wierzyć w 51% tego, co znajduje się w publikacjach na temat aktywności fizycznej. Treści te dezinformują, wprowadzają w błąd i sprowadzają się do przekazu, że fitness stanowi rozwiązanie dla każdego.

A przecież ubrania w jednym uniwersalnym rozmiarze tak naprawdę nie nadają się dla nikogo.

50% ZASAD FITNESSU JEST BŁĘDNYCH

*Nie mogę znieść sztuki, wokół której można chodzić, by ją podziwiać.
Książka powinna być albo bandytą, albo buntownikiem.*

D.H. LAWRENCE



Pótnoc, 25 lipca 2006 roku. Siedzę w cichym zakamarku biblioteki na Uniwersytecie Loughborough. Za dwa dni muszę oddać projekt pracy, a nie mam pojęcia, jaki wybrać temat. Dlatego więc zaległem na podłodze, obłożony różnorakimi czasopismami naukowymi, magazynami fitnessowymi i książkami o filozofii starożytnej.

Rozpaczliwie poszukuję inspiracji i bezcelowo zapisuję coś w notesie.

Nie miałem wielkich nadziei. Sen był jedynie odległym wspomnieniem, od tygodnia nie brałem prysznic ani się nie goliłem. Byłem w stanie przypominającym malignę, a to za sprawą silnie stymulującego napoju domowej produkcji, który popijałem, by nie zasnąć. Ot, biblioteczny kloszard.

Lecz w tych najgorszych chwilach, kiedy przeglądałem dzieła Ralpa Waldo Emersona i Platona, uświadomiłem sobie coś istotnego: te starsze książki, stojące gdzieś w dalszych zakątkach biblioteki i pokryte pajęczynami, zawierają zasady długotrwałego sukcesu. I właśnie dlatego są tu od tak dawna.

Natomiast błyszczące, potraktowane Photoshopem pozycje obecnie znanych autorów są nastawione na natychmiastowe rezultaty. Ale niedługo po wydaniu miały być zastąpione innymi, więc ich trwałość jest o wiele krótsza.

Jakiej to więc wzmocnionej kofeiną epifanii doznałem?

Nie oceniaj zawartości książki po okładce, lecz po tym, od jak dawna stoi na półce.

ROSS EDGLEY (na domowych lekach i nie do końca przytomny ze zmęczenia)

Pośpiesznie zanotowałem powyższy cytat wielkimi drukowanymi literami. Następnie – ożywiony koktajlem z tyrozyny i guarany – zacząłem wertować książki i czasopisma, aż wreszcie, gdzieś między Sokratesem a „Sports Illustrated”, zauważyłem, że większość komercyjnych magazynów fitnessowych stosuje tę samą „literacką formułę”.

Po pierwsze, jest to coś, co nazwałem „fałszywą deklaracją” czy też „pytaniem opartym na nieczystych intencjach”. Wymyśliłem te określenia na opisanie śmiałych twierdzeń bądź zagadnień, których wydźwięk niemalże obiecuje czytelnikom wymierne rezultaty. Zazwyczaj towarzyszą im stopniowane przymiotniki lub przysłówki, przeważnie zapewniające czytelnika, że będzie „większy”, stanie się „szcuplejszy” i/albo „mocniejszy”. Kolekcja takich nagłówków jak:

„Pięć łatwych kroków do muskulatury!”

„Chcesz schudnąć szybko?”

„Najlepsza dieta gwarantująca natychmiastowe rezultaty!”

„Chcesz mieć wyrzeźbiony brzuch?”

Brzmi znajomo? Nazwałem je „fitnessowymi bajeczkami”. Przemysł jest ich pełen i stanowią one około 51% nagłówków w czasopismach fitnessowych. Nie tylko ja tak sądzę. Geniusz nauki o sporcie, doktor Mel Siff, ujął to najlepiej:

Ludzie zazwyczaj odczuwają większy komfort, gdy mają do czynienia z niewymagającymi intelektualnie „fastfoodowymi” rozwiązaniami niż z precyzyjnymi, kompleksowymi metodami. To przede wszystkim z tego powodu wiele osób ze świata sportu i rekreacji pisze w ten sposób, stosując uproszczenia i slogany. Masowe media zaprogramowały społeczeństwo na tego typu zachowania i przeważnie ludzie nie chcą być zmuszani do zbyt głębokich przemyśleń bądź kwestionowania swoich wygodnych przekonań, ponieważ niesie to ze sobą poważne zagrożenie dla ich psychologicznego poczucia bezpieczeństwa.

DOKTOR MEL SIFF

Podsumowując, „fitnessowe bajeczki” brzmią świetnie, lecz większość z nich wiele obiecuje, będąc przy tym niezbyt skutecznymi. Zwięzłe polecenia, które mamy bez zająknięcia wykonywać, nie nauczą nas nawet elementarnych zasad odżywiania i aktywności fizycznej. Zasadniczo gruntowna, pogłębiona edukacja odeszła w zapomnienie.

W tamtej chwili przelałem na papier swoje przemyślenia i tak oto powstała moja rozprawa.

Nie interesuje mnie zachowanie status quo. Chcę je obalić.

NICOLO MACHIAVELLI

TRZEBA NAUCZYĆ LUDZI, JAK SIĘ ŁOWI RYBY

Daj człowiekowi rybę, a będzie syty przez jeden dzień. Naucz go, jak się łowi ryby, a będzie syty do końca życia.

ANNE ISABELLA THACKERAY RITCHIE

Drobna uwaga na marginesie. Nie winię współczesnych pisarzy za tworzenie „fitnessowych bajeczek”. W kapitalistycznym społeczeństwie, które cechuje ciągły pęd i obsesja na punkcie szybkich rozwiązań, *Wielka księga ciężkiej pracy, cierpliwości i systematycznego zrzucania wagi* z dużym prawdopodobieństwem kiepsko by się sprzedała. Bez wątpienia rezultaty postępowania zgodnie z zawartymi w niej regułami byłyby lepsze, lecz co z tego, skoro jedynie mama autora zjawiałaby się na premierze?

Na szczęście uwielbiam pisać. To moja pasja, a nie zawód – wspominał o tym na wypadek, gdyby moje słowa zabrzmiały jak przemówienie uczestniczki konkursu Miss Świata – i od zawsze podobał mi się pomysł napisania książki, która ma ludzi motywować i dodawać im sił nawet wtedy, gdy ja będę trenował w ogromnej niebiańskiej siłowni.

W skrócie: chcę nauczyć ludzi, jak łowić ryby.

Dlatego właśnie ta książka została napisana „pod włos” i bez planu sprzedażowego. Nie obiecuję ci, czytelniku, idealnego zestawu ćwiczeń ani magicznej diety, które byłyby odpowiedzią na wszystkie twoje modlitwy. Podstawy zostaną wykute zupełnie inaczej niż w większości przypadków. A jeśli mama będzie jedyną osobą obecną na premierze, to widać tak musiało być.

Pisarz jest w pełni świadomy, że jego przestanie nie jest konwencjonalne. Skoro jednak nasze konwencjonalne teorie nas nie ocaliły, być może będziemy zmuszeni je zmodyfikować.

WEST A. PRINCE, *Nutrition and Physical Degene*

ŻYCIE TO NIE TYLKO LICZENIE KALORII I LICZBY POWTÓRZEŃ WYKONANYCH ĆWICZEŃ

Musisz robić to, czego typowi ludzie nie rozumieją, albowiem są to jedyne dobre rzeczy.

ANDY WARHOL

Gdy opuszczałem mury uczelni, postanowiłem ignorować większość współczesnych czasopism. Wiedzę o zdrowiu, jedzeniu i sporcie znalazłem w starych książkach. Czerpałem ją także z kontaktu ze sztangą.

Cóż takiego odkryłem?

Mianowicie to, że ruch jest kompleksowy i potężny, a jego potencjał – nieskończony. Tak naprawdę można powiedzieć, że nadal nie do końca znamy możliwości ludzkiego ciała. Zaledwie musnęliśmy powierzchnię zrozumienia go. Jest więc logiczne, że poszukiwania w fitnessie nie powinny być ograniczane schematami, listami kontrolnymi zrealizowanych zadań i (fałszywymi) tytułami na stronach błyszczących czasopism.

Właśnie z tego powodu Bruce Lee – ikona sztuk walki i jeden z pionierów doskonałości fizycznej – wypowiedział niegdyś słynne obecnie słowa:

Niech twoją drogą będzie brak drogi, a ograniczeniami brak ograniczeń.

BRUCE LEE

Miał rację. I nie on jeden tak sądził. Doktorzy Yuri Verkhoshansky i Mel Siff też to wiedzieli. Dwaj spośród największych trenerów wszech czasów przesunęli granice siły i wytrzymałości. Każdy z nich napisał ponad 500 artykułów naukowo-metodologicznych. Trenowali tysiące sportowców, by ci mogli biegać szybciej, skakać dalej i podnosić ciężary większe niż kiedykolwiek wcześniej.

Jak tego dokonali? Z pewnością nie posługiwali się odwiecznym schematem „powtórzenie/waga”, któremu hołduje większość książek i czasopism. Zamiast tego ci mistrzowie siły i warunkowania powiedzieli:

Przedstawione w tabeli podsumowanie podejść do treningu może być odpowiednie dla przeciętnego trenera osobistego, który pracuje z przeciętnym klientem bądź sportowcem na niższym poziomie zaawansowania, lecz konieczne jest jego poszerzenie, by uwzględnić wyznaczone cele.

DOKTOR YURI VERKHOSHANSKY I DOKTOR MEL SIFF, *Supertraining*





Zmienna	Siła	Moc	Hipertrofia	Wytrzymałość
Obciążenie (% dla jednego maksymalnego powtórzenia*)	80–100	70–100	60–80	40–60
Powtórzenia na serię	2–5	1–5	6–15	25–60
Serie na ćwiczenie	4–7	3–5	4–8	2–4
Odoczynek pomiędzy seriami (minuty)	2–6	2–6	2–5	1–2
Czas trwania (sekundy na serię)	5–10	4–8	20–60	80–150
Tempo na powtórzenie (% maksymalnego)	60–100	90–100	60–90	60–80
Sesje treningowe w tygodniu	3–6	3–6	5–7	8–14

* „Maksymalne powtórzenie w ćwiczeniu” (1 RM) to termin określający maksymalną siłę, która może zostać wygenerowana w jednym maksymalnym skurczu lub podniesieniu.

Zwróć uwagę na słowo przeciętny.

Jesteśmy wtłaczani w przeciętność. Treningi „opakowuje się” zasadami i tabelkami, aby dać nam poczucie bezpieczeństwa. Nie jest to jednak podejście ani postępowe, ani pionierskie. Zacytuję współczesną legendę sportu (i przyjaciela) Johna Kiely’ego: „Takie ustalenia podają w wątpliwość adekwatność stosowania standardowej metodologii do problemów planowania, tworzonych przez wewnętrznie złożone systemy biologiczne”.

John mówi o zagrożeniach związanych z nadmiernie drobiazgowym planowaniem treningów. Zakłada, że zbyt wielu z nas sztywno przestrzega wytyczonych liczb powtórzeń i serii danego ćwiczenia, które stworzono jako narzędzia, nie zaś ograniczające nas zasady.

Nie chodzi jedynie o aktywność fizyczną. Jeden z moich ulubionych autorów, Nassim Nicholas Taleb, w książce *The Bed of Procrustes* twierdzi, że jest w nas potrzeba jednoznaczności przekazu i awersja do niepewności:

My, ludzie, gdy napotykamy ograniczenia wiedzy i stykamy się z rzeczami, których nie rozumiemy, oraz z tym, co niewidzialne i nieznanne, rozładujemy napięcie, wtłaczając życie i świat w utowarowione koncepcje, zawężające kategorie, określony żargon i gotowe narracje.

NASSIM NICHOLAS TALEB

Tłumaczy to, dlaczego „typowy trener personalny” nie umie wyjść poza schemat powtórzenie/ciężar. A także czemu tak wielu biegaczy szuka pociechy na bieżni, ale ćwiczeń siłowych boi się równie mocno co dżumy. Wyjaśnia też powody, dla których tak często sportowcy uprawiający dyscypliny siłowe mogą przenosić góry, ale obcy jest im trening mobilności, a dotknięcie palców u stóp w skłonie niejednokrotnie jest

niemożliwe. Jeśli jednak zależy nam na postępach, musimy wyjść poza schematy. To jak uczenie się jazdy na rowerze bez zdjęcia bocznych, pomocniczych kółek. Przecież nikt nie wygrał Tour de France z przyczepionymi do roweru małymi kółkami, prawda?

Niepewność w obliczu żywej nadziei i obaw jest bolesna, lecz o ile chcemy żyć, nie posiłkując się pocieszającymi bajkami, trzeba ją przezwyciężyć.

BERTRAND RUSSELL

Nasz sposób odżywiania pozostawia wiele do życzenia. Według Światowej Organizacji Zdrowia „w 2008 roku ponad 1,4 miliarda dorosłych miało nadwagę, a ponad pół miliarda cierpiało na otyłość”. Dlaczego tak się dzieje? W artykule opublikowanym w „Cambridge University Press” przyjęto, że „otyłość i powiązane z nią choroby oraz problemy nie zostaną rozwiązane za pomocą opartych na arytmetyce planów dietetycznych (to znaczy poprzez liczenie kalorii)”. Zasadniczo więc podchodzimy do odżywiania w zbyt matematyczny i „mechaniczny” sposób.

Sensem życia jest jego przeżywanie. Nie ma ono być utowarowione, skonceptualizowane i wtłoczone w schemat.

BRUCE LEE

W niniejszej książce przyjęto tę perspektywę. Zaczyna się ona od **Pięciopunktowego Podręcznika Twojego Ciała**, z którego dowiesz się, jak ćwiczyć w dowolnym miejscu bez względu na to, jaki masz cel, ile masz lat czy na ile jesteś sprawny fizycznie.

Koniec fragmentu
Zapraszamy do księgarń



WYDAWNICTWO
SINE QUA NON

