

DAVE RANDOLPH

TRENING  
SPARTAŃSKIEGO  
WOJOWNIKA

FILMOWA MUSKULATURA W 30 DNI

Tytuł oryginału: Spartan Warrior Workout: Get Action Movie Ripped in 30 Days

Tłumaczenie: Piotr Cieślak

ISBN: 978-83-283-3042-9

Text Copyright © 2010 Dave Randolph. Design and Concept © 2010 Ulysses Press and its licensors. Photographs copyright © 2010 Rapt Productions except as noted below.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition being imposed on the subsequent purchaser.

Interior photographs: © Rapt Productions except on page 9: © shutterstock.com/photobank.kiev.ua; page 12: © shutterstock.com/Pavel Ignatov; pages 13 & 16: © shutterstock.com/Robyn Mackenzie; page 17: © shutterstock.com/Jerry Horbert; pages 49 (bottom), 52, 89 (bottom), 99, 110, 112 (top), 113, 114 (top), 115, 146 © Jessica Power.

Polish edition copyright © 2018 by Helion S.A.  
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/trespa>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

## CZĘŚĆ I: *Zaczynamy*

Wstęp	6
Trening wojownika spartańskiego	7
Omówienie treningu	8
Spartański jadłospis	13
Aktywny odpoczynek i periodyzacja treningu	17

## CZĘŚĆ II: *Programy*

Omówienie programów	19
Program 1	23
Program 2	35

## CZĘŚĆ III: *Ćwiczenia*

Podciągnięcia	47
Podciągnięcia. Warianty i ćwiczenia pomocnicze	48
Swobodny zwis ( <i>dead hang</i> )	49
Utrzymywanie pozycji: broda nad drążkiem ( <i>static hold: chin over bar</i> )	49
Podciągnięcie z asystą ( <i>supported pull-up</i> )	50
Podciągnięcie połowiczne ( <i>half pull-up</i> )	51
Podciągnięcie z podskokiem ( <i>jumping pull-up</i> )	52
Odwrócone wiosłowanie ( <i>inverted row</i> )	52
Wiosłowanie jednorącz z podparciem ( <i>one-arm supported row</i> )	53
Deska ( <i>plank</i> )	54
Martwy ciąg	55
Martwy ciąg. Ćwiczenia pomocnicze	57
Wymach kettlem oburącz ( <i>two-hand kettlebell swing</i> )	59
Wymach kettlem jednorącz ( <i>one-hand kettlebell swing</i> )	60
Wymach kettlem ze zmianą rąk ( <i>h2h kettlebell swing</i> )	61
Wypychanie bioder ( <i>hip extension</i> )	61
Martwy ciąg na jednej nodze ( <i>one-leg deadlift</i> )	62
Martwy ciąg na usztywnionej jednej nodze ( <i>stiff-legged one-leg deadlift</i> )	63

Martwy ciąg typu walizka ( <i>suitcase deadlift</i> )	63
Martwy ciąg typu sumo ( <i>sumo deadlift</i> )	64
Martwy ciąg typu sumo ze zmianą rąk ( <i>h2h sumo deadlift</i> )	65
Wymach wysoki ( <i>high pull</i> )	66
Pomпки	67
Pomпки. Warianty i ćwiczenia pomocnicze	68
Utrzymywanie pozycji: pozycja górna — wysoka deska ( <i>static hold: top position — high plank</i> )	69
Utrzymywanie pozycji: pozycja pośrednia ( <i>static hold — middle position</i> )	69
Utrzymywanie pozycji: pozycja dolna — niska deska ( <i>static hold: bottom position — low plank</i> )	69
Częściowe opuszczenie się z pozycji wysokiej deski ( <i>partial lower from high plank</i> )	70
Częściowe podnoszenie się z pozycji niskiej deski ( <i>partial raise from low plank</i> )	70
Pomпки kroczące ( <i>walking push-up</i> )	71
Dotykanie dłońmi klatki piersiowej ( <i>chest touch</i> )	74
Wiosłowanie w podporze przodem ( <i>renegade row</i> )	74
Wyciskanie kettle w pozycji leżącej ( <i>kettlebell floor press</i> )	75
Wiosłowanie z podparciem jednorącz ( <i>one-arm supported row</i> )	76
Pomпки opadające ( <i>decline push-up</i> )	77
Pomпки trójkątne ( <i>triangle push-up</i> )	77
Pomпки wznoszące ( <i>incline push-up</i> )	78
Pomпки szerokie ( <i>wide push-up</i> )	78
Skoki na skrzynię	79
Skoki na skrzynię. Warianty i ćwiczenia pomocnicze	80
Przysiad z wyskokiem ( <i>jump squat</i> )	81
Wyskok z podciągnięciem kolan ( <i>jump tuck</i> )	82
Statyczny wykrok ( <i>static lunge</i> )	83
Wykrok do przodu / do tyłu ( <i>forward / backward lunge</i> )	83
Przysiad na jednej nodze z podparciem ( <i>rear foot elevated split squat; RFESS</i> )	84
Wchodzenie na stopień ( <i>step-up</i> )	85

Wykrok z podskokiem ( <i>jumping lunge</i> )	86	Przysiad w pozycji pucharu ( <i>goblet squat</i> )	101
Zeskok z odbiciem ( <i>depth jump</i> )	86	Przysiad w pozycji stojaka ( <i>front squat</i> )	101
Przenoszenie nóg	87	Przysiad w pozycji sumo ( <i>sumo squat</i> )	102
Przenoszenie nóg. Ćwiczenia pomocnicze	88	Przysiad sumo ze zmianą rąk ( <i>h2h sumo squat</i> )	103
Trzymanie sztangi ( <i>static hold</i> )	89	Przysiad z wyskokiem ( <i>jump squat</i> )	104
Wyciskanie na ławce ( <i>bench press</i> )	89	Wyskok z podciągnięciem kolan ( <i>jump tuck</i> )	105
Pompka ( <i>push-up</i> )	90	Przysiad z ciężarem nad głową ( <i>overhead squat</i> )	105
Wyciskanie kettli w pozycji leżącej ( <i>kettlebell floor press</i> )	91	Podrzut i wyciśnięcie worka z piaskiem	
Unoszenie nóg na boki ( <i>leg raise</i> )	92	( <i>sandbag clean to press</i> )	106
Wyrzut nóg w górę ( <i>leg thrust</i> )	92	Wiatrak ( <i>windmill</i> )	108
Deska ( <i>plank</i> )	93	Niski wiatrak ( <i>low windmill</i> )	108
Wysoka deska ( <i>high plank</i> )	93	Wiatrak z ciężarem nad głową ( <i>overhead windmill</i> )	109
Prostowanie nóg i rąk w klęku podpartym ( <i>bird dog</i> )	94	Podwójny wiatrak ( <i>double windmill</i> )	109
Wiosłowanie w podporze przodem ( <i>renegade row</i> )	95		
Rosyjskie skręty tułowia ( <i>Russian twist</i> )	96		
Skrętoskłony w pozycji leżącej ( <i>unicycle</i> )	96		
Podrzut z wyciskaniem	97		
Podrzut z wyciskaniem. Ćwiczenia pomocnicze	99		
Zarzucanie worka z piaskiem na ramię			
( <i>sandbag shoulder</i> )	99		
Przysiad bez obciążenia ( <i>bodyweight squat</i> )	100		

## CZĘŚĆ IV: *Dodatek*

Ogólna sprawność fizyczna	111
Rozgrzewka i schłodzenie	122
Prehabilitacja	147
Materiały pomocnicze	151
Podziękowania	152
O autorze	152

CZĘŚĆ I

# Zaczynamy

# Wstęp

Być może widziałeś film 300, który wszedł na ekrany kin w 2007 roku. Film ten jest ekranową adaptacją komiksu opartego na motywach bitwy pod Termopilami, która według greckiego historyka Herodota miała miejsce w sierpniu lub we wrześniu 480 roku p.n.e. Grecja została najechnana przez Persów dowodzonych przez króla Kserksesa i jego milionową armię. W owym czasie Grecja nie była jednolitym krajem, lecz dzieliła się na wiele prowincji (polis) pod panowaniem różnych władców. Trzon greckich sił stanowiła armia spartańska pod wodzą króla Leonidasa I. Wraz z trzystoma królewskimi gwardzistami i wojskami zaciągniętymi z kilku innych polis Leonidas dysponował siłą liczącą około siedmiu tysięcy wojowników, którzy mieli powstrzymać przytłaczająco liczniejszą armię Persów.

Mieszkańcy greckiej Sparty od wieków cieszyli się reputacją niezwykle twardych ludzi. Od urodzenia byli przyuczani do tego, by być samowystarczalnymi, i szkoleni na znakomitych wojowników. Od najmłodszych lat uczyli się fechtunku, walki wręcz i posługiwania się włócznią oraz łukiem. Ćwiczyli tak ciężko, by odnosić zwycięstwa na polach bitew. Współcześni historycy uważają, że ze względu na wymagający tryb życia wojowników i niedobory jedzenia Spartanie byli bardzo szczupli i muskularni. Musieli umieć przez dłuższy czas przeżyć bez jedzenia lub przy bardzo ograniczonych jego zasobach, wciąż trenując i walcząc.

Aby nadać aktorom odgrywającym role wojowników odpowiedni wygląd, reżyser Zach Snyder zatrudnił znanego eksperta w dziedzinie fitnessu i wspinaczki, Marka Twighta. Jego zadaniem było doprowadzenie obsady filmu do odpowiedniej formy. Twight opracował intensywny, pięciomiesięczny program treningowy, który nie tylko pomógł wyrzeźbić muskulaturę aktorów, ale także pozwolił im sprostać trudom filmowania scen walki, które niejednokrotnie ciągnęły się godzinami.

Jeśli sądzisz, że już teraz potrafisz stawić czoła spartańskiemu stylowi życia, podejmij wyzwanie opisane na stronie 7 i zacznij od tego. A jeśli nie umiesz wykonać idealnej pompki czy podciągnięcia albo wracasz do treningów po przerwie? Nie ma problemu. W treningu spartańskiego wojownika ze szczegółami zostały opisane ćwiczenia składające się na wspomnianą zaprawę kondycyjną przed filmem 300 oraz programy treningowe, dzięki którym staniesz się silniejszy, szybszy i potężniejszy, a przy okazji pozbędziesz się nadmiaru tłuszczu.



*Autor, Dave Randolph, udziela wskazówek*

# Trening wojownika spartańskiego

Metody treningowe stosowane w kulturystyce czy podnoszeniu ciężarów u większości ludzi powodują raczej wykształcenie okazałej, ale niefunkcjonalnej muskulatury niż smukłych, gibkich i zdrowych ciał, do których powinniśmy dążyć jako do ideału. Wielkie, masywne mięśnie nie sprzyjają przetrwaniu. Ich utrzymanie wymaga znacznie większej ilości energii, ponadto zaś zwykle nie są funkcjonalne, spowalniają i mogą ograniczać zakres ruchów — wszystko to zwiększa ryzyko śmierci na polu bitwy. Program treningowy Marka Twighta bazował na różnorodnym sprzęcie oraz na wielu ćwiczeniach kalistenicznych (z wykorzystaniem masy własnego ciała), przede wszystkim na takich, które wymagają doskonałego panowania nad całym ciałem, koordynacji i świadomości, a także umożliwiał uzyskanie znakomitej rzeźby przy zachowaniu atletycznej budowy. Intensywny trening interwałowy (tzw. **HIIT**, od ang. *high intensity interval training*) oraz funkcjonalne ćwiczenia angażujące całe ciało pozwoliły uniknąć podopiecznym Twighta nadmiernego wzrostu masy i muskulatury.

Stosując kombinację ćwiczeń ze sztangami, kettlebellami<sup>1</sup>, ćwiczeń kalistenicznych (podciągnięcia i pompki) oraz elementów treningu strongmanów (na przykład przewracanie ciężkiej opony, a także pchanie i ciągnięcie sań), Twight zmuszał aktorów do ciężkiej pracy przez godzinę lub dwie dziennie przez cztery miesiące przed rozpoczęciem nagrań. Trening był kontynuowany podczas zdjęć. Opracowane przez Twighta treningi były bardzo intensywne i nigdy się nie powtarzały. Dzięki temu stanowiły ogromne fizyczne wyzwanie, bo aktorzy nie wiedzieli z góry, co będą robić; ich ciała stawały w obliczu ciągłych zagadek. Wymagające ćwiczenia skłaniały ponadto aktorów i ekipę filmową do wykreowania nastawienia wojownika — jeśli się poddasz, zrezygnujesz albo nie włożysz maksimum wysiłku, umrzesz. W efekcie tej ciężkiej pracy grupa aktorów i asystentów zdobyła wyśmienitą kondycję fizyczną i psychiczną oraz wyglądała tak, jak zapewne prezentowali się Spartanie — co możemy stwierdzić na podstawie wielu greckich i rzymskich posągów z tamtej epoki.

Jeden z treningów wykonywanych przez aktorów nazwano „treningiem 300”. Został on opracowany w celu oszacowania postępów aktorów w zakresie kondycji fizycznej i siły. Pokróćce, trening ten poddaje próbie główne grupy mięśni ciała i bazuje na ćwiczeniach polegających na wykonywaniu ruchów ciągnących i pchających w dwóch płaszczyznach: poziomej i pionowej. Choć był to jeden z wielu treningów, w praktyce wykorzystywano go jako sprawdzian, któremu Twight poddawał najlepszych. W skład tego treningu wchodziło:

- 25 podciągnięć na drążku ze swobodnego zwisu,
- 50 powtórzeń martwego ciągu,
- 50 pompek,
- 50 skoków na skrzynię,
- 50 powtórzeń przenoszenia nóg w pozycji leżącej, z obciążeniem (tzw. *floor wipers*),
- 50 powtórzeń zarzutu kettle z wyciśnięciem (25 powtórzeń na stronę),
- 25 podciągnięć na drążku ze swobodnego zwisu.

Całą sekwencję należało zrobić jak najszybciej, co oznaczało brak (lub niemal zupełny brak) odpoczynku w trakcie sprawdzianu. Andrew Pleavin, jeden z aktorów grających w filmie *300*, wykonał sprawdzian w 18 minut i 11 sekund — iście zabójcze tempo!

<sup>1</sup> Ang. *kettlebells*; w literaturze spotyka się różne nazwy tych akcesoriów — między innymi kettle (takie określenie zastosowano w książce), odważniki kulowe czy dzwony — *przyp. tłum.*

# Omówienie treningu

Niektórzy eksperci w dziedzinie fitnessu dzielą i projektują programy treningowe na podstawie tego, czy dany ruch powoduje pchanie w pionie (jak przysiad, podczas którego „odpychamy” ciało od podłogi), ciągnięcie w pionie (jak podciągnięcie na drążku), pchanie w poziomie (jak pompka lub wyciskanie na ławce w pozycji leżącej) czy też ciągnięcie w poziomie (jak na ergometrze wioślarskim) — ponadto ruchy można dalej podzielić na dotyczące górnej i dolnej partii ciała:

- ciągnący w pionie, górna część ciała — podciągnięcie;
- pchający w pionie, górna część ciała — wyciskanie;
- ciągnący w pionie, dolna część ciała — martwy ciąg albo zarzut kettle;
- pchający w pionie, dolna część ciała — przysiad;
- ciągnący w poziomie, górna część ciała — ergometr wioślarski;
- pchający w poziomie, górna część ciała — pompka albo wyciskanie na ławce w pozycji leżącej;
- ciągnący w poziomie, dolna część ciała — uginanie nóg na atlasie z użyciem mięśni tylnej grupy uda.

Niektórzy szkoleniowcy starają się łączyć w ramach treningu ruchy ze wszystkich wymienionych kategorii. Inni z kolei wolą skupić się na jednym albo dwóch elementach, w zależności od celów obranych przez ćwiczącego.

Pewne ćwiczenia (zwłaszcza z kettlekami albo rwanie i podrzut sztangi) zawierają elementy wielu wymienionych ruchów. Jednym z przykładów jest martwy ciąg. Jest to ruch ciągnący w pionie, z poziomu podłogi, ale w skład tego ćwiczenia wchodzi także przysiad z dynamicznym rozciągnięciem bioder, kolan i (w niektórych przypadkach) kostek nóg. Można w nim wyróżnić także drugoplanowy element w postaci pociągnięcia wykonywanego przez górną część ciała, a konkretnie mięsień czworoboczny grzbietu, ale odpowiada on zaledwie w przybliżeniu za 10% całego ruchu.

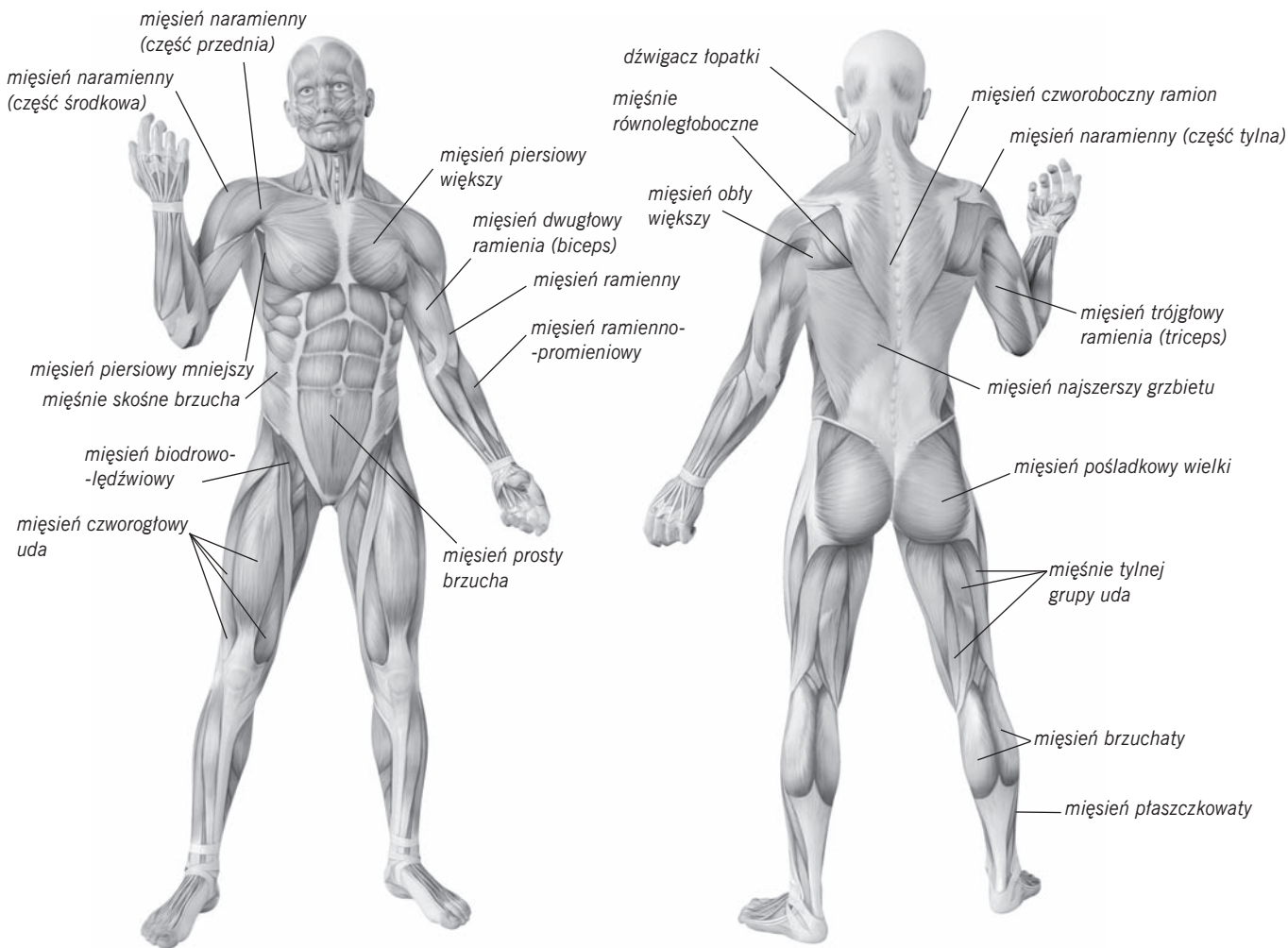
Trening Twighta obejmował ruchy w różnych płaszczyznach, aby w naturalny sposób obciążyć organizm i wykorzystać do generowania siły całe ciało, zamiast izolować poszczególne jego części, tak jak robią to kulturyści. Ponieważ aktorzy starali się osiągnąć szczupłą sylwetkę i nie trenowali pod kątem konkretnego zadania, na przykład ściśle określonej dyscypliny sportu, programy treningowe Twighta były nieustannie modyfikowane i nie pozwalały ćwiczącym zaadaptować się do jednej, konkretnej rzeczy, tylko przygotowywały ich do wszelkich zadań, z jakimi mogą się zmierzyć. W branży fitness takie podejście określa się niekiedy akronimem GPP (ang. *general physical preparedness*, czyli „ogólne przygotowanie fizyczne”). Termin ten można w pewnym uproszczeniu potraktować jako „bycie w formie”.

W praktyce GPP jest zaledwie bazą, na której sportowiec rozwija umiejętności niezbędne do uprawiania konkretnej dyscypliny sportu. Na przykład ćwiczący sztuki walki, po zbudowaniu solidnej bazy w postaci GPP, będzie na treningach skupiał się głównie na technikach zadawania ciosów oraz wykonywania kopnięć i chwytów. Futbolisci budują taką bazę przed rozpoczęciem sezonu; gdy tylko jednak zbliża się jego początek, więcej czasu poświęcają na szlifowanie umiejętności niezbędnych do jak najlepszego odgrywania swojej roli na boisku. O GPP będziemy bardziej szczegółowo mówić na stronie 111. Kolejnym etapem po zbudowaniu bazy kondycyjnej jest przygotowanie do konkretnej dyscypliny, czyli **SPP** (ang. *sport-specific preparation*). Na tym etapie sportowiec ćwiczy ściśle określone umiejętności pozwalające osiągnąć mistrzostwo w danym sporcie lub grze.

## ĆWICZENIA

W tej książce poznasz sześć konkretnych ćwiczeń wykonywanych w ramach wspomnianego wcześniej treningu: podciągnięcie, martwy ciąg, pompkę, skok na skrzynię, przenoszenie nóg w pozycji leżącej (z obciążeniem) oraz zarzut kettle z wyciśnięciem (z pozycji statycznej). Poznasz też rozmaite odmiany tych podstawowych ruchów oraz pewną liczbę ćwiczeń pomocniczych, które wspierają zasadniczy trening. Na przykład pompka wykonywana pod kątem, na podwyższeniu jest pewną odmianą zwykłej pompki, a wyciskanie na ławce jest ćwiczeniem pomocniczym dla pompki. Programy treningowe zostały opracowane tak,





by nawet ci, którzy wymagają szczególnego traktowania (być może zrobienie choćby jednej pompki przychodzi Ci z trudem, a podciągnięcia nie umiesz wykonać wcale), byli w krótkim czasie zdolni wykonać 5 – 10 powtórzeń w jednej serii.

Pod koniec omawianego programu wyrzeźbisz swoje ciało i nadasz mu smukłą, posagową figurę. Ponadto zyskasz siłę psychiczną ułatwiającą przeciwstawianie się wszelkim stresom, jakie niesie codzienne życie.

## Podciągnięcia

Podciągnięcia należą do ruchów ciągnących w płaszczyźnie pionowej. Podczas ich prawidłowego wykonywania uaktywniane są wszystkie mięśnie głębokie (chodzi głównie o mięśnie brzucha i pleców), a także *mięsień pośladkowy wielki* oraz *mięśnie tylnej grupy uda*. Napięcie całego ciała angażuje wiele włókien mięśniowych, co przekłada się na ogólny wzrost siły. Mechanizm ten jest nazywany zasadą hiperirradiacji (według Pavla Tsatsouline'a w książce *Siła dla ludu! Sekrety rosyjskiego treningu siłowego*<sup>2</sup>) i powinien być stosowany w odniesieniu do większości ćwiczeń, zwłaszcza podczas podnoszenia dużych ciężarów. W celu uzyskania najlepszych rezultatów trening wojownika spartańskiego bazuje na podciągnięciach w swobodnym zwisie, a nie na podciągnięciach z zrzucaniem. Zrzucanie nóg przy podciąganiu się to oszukiwanie samego siebie.

<sup>2</sup> P. Tsatsouline, *Siła dla ludu! Sekrety rosyjskiego treningu siłowego*, tłum. Dariusz Rossowski, Wydawnictwo JK, Łódź 2013.

Głównym mięśnieniem wykorzystywanym podczas podciągnięć jest *mięsień najszerzy grzbietu*. Innymi zaangażowanymi w to ćwiczenie mięśniami (tak zwanymi mięśniami synergicznymi) są: *mięsień ramienny*, *mięsień ramiennie-promieniowy*, *mięsień obły większy*, *mięsień naramienny tylny*, *mięśnie równoległoboczne*, *dźwigacz łopatki* oraz dolna i środkowa część *mięśnia czworobocznego ramion* (mówiąc o tym mięśniu, większość ludzi ma na myśli tylko jego górną część). Wszystkie wymienione mięśnie, z wyjątkiem mięśnia ramiennego i ramiennie-promieniowego, znajdują się na plecach. Jeśli chodzi o przednią część ciała, to w wykonywanie podciągnięć zaangażowane są głównie *mięsień piersiowy większy* (przyczep mostkowy) oraz *mięsień piersiowy mniejszy*.

## **Martwy ciąg**

Martwy ciąg to klasyczne ćwiczenie ze sztangą i zarazem chyba najbardziej „funkcjonalne” z pociągnięć. Najlepsi specjaliści w martwym ciągu są zdolni dźwignąć z podłoża ciężar sięgający pół tony. Ruch ten bazuje głównie na pociągnięciu wykonywanym przez dolną część ciała, ale ponieważ końcowe ogniwo łańcucha pracujących mięśni stanowią ręce, całe ciało musi działać w idealnej harmonii. Nogi powodują wypchnięcie bioder do przodu, tułów się unosi, a przez ten czas ręce muszą pozostać proste i cała siła dźwigająca sztangę jest przekazywana przez dłonie. U większości ludzi najsłabszym ogniwem tego łańcucha jest chwyt i dlatego zawodnicy specjalizujący się w trójboju siłowym często wykonują dodatkowe ćwiczenia poprawiające siłę uchwytu, aby wzmocnić dłonie.

Głównym motorem tego ćwiczenia są *mięśnie pośladkowe wielkie*, *mięśnie tylnej grupy uda* oraz praktycznie wszystkie *mięśnie pleców* (w tym *mięsień czworoboczny ramion*, *najszerzy grzbietu* oraz *mięśnie równoległoboczne*). *Mięśnie tydek*, *mięśnie tylnej grupy uda*, *mięśnie pośladkowe* oraz *mięśnie dolnej partii pleców* są niekiedy określane terminem *tylny łańcuch* (ang. *posterior chain*). Intensywnie są wykorzystywane także *mięśnie naramienne*, podobnie jak *ramiona* i *dłonie*. Poza tym w martwym ciągu ważną rolę odgrywają *mięśnie czworogłowe*, które wraz z mięśniami pośladkowymi i mięśniami tylnej grupy uda pracują podczas przysiadu. Do skutecznego przekazania siły wzdłuż całego ciała konieczne są silne mięśnie głębokie. Mięśnie głębokie to nie tylko brzuch — wyobraź je sobie jako rodzaj walca okalającego całe ciało, zaczynającego się na wysokości przepony i sięgającego mniej więcej do połowy uda. Jeśli ten walec nie będzie właściwie napięty, nie uda Ci się podnieść dużego ciężaru. Nieprawidłowe napięcie mięśni brzucha zwiększa ryzyko kontuzji pleców.

## **Pompki**

Pompki należą do ćwiczeń bazujących na poziomym ruchu pchającym i są chyba najlepiej znanym, a zarazem najpowszechniejszym ćwiczeniem na świecie. W zależności od ułożenia dłoni rozwijają silniej albo klatkę piersiową, albo triceps. Pompki angażują *mięsień piersiowy większy* oraz *mniejszy* w klatce piersiowej, a także *mięśnie naramienne* oraz *tricepsy*, ale prawidłowe wykonanie pompki wymaga napięcia całego ciała. Jeśli dowolna część ciała nie będzie prawidłowo usztywniona, podczas wykonywania pompki ciało opadnie pod własnym ciężarem. Większość osób podczas robienia pompek nie uaktywnia *mięśni pośladkowych wielkich*, *mięśni tylnej grupy uda* oraz *mięśni brzucha*, wówczas zaś ich biodra, pas albo brzuch zaczynają ciążyć i stykają się z podłogą, zanim dotknie do niej klatka piersiowa.

## **Skoki na skrzynię**

Skok na skrzynię to ciekawy rodzaj ruchu. Łączy częściowy przysiad z dynamicznym rozciągnięciem bioder podczas wybijania się w górę. W skokach na skrzynię mamy do czynienia z koncepcją cyklu rozciągnięcie-skurcz. Przy szybkim przysiadzie *mięśnie tylnej grupy uda* oraz *mięśnie pośladkowe* działają jak sprężyna: magazynują energię, a potem wykorzystują ją do wykonania dynamicznego ruchu. Cały proces powinien trwać bardzo krótko, znacznie poniżej sekundy. Ten mechanizm można łatwo wypróbować. Z pozycji stojącej wykonaj przysiad i wytrzymaj w nim przez 3 s, a potem podskocz najwyżej jak potrafisz. Następnie wykonaj ten sam ruch, ale z pominięciem pauzy w przysiadzie i przekonaj się, o ile wyżej jesteś w stanie wyskoczyć.

Skakanie angażuje też *mięśnie czworogłowe* i *mięśnie tydek* (*ptaszczkowaty* i *brzuchaty*), które generują moc pozwalającą na oderwanie się od ziemi, a ponadto absorbują energię przy lądowaniu. *Mięśnie brzucha* oraz *zginacze stawu biodrowego* są silnie zaangażowane w chwilę unoszenia kolan w fazie podskoku.

## Przenoszenie nóg w pozycji leżącej

Przenoszenie nóg w pozycji leżącej, czyli „zamiatanie podłogi” (ang. *floor wipers*), to jedyne w swoim rodzaju ćwiczenie, którego pozycja wyjściowa polega na leżeniu na plecach, ze sztangą trzymaną nad sobą na zablokowanych ramionach. Aby można było unieść stopy i dotknąć nimi talerzy po jednej stronie sztangi, opuścić nogi bez dotykania podłoża, a potem dotknąć stopami talerzy po drugiej stronie, trzeba silnie napiąć mięśnie głębokie. Trzymamy zatem sztangę w zablokowanej pozycji, mamy pełną kontrolę nad mięśniami głębokimi, w tym czworogłowymi, a jednocześnie dopuszczamy do niewielkiego skrętu tułowia w pasie.

Ponieważ „zamiatanie podłogi” łączy cechy kilku ćwiczeń, wymaga harmonijnego zaangażowania mięśni całego ciała. Statyczne podtrzymywanie sztangi uaktywnia głównie *mięsień piersiowy większy i mniejszy*, *triceps*, przednią część *mięśnia naramiennego*, *mięsień najszerzy grzbietu* oraz *mięśnie brzucha* (dla zachowania stabilności). W stabilizowanie gryfu i tułowia jest ponadto zaangażowanych wiele mniejszych mięśni. Za ruch nóg odpowiadają *zginacze biodra* (czworogłowy i biodrowo-lędźwiowy), *mięsień prosty brzucha* oraz *wewnętrzne i zewnętrzne mięśnie skośne brzucha*. W grę wchodzi także *mięśnie tylnej grupy uda* oraz *mięsień pośladkowy wielki*, ale pełnią one bardziej pasywną funkcję stabilizująco-kontrolującą.

## Zarzut kettle z wyciśnięciem, z pozycji statycznej

Zarzut kettle z wyciśnięciem (ang. *dead clean and press*) składa się z dwóch etapów. Pierwsza faza (zarzut z pozycji statycznej) angażuje całe ciało. Jej angielska nazwa *dead clean* jest o tyle trafna, że słowo *dead* („martwy”, „nieruchomy”) oznacza w niej dźwignięcie ciężaru spoczywającego nieruchomo na podłożu. Natomiast słowo *clean* („czysty” — tu w sensie techniki) ilustruje to, że ciężar nie styka się z ciałem — dzieje się to dopiero w chwili zawieszenia kettle w pozycji „stojaka”. Ruch na tym etapie ćwiczenia można opisać jako formę przysiadu, ale bardzo dynamiczną. Prawidłowe wykonanie tego ćwiczenia wymaga nie tylko znakomitej koordynacji, lecz także elastyczności pozwalającej zminimalizować uderzenie kettle o ramię w chwili przyjmowania pozycji „stojaka”, gdy łokieć opiera się o żebra. Unoszenie kettle bazuje głównie na zaangażowaniu *mięśni czworogłowych* i właściwym napięciu *mięśni głębokich*; pewną rolę może w nim odgrywać także *mięsień pośladkowy wielki*. Barki, ramiona i dłonie są zaangażowane w minimalnym stopniu. Jeśli będziesz ćwiczył z dużymi obciążeniami lub wykonasz wiele powtórzeń, szybko odczujesz trening w mięśniach czworogłowych, nie powinieneś jednak odczuć go w mięśniach czworobocznych ramion, w górnej części pleców albo w samych ramionach — a przynajmniej nie przed nadejściem kolejnego dnia.

Faza wyciskania w omawianym ćwiczeniu także angażuje całe ciało. Wbrew temu, co mogą twierdzić starzy wyjadacze ćwiczący na siłowni, wyciśnięcie nie polega na jak najszybszym dźwignięciu ciężaru nad głowę. Choć pewną rolę odgrywają w nim mięśnie naramienne, to nie one stanowią główną siłę napędową tego ruchu. Za nią bowiem odpowiadają *mięśnie najszerze grzbietu*, *tricepsy* i dopiero potem wspomniane *mięśnie naramienne*. Ponadto wyciskanie kettle powinieneś poczuć w mięśniach wchodzących w skład *stożka rotatorów*, górnych przyczepach *mięśni piersiowych* oraz *mięśni równoległobocznych*, a także w *mięśniach brzucha*, *mięśniach pośladkowych wielkich* oraz *mięśniach czworogłowych*. Pamiętaj: im lepsze napięcie całego ciała, tym większa siła (zgodnie ze wspomnianą zasadą hiperirradiacji).

## SPRZĘT

Aby jak najpełniej wykorzystać opisane w tej książce programy treningowe, powinieneś nabyć pewne akcesoria lub zapewnić sobie do nich stały dostęp. Oprócz podstawowych przyrządów, takich jak sztanga, hantle i kettle, będziesz potrzebował drążka do podciągania, dwuręcznego młota, ciężkiej opony, grubego worka z piaskiem oraz solidnych taśm do ćwiczeń oporowych (nie delikatnych, tandetnych taśm dostępnych w hipermarketach).

**Sztanga.** Do wykonywania martwego ciągu potrzebna będzie sztanga. Najlepszy byłby gryf olimpijski, ale jeśli masz dostęp tylko do gryfu o standardowym rozmiarze, to nie szkodzi. Sztangi olimpijskie są wyposażone w grubszy gryf i większe talerze. Po założeniu 20-kilogramowych talerzy olimpijskich gryf znajduje się około 23 cm nad podłogą. Standardowe talerze mają mniejszą średnicę, co utrudnia wykonanie martwego ciągu, który wymaga wówczas ruchu o większym zakresie.

**Kettel.** Trening z kettlami to jedna z najlepszych form ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych. Kettle są idealnym narzędziem do nauki harmonijnego posługiwania się ciałem tak, by móc czerpać siłę z całego organizmu i ją wykorzystywać. Te wszechstronne akcesoria są używane od XVIII wieku, kiedy to służyły — głównie na terenie Rosji — jako przeciwwaga przy ważeniu zboża. Jakiś czas później ktoś wpadł na pomysł wykorzystania ich do ćwiczeń i od tamtej pory służą jako akcesoria do wykonywania przysiadów, martwego ciągu, rwania, wyciskania, pompek, podciągnięć i niezliczonych innych ruchów.



Ze względu na rodowód kettle ich masę podaje się w kilogramach, choć niektóre amerykańskie firmy oznaczają swoje wyroby w funtach. W tej książce będziemy posługiwali się kilogramami jako bazową jednostką miary kettle. Tradycyjne kettle mają następujące ciężary: 8 kg, 12 kg, 16 kg, 24 kg, 32 kg i 40 kg. Niektóre firmy produkują modele pośrednie o wagach plasujących się pomiędzy tradycyjnymi obciążeniami, można więc dostać na przykład także kettle o masie 10 kg, 14 kg, 20 kg, 28 kg i 36 kg. W wersji minimum mężczyźni będą potrzebowali do ćwiczeń kettle o masie 16 kg (zgodnie z wytycznymi treningu spartańskiego dla mężczyzn), kobiety zaś — kettle o masie 8 kg. Silniejsze kobiety mogą wybrać wariant o masie 10 kg lub 12 kg. Jeśli to możliwe, spróbuj zaopatrzyć się w drugi kettle, o jeden poziom cięższy.

Warto zauważyć, że w odróżnieniu od hantli kettle nie jest ciężarem symetrycznym. To przesunięcie środka ciężkości masy znacznie utrudnia wykonywanie wielu ruchów i w niektórych pozycjach wymaga utrzymywania zdecydowanie większej stabilności. Wiele ćwiczeń, takich jak wymachy, zarzut i rwanie, znacznie lepiej wykonuje się z kettlami niż z hantlami.

**Hantle.** Hantle to dość popularne akcesoria. Znajdziesz je w każdej siłowni i każdym sklepie sportowym albo w hipermarkecie. Warto mieć ich kilka, najlepiej w parach. Potrzebne ciężary są uzależnione od siły ćwiczącego; kobiety mogą zacząć od hantli o masie 2 – 2,5 kg, a mężczyźni — od hantli o masie 9 kg. Kolejne obciążenia powinny być większe o 2 kg lub 4 kg.

**Magnezja (talk do podnoszenia ciężarów).** Dzięki zwiększeniu tarcia magnezja poprawia chwyt podczas podciągania się, martwego ciągu oraz zarzutu i wyciskania. Warto pamiętać, że jest to właśnie magnezja, a nie kreda, której używa się do nacierania końcówek kijów bilardowych. Znajdziesz ją w dobrych sklepach sportowych oraz ze sprzętem wspinaczkowym i turystycznym.

**Worek z piaskiem.** Używany do wykonywania zarzutu i wyciskania, można go bez trudu wykonać z worka podróżnego (albo innego, z mocnej tkaniny) oraz solidnych toreb z tworzywa. Gotowe worki do ćwiczeń można też kupić w internecie.

**Odzież i buty.** Obuwie biegowe albo uniwersalne buty sportowe nie zapewnią Ci wystarczającej podpory przy wykonywaniu martwego ciągu oraz podrzutu i wyciśnień. Zwykle, jeśli to tylko możliwe, lepiej trenować na boso, ale ponieważ będziesz też wykonywał skoki na skrzynię, powinieneś nosić obuwie chroniące stopy przed urazami przy lądowaniu. Zalecamy obuwie wojskowe, innego rodzaju mocne buty o płaskiej podeszwie bądź starego typu niskie lub wysokie trampki do koszykówki („Chucks”).

Spodnie albo szorty powinny być wystarczająco luźne, by zapewniały swobodę ruchów, ale nie workowate; nadmiar tkaniny będzie przeszkadzał przy wykonywaniu niektórych ćwiczeń. Koszulki (T-shirty albo koszulki bez rękawów) powinny być po prostu wygodne — nie nazbyt obszerne ani też nie bardzo przylegające. Ubranie dobrze przepuszczające wilgoć pomoże Ci zachować komfortową suchość i przewiewność, zwłaszcza w cieplejsze miesiące. Opaski frotté na nadgarstki nie tylko chronią dłoń przed śpływającym z ramion potem, który pogarsza siłę uchwytu, ale też zmniejszają nacisk kettle na przedramię podczas wyciskania i stanowią pewną ochronę podczas nauki techniki zarzucania kettle, przydatną, dopóki nie opanuje się tej techniki do perfekcji.

## DZIENNIK TRENINGOWY

Aby śledzić postępy w trakcie całego programu ćwiczeń wojownika spartańskiego, powinieneś rejestrować każdy trening, spisywać ciężary, jakie stosowałeś, liczbę wykonanych powtórzeń i serii oraz to, jak czułeś się przed treningiem, w jego trakcie i po nim. Dziennik treningowy ułatwi Ci oszacowanie poczynionych postępów.

# Spartański jadłospis

Jeśli chcesz ćwiczyć jak Spartanin, powinieneś z tą samą determinacją i dyscypliną podejść do nawyków żywieniowych. Zamiast myśleć o spożywanych produktach jako o prozaicznej „diecie”, spróbuj zmienić nastawienie i potraktować odżywianie jako sposób na dostarczenie organizmowi jak najlepszego paliwa. Dzięki takiemu podejściu do jedzenia prawidłowe odżywianie może wejść w nawyk i nie zakończy się na sześciotygodniowym planie, po którego ukończeniu nie będziesz miał ochoty przestrzegać nowego jadłospisu. Aby zaczerpnąć z treningu spartańskiego jak najwięcej korzyści, musisz dostarczać silnikowi, jakim jest Twoje ciało, zdrowego, pożywnego jedzenia, które nie jest pełne chemicznych konserwantów, hormonów albo antybiotyków.

## CO JEŚĆ?

Podzielenie całkowitego zapotrzebowania kalorycznego na pięć albo sześć posiłków dziennie pomoże Ci ustabilizować poziomy energii i insuliny — zapomnij o nagłym spadku energii po obiedzie, bo zjadłeś zbyt dużo węglowodanów albo po prostu zafundowa-



łeś sobie zbyt obfity posiłek. Każdy posiłek powinien w przybliżeniu składać się z tej samej liczby gramów węglowodanów, białek i tłuszczów. Aby jak najlepiej spożytkować pieniądze wydawane na jedzenie, staraj się kupować i przygotowywać produkty możliwie *świeże* (mięsa od lokalnych dostawców, warzywa i owoce w porach ich naturalnych zbiorów), spożywać je jak najszybciej, w postaci jak *najmniej przetworzonej* (nawet zwykłe krojenie produktów przyspiesza procesy starzenia i spadek wartości odżywczych) i *surowej* (w większości przypadków, zwłaszcza jeśli chodzi o warzywa, krótsza obróbka termiczna przekłada się na lepsze walory odżywcze).

Dobre **śniadanie** daje ciału i mózgowi paliwo niezbędne do rozpoczęcia dnia z animuszem. Mózg czerpie energię z wysokiej jakości węglowodanów, takich jak krojony owies; dodaj do owsa trochę bogatych w białko orzechów oraz drobnych owoców, zawierających witaminy, przeciwutleniacze i błonnik. Omlet ze szpinakiem lub innymi warzywami zawiera białka, zdrowe węglowodany i błonnik; jeśli dodasz do tego garść owoców, zapewnisz sobie większą

porcję witamin. **Obiad** jest tym posiłkiem, przy którym wiele osób lubi się objadać, ale przedpołudniowa przekąska powinna temu zapobiec. Na obiad i na **kolację** staraj się jeść chude mięso (kurczaka, wołowinę, dziczyznę, indyka, ryby), warzywa zielone (szpinak, brokuły, fasolkę), niewielką porcję owoców oraz ewentualnie trochę jogurtu typu greckiego.

**Przekąski przed południem i wczesnym wieczorem** pomogą Ci uniknąć uczucia głodu i pozwolą utrzymać stabilny poziom energii. Chude białko, garść orzechów, jabłko i jogurt powinny sprawdzić się pod tym względem wyśmienicie. W zależności od pory obiadu można sobie pozwolić na **wieczorną przekąskę** na mniej więcej godzinę przed snem. Doskonałym wyborem będzie niskowęglowodanowa przekąska z orzechami, jogurtem albo serkiem wiejskim.

Powinieneś się starać jeść w ten sposób przez większość czasu, nawet długo po zakończeniu treningu wojownika spartańskiego. Niewątpliwie jednak zdarzy się, że zjesz pizzę, piwo i lody. Takie niezdrowe posiłki nie zaszkodzą, dopóki nie będą się zdarzały częściej niż raz w tygodniu. Podobnie jak z owymi posiłkami, sporadyczna konsumpcja piwa czy lampki wina przy obiedzie w restauracji nie jest zła, wiedz jednak, że nadmiar alkoholu przekreśli Twoje nadzieje na naprawę ładnie wyrzeźbione ciało. Pij więc z umiarem i staraj się w miarę możliwości wyeliminować alkohol z jadłospisu.

Z kolei woda jest czymś, czego Twój organizm nigdy nie ma w nadmiarze. Wody potrzebuje każda część Twojego ciała — mięśnie, skóra, nerki, wątroba, mózg i kości. Właściwe nawadnianie zmniejsza ryzyko kontuzji i uczucie zmęczenia. Pij dwa litry wody dziennie — albo więcej, jeśli intensywnie się pocisz. Nie musisz kupować żadnych wyrafinowanych napojów, takich jak wody witaminizowane. Pij zwykłą, filtrowaną wodę kranową albo butelkowaną wodę źródłaną, ale nie wydawaj na nią fortuny. Warto też codziennie przyjmować wysokiej jakości preparaty z olejem rybnym lub olejem z kryla, aby łagodzić stany zapalne. Preparaty te sprzyjają też między innymi utrzymaniu dobrej sprawności stawów.

## Regeneracja przed treningiem i po nim

W trakcie realizacji trudnego programu ćwiczeń możesz zastąpić niektóre posiłki sportowym napojem regeneracyjnym spożywanym nie później niż na godzinę po treningu. Taki napój zasadniczo nie liczy się jako posiłek. Cukier i węglowodany proste zawarte w napoju regeneracyjnym powodują raptowny wzrost poziomu insuliny (zwykle stanowi to pewien problem, bo część cukrów zostaje zamieniona na tłuszcze, a część jest bardzo szybko spalana, co wkrótce potem powoduje gwałtowne obniżenie poziomu energii), ale ponieważ po treningu metabolizm jest przyspieszony, cukier zostaje wchłonięty przez systemy energetyczne i „ciągnie za sobą” białka, dając w ten sposób mięśniom to, czego potrzebują, aby się wzmocnić i szybciej zregenerować.

Niedawne badania pokazały, że niskotłuszczowe mleko czekoladowe jest równie dobre (jeśli nie lepsze) jak dowolne napoje białkowe w proszku lub gotowe do spożycia. Jego proporcje składników odżywczych makro są idealne do regeneracji ciała po trudnym treningu. Nie oznacza to jednak, że powinieneś wypijać parę litrów mleka czekoladowego, kiedy tylko przyjdzie Ci na to ochota. Jedna albo dwie szklanki (0,25 l) niskotłuszczowego mleka czekoladowego (najlepiej organicznego) w zupełności wystarczą. Jeśli cierpisz na nietolerancję laktozy, pozostaj przy preparatach w proszku. Poszukaj wariantów organicznych lub naturalnych, bazujących na prawdziwym cukrze — a nie na sztucznych słodzikach albo na wysokofruktozowym syropie kukurydzianym. Preparaty tego rodzaju mogą zawierać witaminy i minerały, wspomagające proces regeneracji.

## CZEGO NIE JEŚĆ?

**Produkty wysoko przetworzone.** Produkty takie jak większość wędlin, gotowych do podgrzania mięs i mrożonych obiadów, a także chipsy, ciastka i lwa część innych wyrobów dostępnych w sklepach spożywczych, są produktami wysoko przetworzonymi. Oznacza to po prostu, że zawierają wiele śmieciowych dodatków wydłużających czas przydatności do spożycia oraz poprawiających wygląd i smak. Zwykle jest tak, że surowy, pełen wartościowych składników produkt jest z nich wszystkich odzierany, potem zaś wzbogaca się go różnymi dodatkami, by stał się „lepszy”. Dobrym przykładem jest chleb. Podczas wytwarzania mąki zboże jest pozbawiane praktycznie całego błonnika i składników odżywczych, a dopiero potem dodaje się naturalnie występujące w zbożu witaminy i minerały — z tym że są to już dodatki sztuczne.

Jeśli na etykiecie ze składem produktu widzisz wiele składników o trudnych do wymówienia nazwach, to w większości przypadków masz do czynienia ze sztucznymi dodatkami i konserwantami, których lepiej unikać.

**Żywność modyfikowana genetycznie.** Choć amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) oraz wielkie koncerny żywnościowe twierdzą, że produkty GMO są bezpieczne, tak naprawdę trudno to z całą pewnością stwierdzić. Nie są dostępne wystarczająco długo, by można było mówić o niezbitych dowodach. W Europie zostały wprowadzone bardzo rygorystyczne normy dotyczące żywności GMO, a w wielu krajach jest ona zupełnie zakazana.

Osobiście odradzam konsumpcję wołowiny z hodowli nieorganicznych, jak również kurczaków, mleka i innych białek pochodzenia zwierzęcego, wytwarzanych w nieekologiczny sposób. Zwierzęta są faszerywane hormonami, antybiotykami i innymi substancjami, aby farmy mogły pozyskać więcej mięsa z mniejszej liczby zwierząt, mniejszym kosztem. Wciąż jednak nie w pełni zdajemy sobie sprawę z wpływu tych „ulepszaczy” na nasze zdrowie. Agencja Żywności i Leków twierdzi, że są bezpieczne, ale niektórzy badacze utrzymują, iż częstsze stosowanie hormonów i antybiotyków u zwierząt zdaje się być skorelowane ze wzrostem częstotliwości występowania nietypowych schorzeń u ludzi, takich jak chroniczne zmęczenie, zespół jelita drażliwego, fibromialgia i wiele innych, o których jeszcze zaledwie 60 lat temu zupełnie nie słyszano. Zalecam też unikanie soi, nie tylko dlatego, że zawiera znaczną ilość estrogenu, ale też ze względu na fakt, iż niemal cała dostępna soja jest modyfikowana genetycznie.

**Płynne zamienniki posiłków.** Jeśli jesteś zabiegany, możesz nie mieć czasu na przyrządzanie wszystkich posiłków i przekąsek. Płynne zamienniki posiłków są doskonałą alternatywą, ale należy czytać ich etykiety — wiele tego typu produktów zawiera mnóstwo śmieciowych dodatków oraz ogrom cukru lub sztucznych słodzików, a jednego i drugiego lepiej unikać. Dobry płynny zamiennik posiłku powinien zawierać 10 – 15 g błonnika (który zwiększa uczucie sytości), trochę dobrych węglowodanów i wysokiej jakości białka.

## WITAMINY I MINERAŁY

Główny powód przemawiający za codziennym przyjmowaniem wysokiej jakości suplementów witaminowych i mineralnych jest taki, że stosowane obecnie metody upraw pozbawiły glebę mnóstwa cennych składników odżywczych, tak więc plody rolne nie pozyskują ich z ziemi, przez to zaś my ich nie spożywamy.

Preparaty wielowitaminowe w tabletkach (popularnych marek) są na ogół bezwartościowe. Dobra multivitamina powinna mieć postać płynną i należy ją przechowywać w lodówce. Organizm przyswoi płyn znacznie szybciej niż pigułkę. Poza tym płynna forma preparatu pozwala łatwo regulować dawkowanie.

Zaleca się przyjmowanie dwa razy dziennie małej dawki preparatu wielowitaminowego, gwarantującej zaspokojenie potrzeb organizmu, a zarazem minimalizującej wydalanie witamin.

Zamienniki posiłków są wygodne, ale korzystaj z nich tylko wtedy, gdy nie masz czasu na nic innego. Choć pozwolą Ci dotrzeć do następnego posiłku, nie zastąpią prawdziwego jedzenia.

**Napoje sportowe.** Napoje takie jak Gatorade to po prostu słodzona woda z dodatkiem pewnej ilości minerałów. Jeśli nie trenujesz godzinami w letnim skwarze i przy dużej wilgotności powietrza, wystarczy Ci woda. W skład napoju Gatorade wchodzi ogromna ilość cukru. Litrowe opakowanie zawiera 14 g cukru *na porcję*. W butelce są cztery sugerowane porcje, co przekłada się na niebotyczną ilość 56 g cukru<sup>3</sup>. Większość ludzi kupuje taką butelkę i wypija ją w całości, zanim zorientuje się co do składu (jeśli się w ogóle zorientuje...). Organizm nie jest w stanie przetworzyć takiej ilości cukru naraz, jest on więc magazynowany w postaci tłuszczów. Nawet „niskokaloryczna” wersja napoju, opatrzona nazwą G2, zawiera 5 g cukru na porcję (czyli 20 g na butelkę), co nadal jest pokaźną ilością.

Pozostałe składniki Gatorade to woda, sód i potas. Jadłospis większości ludzi zawiera wystarczającą ilość sodu; większość nie trenuje też na tyle intensywnie, by suplementować ten pierwiastek. Zamiast potasu prawdopodobnie lepszym wyborem byłby dobry preparat magnezu, zwłaszcza jeśli często dokuczają Ci kurcze stóp albo tydek. Niedobór magnezu może

się przyczyniać do rozmaitych problemów, od anginy przez zaparcia, bóle głowy i migreny, insulinooporność, zespół napięcia przedmiesiączkowego, aż po kurcze nóg i tiki nerwowe (i nie tylko). Ponadto magnez ułatwia organizmowi przyswajanie wapnia. Bez magnezu odkładający się we krwi nadmiar wapnia może powodować arytmie, anginę, nadciśnienie i migreny.

## UTRZYMYWANIE ZDROWEJ DIETY

Większość ludzi przestrzega programu treningowo-dietetycznego przez sześć tygodni albo przez sześć miesięcy, a potem „odpuszcza sobie” i wraca do poprzedniego poziomu tkanki tłuszczowej, a ich kondycja staje się jeszcze gorsza niż wcześniej. Nie pozwól, by Ci się to przydarzyło. Podczas realizowania opisanych w tej książce programów treningowych będziesz tyrał jak wół. Nie zmarnuj ciężko wypracowanych postępów, wracając do starych nawyków.

Przestrzeganie poniższych wskazówek przez cały czas trwania treningu spartańskiego zwiększy Twoją siłę i zdecydowanie poprawi wytrzymałość — a przy okazji sprawi, że osiągniesz ładnie wyrzeźbioną sylwetkę. Kiedy już jednak sprostasz wyzwaniom treningu wojownika spartańskiego, nie wracaj do dawnych przyzwyczajęń żywieniowych. Dzięki kontynuowaniu zdrowego stylu życia będziesz się czuł lepiej, a utrzymanie wyglądu Spartanina przyjdzie Ci łatwiej.

### Wskazania

**Codziennie rano jedz śniadanie.** Wybieraj dobre węglowodany, takie jak krojony owies (zamiast gotowych, śmieciowych płatków z mnóstwem cukrów i polepszaczy) czy musli, bądź zjedz omlet z odrobiną chudego mięsa i warzywami.

**Jedz dużo świeżych warzyw.** Staraj się w ramach każdego posiłku spożywać zwłaszcza warzywa zielone. Pamiętaj, że białe ziemniaki nie liczą się jako warzywa, podobnie jak kukurydza (która technicznie jest zbożem).

<sup>3</sup> Dostępne w Polsce opakowania napojów marki Gatorade mają najczęściej objętość 0,5 l (autor pisze konkretnie o amerykańskim opakowaniu o pojemności 32 oz) i zgodnie z podanym na etykiecie składem (smak cytrynowy) zawierają 3,9 g cukrów na 100 ml, czyli około 19,5 g na butelkę — *przyp. tłum.*

**Jedz dużo świeżych owoców.** Jabłka, daktyle, pomarańcze i banany to doskonały wybór.

**Jedz zdrowe białka.** Wybieraj chude mięsa, takie jak mięso indyka, kurczaka lub ryby, bądź orzechy, takie jak nerkowce i migdały.

**Pij nawet 3,5 – 4 l wody dziennie.** Możesz potrzebować więcej płynów, jeśli intensywnie się pocisz.

**Spożywaj wysokiej jakości tran.** Najlepiej w formie płynnej. Przechowuj go w lodówce.

**Przyjmuj wysokiej jakości preparaty wielowitaminowe i mineralne.** Dzięki temu będziesz miał pewność, że Twój organizm dostaje wszystko, czego potrzebuje.

**Jeśli to tylko możliwe, wybieraj produkty organiczne.** Jeszcze lepiej, jeśli są to płody rolne z lokalnych upraw.



### ***Przeciwwskazania***

**Nie jedz „białych” produktów żywnościowych,** czyli białego chleba, białych ziemniaków, białego makaronu albo ryżu.

**Nie jedz sztucznych dań i nie używaj słodzików.** Jeśli musisz słodzić kawę, spróbuj cukru nierafinowanego, nektaru z agawy albo stewii. Zamiast śmietanki do kawy w proszku używaj prawdziwej śmietanki albo śmietanki o obniżonej zawartości tłuszczu.

**Nie stołuj się w fast foodach.** Zapomnij o McDonalddie albo KFC. A także o Pizza Hut czy Subwayu. Jeśli wczytasz się w to, co drobnym drukiem jest napisane na dole ich reklam (przy założeniu, że w ogóle dasz radę odczytać ten druk, taki jest drobnym...), sam dojdiesz do wniosku, że publikowane informacje o ludziach, którzy schudli, jedząc tego rodzaju produkty, nie brzmią sensownie. Tak zwana „dieta Taco Bell” to jeden wielki przekręt.

**Nie jedz wysoko przetworzonych produktów.** Są pełne soli i konserwantów. Dotyczy to także zestawów obiadowych, nawet sygnowanych markami producentów promujących zdrowy tryb życia.

### ***Wskazówki ogólne***

**Jedz pięć – sześć małych posiłków w ciągu dnia.** Dbaj o to, by w każdym posiłku była pewna ilość białek, warzyw i owoców.

**Nie bierz suplementów** (poza tranem, multiwitaminą i minerałami). Ich zadanie polega na uzupełnieniu braków żywieniowych, a nie na zastąpieniu prawdziwego jedzenia.



# Aktywny odpoczynek i periodyzacja treningu

Aby organizm mógł nieustannie mierzyć się z wyzwaniami takimi jak trening wojownika spartańskiego, trzeba się o niego troszczyć — a jeszcze lepiej, zadbać o aktywny wypoczynek i regenerację. Aktywny wypoczynek albo aktywna regeneracja oznaczają zrobienie sobie wolnego dnia, ale pozostawanie w ruchu. Krótko mówiąc, chodzi o bardzo łagodną aktywność fizyczną, odmienną od regularnych treningów. Może to być coś tak prostego jak miły spacer (ale *nie* szybki marsz) po parku, lekkie prace ogrodowe, przejażdżka na rowerze (jeśli główne ćwiczenia nie obejmują kolarstwa), tai chi lub inne sporty ruchowe, takie jak łagodna joga. Dzięki aktywności w dniu odpoczynku pobudzisz krążenie krwi w mięśniach, „naoliwisz” stawy, uelastycznisz się i złagodzisz stany bólowe. Najgorsze, co możesz zrobić w czasie dnia wolnego od treningu, to siedzieć przed telewizorem, zwłaszcza nazajutrz po naprawdę wymagającym dniu, bez względu na to, czy obejmował on dynamiczny trening siłowy, czy trening interwałowy o dużej intensywności (HIIT).

Aktywny odpoczynek pomaga ciału wrócić do normalnego stanu, a jeśli umiejętnie wpleciesz go w program treningowy, pozwoli Ci trenować lepiej i mocniej podczas następnej wizyty na siłowni. Jak każda inna rzecz, trening z natury ma charakter cykliczny. Są dni, kiedy nasze ciała pracują na 100 procent mocy; kiedy indziej czujemy, że dajemy z siebie najwyżej 75 procent. Ten naturalny rytm organizmu możemy spróbować zsynchronizować z treningiem i wykorzystać.

Jedną z metod polega na obraniu następującego cyklu: zaczynamy od dnia umiarkowanego treningu, następnie robimy dzień treningu siłowego, po którym następuje dzień treningu o wysokiej intensywności, po nim zaś dzień lekkiej, aktywnej regeneracji. W trakcie takiego cyklu powinieneś się skupić na usprawnianiu konkretnego aspektu ćwiczeń, takiego jak podciągnięcia; wtedy cały Twój trening będzie koncentrował się na tym jednym celu. Jeśli chcesz, możesz powtarzać taki cykl bez końca, bo obejmuje on wszystko, co konieczne dla zdrowia i zapobiegania kontuzjom.

Istnieją inne cykle, na ogół przypominające reżim treningu kulturystycznego: sesja trzy lub cztery razy w tygodniu (na przykład w poniedziałek i wtorek, przerwa w środę, a potem kolejne dwa treningi w czwartek i piątek), z podziałem na części ciała — na przykład klatka piersiowa i plecy jednego dnia, a biceps i triceps innego. W dni wolne ćwiczący może nie robić nic lub uprawiać lekki bądź umiarkowany trening kardio, na przykład na orbitreku.

Bez względu na rodzaj cyklu zawsze powinieneś kierować się samopoczuciem. Jeśli masz słabszy dzień i ciężary zdają się Cię przytłaczać, odpuść odrobinę i zmniejsz liczbę powtórzeń; w przypadku dnia HIIT nieco zwolnij i nie staraj się z całych sił. Z kolei w dni, kiedy czujesz się zdolny przenosić góry, idź na całość. To odpowiedni czas, by dać sobie ostro popalić.

W przypadku treningu wojownika spartańskiego, ponieważ próbujemy wykonywać równolegle sześć różnych ćwiczeń, musimy obrać nieco inne podejście: pracować nad podobnymi ruchami jednego dnia (po osiągnięciu średnio zaawansowanego poziomu), pozostałe ćwiczenia zaś, wspierające główne metody dźwignia ciężarów, wykonywać z niską lub umiarkowaną intensywnością. Program obejmuje dni aktywnej regeneracji, pamiętaj więc o ich właściwym wykorzystaniu. Nie pomijaj dnia przeznaczonego na regenerację — na ogół kończy się to osłabieniem kondycji albo, co gorsza, kontuzją.

W trakcie realizacji opisanych w tej książce programów pamiętaj, by wstuchiwać się w swoje ciało. Jeśli czujesz, że nie możesz sprostać intensywności treningu na dany dzień — odpuść, ale nie za bardzo. Tu nie ma miejsca dla obiboków. Aby osiągnąć oczekiwane rezultaty, musisz trenować ciężko, ale też inteligentnie. Nie chciałbyś przecież doznać kontuzji albo odnowić urazów, których być może kiedyś doświadczyłeś.





# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**



## BĄDŹ SILNY JAK SPARTAŃSKI BOHATER!

Treningi w kulturystyce czy w podnoszeniu ciężarów najczęściej powodują wykształcenie okazałej muskulatury, jednak wielkie, masywne mięśnie wymagają dużych ilości energii, często spowalniają ruchy i ograniczają ich zakres. Ideałem powinno być smukłe, gibkie, elastyczne i zdrowe ciało, i właśnie takich wyników powinniśmy oczekiwać od treningu. W tym celu poza doбором sprzętu konieczne są ćwiczenia, które wymagają panowania nad ciałem, koordynacji i świadomości. Należy też włączyć intensywny trening interwałowy oraz funkcjonalne ćwiczenia angażujące całe ciało. Nagrodą za ten wysiłek są siła i wytrzymałość pozwalające stawić czoło ekstremalnym próbom!

Dzięki tej książce dowiesz się, jak przygotować program treningowy spełniający te wyśrubowane kryteria. Znajdziesz tu także praktyczne wskazówki dotyczące aktywnego odpoczynku, treningu zapobiegającego kontuzjom oraz diety. To wszystko doda Ci energii niezbędnej do przekraczania granic własnych możliwości i poprawiania kondycji. Nawet jeśli nie umiesz się podciągnąć czy wykonać idealnej pompki, znajdziesz tu ćwiczenia składające się na zaprawę kondycyjną oraz programy treningowe, dzięki którym staniesz się silniejszy i szybszy, a przy okazji pozbędziesz się nadmiaru tłuszczu. Co więcej, widoczne wyniki osiągniesz po zaledwie 30 dniach rzetelnej pracy!

### W tej książce:

- koncepcje i plany treningowe
- opis ćwiczeń z prostymi przyrządami, takimi jak dzwony
- wzmacnianie i rzeźba poszczególnych partii mięśni
- instrukcje prawidłowego wykonywania ćwiczeń
- kilka przydatnych wskazówek dotyczących diety i periodyzacji treningów

**Dave Randolph** jest właścicielem niewielkiego centrum fitnessu IronBody, które specjalizuje się w treningu z użyciem dzwonów w celu ogólnej poprawy sprawności, wyszczuplenia sylwetki i zbudowania siły szczególnie u osób po 40. roku życia. Randolph uczy używania dzwonów od 2002 roku. W tym zakresie współpracował z kilkoma świetnie znanymi instruktorami. Dodatkowo od ponad 20 lat studiuje sztuki walki. Uzyskał 6. stopień Associate Master (czarny pas) w kung-fu.

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**septem**  
septem.pl

Helton SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint<sup>PL</sup>**



ISBN 978-83-283-3042-9



cena 34,90 zł