

PAVEL TSATSOULINE

BYŁY TRENER SPECNAZU

– ROSYJSKICH SŁUŻB SPECJALNYCH

WYDAWNICTWO
Aha!

Fit & Active

Nagi Wojownik



TRENING

SIŁY

METODAMI
ROSYJSKICH
KOMANDOSÓW

NIE TYLKO DO SZTUK WALKI

Tytuł oryginału:

The Naked Warrior

Przekład: Andrzej Niewiarowski

Układ typograficzny: Derek Brigham

Projekt okładki i skład polski: Andrzej Laszak

Redakcja: Dariusz Rossowski

Druk: Drukarnia im. A. Półtawskiego

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

Copyright © 2003 Advanced Fitness Solutions, Inc. - Pavel Tsatsouline

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo JK 2013

Originally published by Dragon Door Publications, Little Canada, MN 55164, USA.

ISBN 978-83-7229-429-6

Wydanie III, poprawione, Łódź 2014

Wydawca: JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź

tel. (042) 676 49 69, fax (042) 676 49 79

SPIS TREŚCI

Wstęp	15
„Nie ma tego, póki tego nie nazwę”	

Rozdział 1	17
Zasady Nagiego Wojownika	

Nagi Wojownik, czyli dlaczego warto ćwiczyć z obciążeniem masą swojego ciała? Siła. Czysta siła. Podstawy treningu Nagiego Wojownika. Zasady Nagiego Wojownika. Jak naprawdę trenują ciężarowcy? Jak trenują gimnastycy, korzystający ze swojej stałej masy ciała? Zmiana rozkładu nacisku na kończyny. Zmiana zakresu ruchu. Ćwicz w niestabilnym środowisku. Stosuj niekorzystne dźwignie. Powiedz „nie!” kołysaniu i rozpędowi.

Rozdział 2	31
Trening Nagiego Wojownika	

„Smarowanie gwintów”, czyli jak stać się supersilnym bez planu ćwiczeń. Jak działa „smarowanie gwintów”? „Pistolet” – ulubione ćwiczenie Specnazu na wzmacnianie nóg. Pompka na jednym ręku i jednej nodze – ćwiczenie pełnego napięcia ciała.

Rozdział 3	45
Techniki wysokiego napięcia do generowania natychmiastowej siły	

Napięcie. Skąd bierze się siła. „Surowa siła” kontra „technika”. Niski bieg dla nagej siły. Czy dynamiczne napięcie nie jest hamulcem? Siła pięści. Przypadkowa eksplozja siły: wskazówka instruktorów strzelectwa.

Moc brzucha = moc ciała. Wrzuć wysoki bieg dla „napędu na tylne koła”. „Statyczne tupnięcie” – naciskanie na ziemię w celu maksymalizowania siły. Napinaj mięśnie najszerze grzbietu i trzymaj nisko baranki – sekret najlepszych karateków i mistrzów wyciskania na ławce. „Korkociąg” – kolejny sekret uderzenia karate. Napinanie – 20-procentowy przyrost siły dzięki taktyce z siłowania się. „Utwardzanie ciała” – szorstka miłość. Krok dalej: „zapinanie się”. Nakręć się, by mieć siłę.

Rozdział 4 **83** **Oddech siłowy – sekrety wielkiej siły mistrzów sztuki walki**

Bruce Lee nazywał to „siłą oddechu”. Wdech siłowy. „Kompresja, a nie wydychanie” – mistrz tai chi rozwiewa mity o oddechu siłowym. Odwrotny oddech siłowy – ewolucja techniki żelaznej koszuli. Moc z rdzenia, czyli „pneumatyka energii chi”.

Rozdział 5 **101** **„Smarowanie gwintów” na dobre**

Koncentracja. Bezbłędność. Częstość ćwiczenia. Świeżość. Zmienność. Podsumowanie „smarowania gwintów”. Jeszcze większe podsumowanie. „Smarowanie gwintów” w siedmiu słowach.

Rozdział 6 **113** **Rozkładanie pistoletu na części**

Pistolet podparty. Styl Paula Andersona. Przysiad z nogą w górze. Pistolet klasyczny. Pistolet bez fazy negatywnej. Pistolet „Kryj się!”. Pistolet kozacki. Pistolet dynamiczno-izometryczny. Pistolet izometryczny. Pistolet z obciążeniem.

Rozdział 7 161

Rozkładanie pompki na czynniki pierwsze

Pompka na jednej ręce – na podłodze i na podwyższeniu. Izometryczne pompki na jednym ręku. Nurkujący bombowiec. Pompa jednoręcz. Połowiczny bombowiec. Cztery kolejne ćwiczenia prowadzące do nurkującego bombowca. Pompka na jednym ręku i jednej nodze.

Rozdział 8 183

Pytania i odpowiedzi

- Dlaczego środowisko sztuk walki tak zawzięcie dyskutuje, czy ćwiczenia z masą ciała są lepsze od treningu z ciężarem? ● Czy trening z masą ciała jest lepszy od ćwiczeń z ciężarami? (Ćwiczenia z ciężarem ciała. Sztangi. Hantle. Odważniki) ● Czy mogę osiągnąć supersiłę dzięki samym ćwiczeniom z masą ciała? ● Czy w swoim treningu powinienem mieszać różne sposoby rozwijania siły? ● Jak w jednym treningu pogodzić ćwiczenia z masą ciała i podnoszenie sztangi czy odważników? ● Czy techniki wysokiego napięcia i „smarowania gwintów” można stosować w podnoszeniu ciężarów? ● Czy technikami wysokiego napięcia i „smarowania gwintów” można rozwijać wytrzymałość? ● Mimo wszelkich starań wciąż się przetrenowuję. Co powinienem zrobić? ● Czy mogę ćwiczyć zgodnie z programem Nagiego Wojownika na stałe? ● Czy mogę dodać więcej ćwiczeń do programu Nagiego Wojownika? ● Czy nie będę rozwijał się nieharmonijnie z racji wykonywania tylko dwóch ćwiczeń? ● Czy można trenować mięśnie najszerze grzbietu przez jakieś ćwiczenia ciągnące, nie mając dostępu do ciężarów ani drążka? (Podciąganie na drzwiach. Wiosłowanie na drzwiach) ● Jak stosować techniki Nagiego Wojownika w moim treningu sportowym? ● Gdzie mogę się dowiedzieć czegoś więcej o ćwiczeniach z masą ciała? ● Mało powtórzeń i bez przemęczenia? – taki trening jest zbyt prosty! ● Czy w nagłej potrzebie mogę zapomnieć wszystkie poznane techniki siłowe? ● Czy to nie przesada przeznaczać większość książki na opisywanie techniki? ● Ostatnia uwaga... żadnych wymówek!

O autorze 204

ROZDZIAŁ PIERWSZY

ZASADY NAGIEGO WOJOWNIKA

- Nagi Wojownik, czyli dlaczego warto ćwiczyć z obciążeniem masą swojego ciała?
- Siła. Czysta siła.
- Podstawy terningu Nagiego Wojownika
- Zasady Nagiego Wojownika
- Jak naprawdę trenują ciężarowcy?
- W jaki sposób gimnastycy trenują skutecznie, mając za opór tę samą masę ciała?
- Jak trenują gimnastycy, korzystając ze stałej masy ciała?
- Zmiana rozkładu nacisku na kończyny
- Zmiana zakresu ruchu
- Ćwicz w niestabilnym środowisku
- Stosuj niekorzystne dźwignie
- Powiedz „nie!” kołysaniu i rozpędowi

Nagi Wojownik, czyli dlaczego warto ćwiczyć z obciążeniem masą swojego ciała?

Bo zawsze jest pod ręką.

Tony Blauer, pracujący dla wojska i policji jeden z najlepszych taktyków obronnych i instruktorów walki na bliski dystans, wymyślił hasło: *Nagi Wojownik*. „Powiniem być w stanie zadbać o siebie nawet bez ubrania – mówi Blauer. – Choć oczywiście znacznie lepiej poradzę sobie z karabinem MP5, kamizelką kuloodporną i dobrym zespołem antyterrorystycznym.”

Ta sama zasada odnosi się do treningu siłowego. Zrobisz największe postępy, mając dostęp do wysokiej klasy sprzętu: sztang, odważników, drążków do podciągania itd. Ale prędzej czy później znajdziesz się w sytuacji, kiedy będziesz pozbawiony tego żelastwa, o ile twoje życie nie jest perfekcyjnie przewidywalne i poukładane.

Nie poddawaj się takim okolicznościom.

Umiejętności wymyślenia czegoś na poczekaniu i zrobienia czegoś z niczego w rosyjskich siłach specjalnych są bardzo wysoko cenione. Wiesz, jak umyć się popiołem z ogniska? Umiesz ogrzać stopy, owijając je szmatami, które wypychasz suchą trawą? Potrafisz zrobić bombę z opóźnionym zapłonem z granatu ręcznego i papierosa?

Czy możesz zadać sobie wysokiej klasy trening siłowy o każdej porze i gdzie zechcesz?

Możesz.

Cytując Theodore’a Roosevelta: „Rób, co możesz, mając do dyspozycji to, co masz, tam, gdzie jesteś”.



**Siła to umiejętność generowania mocy
w danych warunkach.**

Siła. Czysta siła

Nie da się być „po prostu silnym”. Idiotyczne pytanie: „Kto jest silniejszy – mistrz podnoszenia ciężarów czy mistrz turnieju strongmenów?” jest równie zasadne jak „Kto kogo pokona: rekin lwa czy lew rekina?” Na lądzie czy w wodzie?

Siła może oznaczać wiele rzeczy. Nie można wrywać jej z kontekstu.

Siła to umiejętność generowania mocy *w danych warunkach*.

Oto wielce uproszczona klasyfikacja siły:

siła maksymalna,
siła eksplozywna,
wytrzymałość siłowa.

Rosyjski zawodnik karate kyokushinkai i instruktor Oleg Ignatow daje przykłady ćwiczeń siłowych, rozwijających te rodzaje siły:

- Pompki: na jednej ręce (siła maksymalna), pompka z klaśnięciem (siła eksplozywna), wykonywanie zwykłych pompek (wytrzymałość).
- Przysiady: na jednej nodze (siła maksymalna), niskopowtórzeniowe wyskoki i skoki w dal z miejsca (siła eksplozywna), do 50 powtórzeń wyskoków i skoków w dal z miejsca (wytrzymałość siłowa), wykonywanie zwykłych przysiadów (wytrzymałość).

W *Nagim Wojowniku*, koncentruję się na sile maksymalnej – i tyle.

Dlaczego?

- Bo większość popularnych książek nie zajmuje się czystą siłą, ich autorzy mają obsesję na punkcie pakowania z dużą liczbą powtórzeń.
- Bo dość już powiedziano o wytrzymałości.
- Bo w długiej perspektywie czasu twoja siła eksplozywna będzie automatycznie wzrastać wraz z siłą maksymalną.
- Bo to, jak wyglądasz, nie przekłada się na to, co możesz robić.

Niechaj moc będzie z tobą!

Podstawy treningu Nagiego Wojownika

Jeśli oczekiwałeś kolejnego bezmyślnego zestawu z powtórzeniami pompek i skłonów, mających na celu cię napakować, to trafiłeś pod zły adres. W *Nagim Wojowniku* chodzi wyłącznie o siłę.

Prawdziwy „twardziel” bez dostępu do ciężarów nie może sobie pozwolić na kompromis robienia wielu powtórzeń.

To prawda: znaczącą siłę budują ćwiczenia z dużym oporem i małą liczbą powtórzeń, zmuszając mięśnie do wielkiego napięcia.

Zwróć uwagę, że powiedziałem „opór”, a nie „ciężar”. Dobrym przykładem może być to, że więcej jest ludzi wyciskających na ławeczce ciężar dwa razy większy od swej wagi niż osób mogących podciągnąć się na jednej ręce.

Nagi Wojownik pokaże ci, jak sprawić, by wybrane ćwiczenia siłowe były tak wymagające, że będziesz w stanie zrobić tylko kilka powtórzeń. Osiągniesz to, zmieniając pozycję ciała i rozkład ciężaru na poszczególne kończyny. Jeśli pompki są dla ciebie zbyt proste, to wykonuj je na jednej ręce. Jeśli masz krzepę i nawet taka wersja ćwiczenia nie jest dla ciebie problemem, to ustaw nogi na podwyższeniu. Na tej samej zasadzie ćwiczenia kalisteniczne mogą być dostosowane tak, by się je łatwiej wykonywało. Tak np. pompki na jednej ręce można wykonywać z ręką opartą o podwyższenie.

Pewne jest to, że w poważnym treningu siłowym z użyciem sprzętu największe korzyści można osiągnąć, koncentrując się na ograniczonej liczbie ćwiczeń wymagających pracy całego ciała i wymagających pokonywania wielkiego oporu. Przykładami takich ćwiczeń mogą być martwy ciąg i rwanie. W programie *Nagiego Wojownika* znajdują się tylko dwa ćwiczenia, które można wykonywać zawsze i wszędzie: **przysiady na jednej nodze** oraz **pompki na jednej ręce**. Są one potwornie trudne, zmuszają do pracy całe ciało i są równie wymagające jak dyscypliny trójboju siłowego.

Siłę buduje się dzięki mocniejszemu napinaniu mięśni, a nie przez wyczerpywanie ich niezliczoną liczbą powtórzeń.

Wielki opór jest jednym z dwóch czynników składających się na silne napięcie mięśni. Drugim z nich jest **skoncentrowanie umysłu** na silniejszym kurczeniu mięśni. Wśród zmiennych, mających wpływ na nabieranie siły, najistotniejsza jest umiejętność generowania napięcia, która jest znacznie ważniejsza niż wielkość masy mięśniowej. Jeśli tak by nie było, to Aleksiej Siwokon nie wycisnąłby na ławeczce 225 kg, samemu ważąc 66,5 kg i mając odpowiadający tej wadze wzrost.

Ponieważ siła to umiejętność, zatem jej trenowanie trzeba postrzegać jako „wprawianie się” w niej, a nie dawanie sobie „wycisku”. Dlatego program *Nagiego Wojownika* jest inny niż pozostałe. Będiesz trenować codziennie i to wiele razy, koncentrując się na napięciu mięśni, ale unikając ich przemęczenia, nigdy nie doprowadzając do niezdolności do dalszej pracy – a zaobserwujesz u siebie gwałtowny przyrost siły.

„W ciągu tygodnia zrobiłem postęp z 5 podciągnięć do 10” – donosi na forum dragondoor.com wążący 105 kg Chris Rubio, RKC. Jego postępy nie są wcale zaskakujące.

Inną cechą charakterystyczną dla programu *Nagiego Wojownika* są techniki potężnego napinania mięśni. Zwykle intensywne napinanie ich też się sprawdza, ale możesz robić to jeszcze mocniej – znacznie mocniej – stosując pradawne sekrety sztuk walk. W *Nagim Wojowniku* zostały one usystematyzowane i tworzą razem wybuchową mieszankę do natychmiastowej eksplozji siły.

Jeff Selleg, odpowiedzialny za szkolenie i operacje grupy szybkiego reagowania w Seattle, napisał: „Pavel, dzięki za szkolenie podczas konferencji ASLET [Amerykańskiego Stowarzyszenia Instytucji Porządku Publicznego]. Bardzo podchodzą mi twoje techniki. Po trzygodzinnych zajęciach potrafiłem dodać sześć podciągnięć więcej”. Jak można robić tak szybkie postępy? Zwiększając intensywność napięcia mięśni.

Niechaj moc będzie z tobą, Nagi Wojowniku! Zawsze i wszędzie!

Zasady Nagiego Wojownika

- Siła zwiększana jest dzięki mocniejszemu napinaniu mięśni, a nie dzięki wycieńczeniu ich powtórzeniami.
- Silne napięcie wymaga pokonywania wielkiego oporu oraz koncentracji umysłu na intensywniejszym napinaniu mięśni.
- Duży opór można uzyskać bez korzystania z ciężarów, celowo ustawiając ciało tak, by siła grawitacji działała niekorzystnie, a rozkład masy ciała na poszczególne kończyny utrudniał wykonanie ćwiczenia.
- Największy wzrost siły można osiągnąć, skupiając się na ograniczonej liczbie ćwiczeń z niewielką liczbą powtórzeń, podczas wykonywania których trzeba pokonać wielki ciężar i zmusić do pracy całe ciało. *Nagi Wojownik* zawiera tylko dwa ćwiczenia: przysiady na jednej nodze i pompki na jednej ręce. Są one jednak równie wymagające jak dyscypliny trójboju siłowego.

- Siła jest umiejętnością. Jej trenowanie trzeba postrzegać jako „nabywanie praktyki”, a nie „dawanie sobie wycisku”. Będziesz trenować codziennie, i to wielokrotnie w ciągu całego dnia, koncentrując się na maksymalnym napięciu mięśni i unikając ich wycieńczenia.
- Umiejętność generowania napięcia mięśni jest najważniejszą ze zmieniających, mających wpływ na nabieranie siły – o wiele ważniejszą niż wielkość masy mięśniowej.
- Pochodzące ze sztuk walk techniki potężnego napinania mięśni sprawiają, że – mocniej je kurcząc – będziesz miał więcej krzepy.

Jak naprawdę trenują ciężarowcy?

Książka na temat treningu siłowego – bez względu na to, czy opór stanowi w nim masa twojego ciała, czy sztanga – nie byłaby kompletna bez ukłonu w stronę tych, którzy całkowicie poświęcają się rozwijaniu siły. Ma tu na myśli dwu- i trójboistów.

W jaki sposób ćwiczą ci sportowcy? Jeśli nie należysz do tej elitarnej społeczności, pewnie wrzucasz ich do jednego worka z kulturystami i sądzisz, że też ćwiczą do upadłego, wykonując wielką liczbę powtórzeń. Tymczasem tak nie jest.

W recepcie na formę dwuboistów znajduje się ograniczona liczba ćwiczeń, zwykle rwanie i podrzut sztangi, razem z ich odmianami. Ćwiczenia te wykonywane są w 6–10 seriach po 1–3 powtórzeń. Trójboiści trenują w podobny sposób, choć liczba powtórzeń wynosi w ich wypadku do 5 lub nawet 6, ponieważ ich ćwiczenia nie są tak wymagające technicznie jak rwanie i podrzut sztangi. Natomiast robią zwykle mniej serii, ponieważ ćwiczenie martwego ciągu jest bardziej wyczerpujące od rwania.

Dwuboisci ćwiczą prawie codziennie, często dwa czy trzy razy na dzień. Wciąż spotyka się ćwiczących podnoszenie ciężarów tylko raz w tygodniu, ale strategia ta staje się coraz bardziej przestarzała. Trudno ignorować fakt, że zwycięski zespół trójboistów reprezentacji Rosji wyciska na ławeczce do 8 razy w tygodniu.

Żadna z tych grup sportowców nie ćwiczy do upadłego. Trójboiści wykonują nie więcej niż 3 powtórzenia w serii, nawet jeśli ciężar stanowi połowę ciężaru maksymalnego, jaki potrafią unieść. Trójboiści trenują w ten sam sposób. Ci wyjątkowo dobrzy odkładają sztangę, gdy mogliby wykonać jeszcze jedno czy dwa powtórzenia (chyba że przygotowują się bezpośrednio do turnieju – wtedy trenują inaczej).