

# Rozdział 1

## Wprowadzenie

Jeśli chcesz utrzymać organizm w dobrej kondycji, nie ma nic lepszego niż kulturystyka. Nieważne, czy chcesz biegać, czy rozwinąć wytrzymałość, czy zależy ci na szybkości, czy na brutalnej sile. Jediną czynnością, która pozwala na równomierne rozwinięcie całego ciała jest trening siłowy.

20 lat temu kulturystyka w szerokich kręgach społecznych była odbierana negatywnie [pierwsze wydanie niniejszej książki zostało opublikowane w 1977 r. – przyp. red.]. Wielu trenerów oraz osób związanych ze sportem utrzymywało, że nie jest to właściwy trening dla sportowców, że kulturystyka służy tylko osiągnięciu olbrzymich rozmiarów, by wyglądać masywnie i muskularnie. Duże rozmiary i muskularność dla tych ludzi były równoznaczne z dziwacznością. Mówiło się, że kulturystyści przemęczają mięśnie. Teraz zostało dowiedzione, że kulturystyka i trening siłowy przynoszą korzyści w każdym rodzaju treningu, niezależnie od jego celu. Można dziś spotkać siłownię w szkołach średnich i na wyższych uczelniach. Korzystają z nich różnego rodzaju sportowcy, od biegaczy po zawodników baseballu. Można powiedzieć, że w czasie ostatnich 10 lat zespoły futbolowe w całych Stanach Zjednoczonych poczyniły niesamowite postępy dzięki przedsezonowym przygotowawczym programom treningowym wykorzystującym ćwiczenia siłowe. Niedawno zapytałem Briana Oldfielda, jakie korzyści czerpie z treningu siłowego. Odpowiedział, że moc i dokładność jego strzału są ściśle związane z tym, jakie ciężary podnosi w czasie treningu na siłowni.

Karl Schranz, narciarz ważący zaledwie 72 kg, w telewizji zdemonstrował, jak ćwiczy nogi, robiąc przysiady ze 180-kg obciążeniem. O.J. Simpson wygrał mecz Superstar kilkoma punktami, które zdobył dzięki podnoszeniu ciężarów.

Kulturystyka jest doskonała dla kogoś, kto pracuje nad ciałem, by zostać Mr. Universe, ale również dla osób, które chcą zrzucić brzuch, mieć nieco szersze ramiona albo poprawić krążenie. Trening siłowy jest coraz częściej stosowany w fizykoterapii po operacjach ortopedycznych. Korzyści, jakie daje ten sport, to znacznie więcej niż tylko fizyczna sprawność. Bobby Fischer podnosił ciężary, by zwiększyć poczucie pewności siebie przed mistrzostwami świata w szachach.

Trening siłowy rozwija każdy mięsień w twoim ciele. Nie można tego powiedzieć o żadnym innym sporcie. Weźmy tenis. Jeśli pograsz jakiś czas, rozwiną się twoje nogi, ale nic wartego wzmianki nie stanie się z twoimi ramionami, plecami, klatką piersiową czy mięśniami brzucha. To samo potwierdziło się w moim przypadku, kiedy jeździłem na nartach. Rozwinąłem niezwykłą wytrzymałość w nogach, ale moje ramiona i tułów pozostały słabe. Inaczej mówiąc, w każdym sporcie są takie mięśnie i części ciała, które pozostają zaniedbane. Jedno mogą ci obiecać: jeśli ćwiczenia siłowe będziesz wykonywać właściwie, już po krótkim czasie odkryjesz, że nie tylko lepiej wyglądasz i się czujesz; znacznej poprawie ulegną też twoje umiejętności gry w tenisa, golfa, jazdy na nartach, pływania czy w jakimkolwiek innym sporcie. Wzrośnie twoja wytrzymałość, zwinność i koordynacja.

## Podstawy

Jednym z dobrych powodów do tego, by zacząć trenować jest fakt, że ciało nie doświadcza wystarczającej ilości aktywności fizycznej. Sto lat temu wszystko musieliśmy robić wykorzystując nasze mięśnie. Musieliśmy chodzić do obory po mleko, wysilaliśmy się, by uzyskać drewno i kamień na budowę domów. Musieliśmy pracować własnymi rękami, musieliśmy biegać, przeczołgiwać się pod przeszkodami, pływać. Wysiłek związany z codziennym życiem utrzymywał orga-

nizm w dobrej formie. Obecnie jednak niemalże wszystko wykonują za nas maszyny. Ludzie stali się leniwi. Ja również – nie mniej niż inni. Po zakupy do supermarketu, który mam o jedną przecznicę od domu, jadę samochodem.

Jeśli nie stymulujemy mięśni żadnymi ćwiczeniami, uwstecniają się. Właśnie dlatego w dzisiejszych czasach tak często zdarzają się kontuzje i obrażenia, których można uniknąć. Na przykład ludzie podnoszą ciężkie przedmioty i naciągają mięśnie pleców. Gospodyni domowa może zwichnąć rękę ścieląc łóżko. Przy zmianie opony chłopak może sobie naderwać biceps. Dlaczego? Ponieważ ciało nie jest przygotowane na wysiłek. Już samo to jest wystarczającym powodem, by zająć się kulturystyką.

W ludzkim organizmie jest ponad 600 mięśni, które zbudowane są z ok. 100 mld włókien mięśniowych. Nawet nie zdajemy sobie sprawy z istnienia wielu spośród tych mięśni. Mięśni, które umożliwiają zginanie palców i zapewniają nam solidny chwyt; które unoszą powiekę; które działają samoistnie i nigdy ich nie czujemy. Ciało ludzkie w ponad połowie składa się z mięśni. Używamy ich przy każdym wykonywanym ruchu. Przesuwają pożywienie znajdujące się w przewodzie pokarmowym, zasysają powietrze do płuc, zacieśniają naczynia krwionośne, by podwyższyć ciśnienie w obliczu niebezpieczeństwa. To, co pierwotnie zachęciło mnie do uprawiania kulturystyki, to fakt, że dzięki ćwiczeniom siłowym mogłem stymulować każdy mięsień w moim ciele. Mogłem dzięki temu zapanować nad ciałem, a nie pozostawać ofiarą jego słabości.

Większość osób zdaje sobie sprawę z istnienia tylko tych mięśni, które wykorzystują w codziennej pracy. Kiedy jednak wykonują nietypowy dla siebie ruch albo pracują ciałem w nietypowy sposób, wtedy czują mięśnie, o których istnieniu nie wiedzieli. Widziałem ludzi, którzy po raz pierwszy wchodzili na górski szczyt. Całe kilometry wędrowki i wspinaczki. Następnego dnia schodzili na dół i mówili: „Ale mnie bołą łydki! Mam sztywny krzyż!”. Po raz pierwszy w życiu czuli swoje łydki i krzyże. Nigdy nawet nie myśleli o tym, że w tych miejscach mają mięśnie.

Pamiętam, jak pewnego razu moja mama podnosiła ciężkie materace ścieląc łóżko i naciągnęła sobie biceps. Wtedy po raz pierwszy

świadomie zdała sobie sprawę z tego, że ma ten mięsień. Jednocześnie przerażała ją fakt, że ja zajmuję się kulturystyką, która w rzeczywistości pozwalała mi zachować formę i uniknąć podobnych wypadków.

Większość ludzi woli, by ich mięśnie pozostawały anonimowe. Uważają za naturalne to, że ciało po prostu porusza się, a kiedy coś idzie nie tak, są zdezorientowani. Jedną z zalet kulturystyki jest to, że uświadamia nam ona istnienie wszystkich mięśni. Kiedy trenujesz, zaczynasz odczuwać ból w pewnych miejscach. Zdajesz sobie sprawę z tego, jak niesłychanie skomplikowaną maszyną jest twój organizm. Dlatego właśnie tak ważne jest, by w czasie pierwszych treningów zbudować mocne fundamenty dla następnych ćwiczeń. Musisz być bardzo uważny i koncentrować się na bolących miejscach. Zapamiętaj, gdzie czujesz ból i powiąż go z ćwiczeniem, jakie wykonywałeś. Później dzięki temu będziesz wiedział, że przy trenowaniu pewnych partii ciała powinieneś się skupić na określonych ćwiczeniach i wykonywać je w określony sposób. Od samego początku powinieneś traktować ból jako coś pozytywnego, jako objaw rozwoju i wzrostu.

## Ciało i umysł

Musisz zrozumieć, że trenujesz nie tylko ciało, ale także umysł. W końcu to rozum sprawia, że chcesz trenować. On napędza ciało. Ponieważ umysł motywuje cię do pracy nad ciałem, musisz go wyćwiczyć na początku. Jeśli umysł nie będzie chciał podnosić ciężarów, ciało tego nie zrobi.

Umysł jest niezwykły. Kiedy już nad nim zapanujesz i nauczysz się pozytywnie wykorzystać jego moc dla swoich celów, będziesz mógł zrobić wszystko. Tajemnica tkwi w tym, byś zmusił umysł do pracy dla ciebie, a nie przeciwko tobie. Oznacza to ciągłe pozytywne nastawienie, ciągłe wyznaczanie sobie wyzwań, którym możesz podołać – dziś, za tydzień lub za miesiąc.

„Nie mogę...” – to wyrażenie powinieneś na stałe usunąć ze swego słownika. Szczególnie ze słownika swoich myśli. Musisz zawsze widzieć siebie w rozwoju i wzroście.