

T.J. MURPHY



SPRAWNOŚĆ ▪ SIŁA ▪ WITALNOŚĆ
JAK **CROSSFIT®** ZMIENIŁ MOJE ŻYCIE



SON

SPRAWNOŚĆ ▪ SIŁA ▪ WITALNOŚĆ
JAK CROSSFIT® ZMieniŁ MOJE ŻYCIE



T.J. MURPHY

SPRAWNOŚĆ ▪ SIŁA ▪ WITALNOŚĆ
JAK CROSSFIT® ZMieniŁ MOJE ŻYCIE

tłumaczenie
Jakub Małecki

Kraków 2014

INSIDE THE BOX
HOW CROSSFIT® SHREDDED THE RULES, STRIPPED DOWN THE GYM,
AND REBUILT MY BODY

Copyright © by T.J. Murphy 2012
CrossFit® is a registered trademark of CrossFit, Inc.

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo SQN 2014
Copyright © for the translation by Jakub Małecki 2014

Redakcja i korekta – Joanna Mika-Orządała,
Kamil Misiek / Editor.net.pl
Skład i łamanie – Joanna Pelc
Okladka – Paweł Szczepanik / BookOne.pl
Konsultacja merytoryczna – Magdalena Wiczorek

Front cover photographs © Corey Jenkins / Getty Images

Back cover photograph © marshel / freeimages.com

Interior photographs by Robert Murphy, pp. 25, 41, 65, 91, 113, 149, and 165; Scott Draper, pp. 133 and 189; and Caroline Treadway, p. 77 and all photographs in the exercise glossary

First published by VeloPress in Boulder, Colorado, USA.

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.

Wydanie I, Kraków 2014
ISBN: 978-83-7924-217-7



www.wydawnictwosqn.pl



DYSKUTUJ O KSIĄŻCE



/WydawnictwoSQN



/SQNPublishing



/WydawnictwoSQN



NASZA KSIĘGARNIA www.labotiga.pl

Szukaj naszych książek
również w formie
elektronicznej



*Dla trenerów i sportowców z CrossFit Elysium
za ich przyjaźń i nieustającą inspirację.*

SPIIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	9
WSTĘP	11
 PROLOG	 17
1 POCZĄTEK: WIELE DRÓG DO CROSSFITU	25
2 NIEZNANE I NIEPOZNAWALNE: O CO CHODZI W CROSSFICIE?	41
3 ŚWIAT W KLUBIE CROSSFIT	65
4 WIDZIALNE NIEWIDZIALNE: KWESTIA RUCHU I RUCHOMOŚCI	91
5 DIETA I TRENING, CZYLI NIESZCZĘŚCIA CHODZĄ PARAMI	113
6 KULT-FIT: SPOŁECZNOŚĆ I SOCJOLOGIA CROSSFITU	133
7 IRENE: STUDIUM PRZYPADKU	149
8 ZWIĘKSZENIE WYDOLNOŚCI, CZYLI JAK STAĆ SIĘ WYMIATACZEM	165
9 MOJA RANDKA Z FRAN	189
EPILOG: PRZYSZŁOŚĆ CROSSFITU	207
 ĆWICZENIA	 217

PODZIĘKOWANIA

Chciałbym podziękować trenerom i sportowcom, których miałem przyjemność poznać w ciągu tych kilku miesięcy, kiedy uczyłem się nowych zasad treningowych w następujących klubach: CrossFit Cedar Rapids, CrossFit Invictus, CrossFit NYC, CrossFit Southie, CrossFit Bloomington, CrossFit East Village i CrossFit Santa Cruz Central. Moje szczególne podziękowania niech przyjmą: Brian MacKenzie, Kelly i Juliet Starrett, Carl Paoli, Todd Widman, Lindsey Smith, Annie Sakamoto, Dave Castro, Nicole Carroll, Gretchen Weber i Greg Amundson – każdy z was w nieoceniony sposób pomógł mi podczas realizacji tego projektu.

Chcę podziękować również pracownikom VeloPress za ich wskazówki i entuzjizm wykazany podczas tworzenia tej książki. Przez kilka lat miałem przyjemność pracować z Wami w Competitor Group, ale po raz pierwszy mogłem obserwować z bliska Waszą pasję i profesjonalizm.

WSTĘP

Najpiękniejsze i najcenniejsze chwile mojego życia to momenty, kiedy podejmowałem nowe wyzwania i wchodziłem na nieznaną drogę. Pierwsze kroki, pełne niepewności, strachu i ciekawości, zawsze były dla mnie źródłem inspiracji. Uważam, że nie podejmując nowych wyzwań, przestajemy się rozwijać, tracimy szansę przekonania się, jaki tak naprawdę drzemie w nas potencjał i jakie są nasze możliwości. Jeżeli zbyt długo tkwimy w świecie bezpiecznych przyzwyczajzeń i utartych ścieżek, to z czasem tracimy energię potrzebną do nauki, poznawania i przekraczania kolejnych granic.

To właśnie przekraczanie granic zawsze było sednem mojej drogi, zarówno jako człowieka, jak i artysty. Głęboko wierzę, że tylko osiągając systematyczny progres, możemy stać się lepszymi ludźmi i dać innym to, co w nas najlepsze. Nigdy nie jest za późno na nowy początek, kolejne wyzwanie lub odważny skok w nieznaną. Moja droga do CrossFitu i droga autora książki *Sprawność. Siła. Witalność* T.J. Murphy'ego są zupełnie różne. Coś je jednak łączy: obydwaj szukaliśmy sposobu, żeby wejść na wyższy poziom. Potrzebowaliśmy skutecznej i w pewnym sensie radykalnej metody obudzenia w sobie pasji, głodu wygrywania i progresu. Zarówno ja, jak i Murphy czekaliśmy na metodę treningową, która poza wyzwaniem dla naszego ciała będzie również kluczem do naszego rozwoju mentalnego.

CrossFit – ten opisany w książce i ten, który ja cały czas poznaję – to fascynujące zjawisko, które każdego dnia przyciąga do siebie

tysiące ludzi spragnionych zmiany. W obecnym świecie przesiąkniętym komercją, plastikiem i wyniszczającą nas alienacją ta nowa metoda treningowa i sport oferuje coś, o czym prawie zapomnieliśmy: prawdziwe przeżycia. Daje nam dreszcz emocji, wzruszenia i satysfakcję z własnych zwycięstw i przesuwanych granic. Żyjąc w coraz bardziej sterylnej rzeczywistości, unikamy cierpienia i bólu. Zapominamy o tym, że i jedno, i drugie jest integralną częścią naszego życia i postępu. CrossFit wprowadza te uczucia do naszego słownika. Treningi często pozostawiają nas bez tchu, obolałych i słabych. Dzięki nim czujemy jednak, że pokonaliśmy własną słabość i strach. Krok po kroku stajemy się z powrotem zwycięzcami.

Progres i rezultaty zależą tylko i wyłącznie od naszej pracy, wiary i samozaparcia. Tak jak życie, które często bywa nieprzewidywalne, każdy trening CrossFit jest inny. Stawiane są przed nami kolejne wyzwania i za każdym razem to my musimy podjąć walkę z samym sobą, aby je pokonać. Pokora i cierpliwość to dwie rzeczy, które są najważniejsze zarówno na naszej drodze treningowej, jak i poza nią. Jedni z nas uczą się szybciej, inni wolniej – i musimy to zaakceptować. Musimy nauczyć się cieszyć samym procesem zdobywania nowej wiedzy i sprawności.

Kiedy w 2010 roku wracałem do Polski ze Stanów Zjednoczonych po dwuletnim pobycie w Los Angeles, gdzie pracowałem nad płytą z przyjacielem Justinem Chancellorem z grupy Tool, miałem już za sobą 19 lat grania na scenie z zespołem Sweet Noise. Muzyka zawsze wypełniała moje życie. Wchodziłem na scenę tylko w jednym celu: dać z siebie wszystko, co najlepsze, wydrzeć na zewnątrz emocje i uczucia. Mój *show* ze Sweet Noise był zawsze szalenie wymagający fizycznie. Byłem w ciągłym ruchu, a do tego musiałem kontrolować swój głos i oddech. Dwie godziny na scenie były jak bieg przez przeszkody. Wymagało to ode mnie naprawdę dobrej kondycji.

W roku 2011 byłem gotów wrócić na polskie sceny z nowym projektem My Riot. Tym razem – pomimo upływu lat – chciałem

zaprezentować swoim fanom jeszcze mocniejsze *show*. Krótko mówiąc, chciałem być w życiowej formie. Potrzebowałem metody treningowej, która sprawiłaby, że będę silniejszy, szybszy i fenomenalnie wytrzymały. Zacząłem biegać interwały, odkryłem trening TRX i ćwiczenia z *battling ropes* (bardzo popularne liny w treningu obwodowym, na przykład MMA), jednak cały czas czułem, że jest coś jeszcze. Chciałem zaatakować swoje ciało ze wszystkich stron naraz, chciałem przygotować je na nieznane.

Na CrossFit natknąłem się w sieci. Do dziś pamiętam, że to było jak grom z jasnego nieba. Nagle patrzyłem na ludzi, którzy nie tylko byli silni i wytrzymali, ale również biegali, pływali, wspinali się na liny i prezentowali poważne umiejętności gimnastyczne. Gdzieś poza mną od paru lat odbywała się prawdziwa rewolucja w świecie fitnessu. Powstawał sport, który obejmował tak szerokie spektrum ruchów, że zawodnicy startujący w zawodach wydawali się nadludźmi. Patrzyłem na coś nowego, witalnego i potężnego. I chciałem być częścią tego zjawiska. Chciałem jak tysiące ludzi na całym świecie zostać zawodnikiem CrossFitu. Nauczyć się podnoszenia ciężarów i gimnastyki. Chciałem być szybki i wytrzymały. Byłem gotów zmierzyć się ze swoimi słabościami i stanąć przed faktem, że to, w jaki sposób pojmowałem swoją sprawność, zostanie wywrócone do góry nogami.

Książka T.J. Murphy'ego jest doskonałym wprowadzeniem w świat CrossFitu. Została napisana z perspektywy człowieka, który postanowił zaufać tej metodzie treningowej i w niej upatrywał szansy na wzmocnienie swojego wykończonego kontuzjami ciała. Murphy, maratończyk i triathlonista, przedstawia nam CrossFit od podszewki. Zaczyna swoją drogę właściwie od samego początku. Wszystko jest dla niego nowe: ćwiczenia, ruchy, intensywność, atmosfera treningów i sposób, w jaki jego ciało reaguje na nie. Jego walka o postępy jest naprawdę piękna i wzruszająca, zwłaszcza że z ujmującą szczerością opisuje swoje porażki i zwątpienia. Murphy

nie jest superbohaterem lub herosem. Na każdy sukces musi ciężko pracować – i to jest w jego walce najważniejsze.

CrossFit ma naprawdę wiele twarzy. Ćwiczą go ludzie w każdym wieku. W czasie workoutów stają obok siebie osoby z nadwagą, kobiety w ciąży, młodzi, sprawni zawodnicy i ludzie wykończeni kontuzjami lub pracą w pozycji siedzącej. Ciężary i ćwiczenia są skalowane, więc wszyscy mogą wykonywać ten sam plan treningowy. Dopingują się nawzajem, wspierają, dodają sobie otuchy. Zawodnik, który kończy ostatni, najczęściej zbiera największą owację. To jest potężna siła tego zjawiska.

Każdy z nas jest zawodnikiem i dąży do opanowania jak największej liczby ruchów, które składają się na program treningowy. Oglądając lepszych od siebie lub śledząc zawody rangi mistrzowskiej, możemy wczuć się w wysiłek, ból i walkę innych zawodników. To jest absolutnie wyjątkowe dla tej dyscypliny.

Na samym szczycie crossfitowego świata są zawody nazywane CrossFit Games. Startują w nich najlepsi z najlepszych. Kobiety i mężczyźni o niewiarygodnej sile, sprawności i wytrzymałości. Oglądanie ich zmagania jest naprawdę fascynujące, zwłaszcza jeśli sami ćwiczymy. W książce Murphy'ego pada jednak bardzo ważne zdanie: „CrossFit to nie CrossFit Games”. CrossFit to społeczność ludzi, którzy zdecydowali się zawalczyć o własną sprawność. To ludzie, którzy wybrali alternatywny styl życia i spędzania czasu.

Osobnym tematem w książce *Sprawność. Siła. Witalność* jest geneza CrossFitu. Uważam, że fundamenty, na których powstała ta dyscyplina, rozwój struktury i jej hiperdynamiczny wzrost, oparty głównie na nowoczesnych internetowych mediach społecznościowych, powinien z grubsza poznać każdy, kto poważnie interesuje się tą formą aktywności fizycznej i zamierza rozpocząć treningi. Murphy przybliża nam postać twórcy CrossFitu – Grega Glassmana. Rozpoczął on działalność od małego boksu w garażu, a rozwinął ją w wielomilionowy biznes. Fajnie jest wiedzieć, co tak naprawdę chciał stworzyć ten

geniusz świata fitnessu i jaką pracę wykonał, chcąc zrealizować swoją wizję. Dla mnie te rozdziały książki rzuciły nowe światło na wiele rzeczy związanych z CrossFitem.

Jeżeli jednak miałbym wyciągnąć jedną, najważniejszą naukę, to byłby to trafny wybór klubu i trenera.

Właściwa decyzja w tej sferze jest kluczowa dla naszego rozwoju i przede wszystkim zdrowia. Zły trener nigdzie nas nie doprowadzi. Narazi nas na kontuzje i frustracje, źle ucząc nas techniki i fatalnie programując treningi. Kiedy w grę wchodzi podnoszenie ciężarów i gimnastyka, to żarty się kończą. Poprawna technika jest w tym wypadku kluczowa. Wielokrotnie byłem świadkiem zajęć, w czasie których na oczach trenera ludzie robili sobie krzywdę, zmagając się ze źle dobranym, za dużym ciężarem lub starając się wykonywać ruch, który wykraczał poza ich możliwości. Czasami wystarczy jedna chwila i kontuzja może skończyć naszą przygodę na zawsze. Sprawdzajcie kompetencje trenerów, porównujcie to, czego Was uczą, z fachowymi filmikami, których jest sporo na YouTube. Teraz, kiedy CrossFit rośnie w siłę, wiele fitnessowych klubów chce na tym zarobić i organizuje różnego rodzaju podróbki w stylu X-Fit, Cros Fit i tym podobne. Bądźcie ostrożni i czujni.

Ja miałem wielkie szczęście i trafiłem na wspaniałą trenerkę i zawodniczkę – Martynę Krysiak. Od samego początku postawiłem sprawę jasno: chcę się zająć tym sportem w pełni profesjonalnie. Jednym z moich celów jest start w CrossFit Games w mojej kategorii wiekowej. Martyna od półtora roku programuje moje treningi i cierpliwie uczy mnie kolejnych ruchów. Zaczynałem od zera. Moje przygotowanie siłowe i kondycyjne na niewiele się zdało. Mozolnie pięłem się do góry, walcząc ze zwątpieniem i słabościami. Poznawałem siebie i swoje ciało. CrossFit daje mi adrenalinę, którą tak kocham i znam ze sceny. Tutaj niczego nie można udawać i markować. Prawdziwe są zwycięstwa i porażki. Trening zmienił i ciągle zmienia moje życie. Inaczej chodzę, inaczej myślę, jem i śpię. Kiedy patrzę w lustro, to widzę osobnika,

który nie bał się obnażyć swoich słabych stron i wszedł z powrotem na drogę pokornej nauki.

Dzisiaj widzę skalę swojego postępu. Potrafię robić rzeczy, o których kiedyś nawet nie marzyłem, i daje mi to prawdziwą satysfakcję. Aby stworzyć dla siebie i innych doskonałe warunki do treningu, otworzyłem wraz z Martyną pierwszy CrossFit Box w Swarzędzu i nazwałem go Respect. To tytuł mojej pierwszej płyty wydanej z zespołem Sweet Noise. Była moim pierwszym krokiem w świat muzyki. Mam nadzieję, że CrossFit Respect również będzie początkiem czegoś wspaniałego.

Piotr „Glaca” Mohamed

PROLOG

– JEŚLI NIE ZMIENISZ TYCH TALERZY W 30 SEKUND, SKOPIĘ CI TYŁEK.

O rany, myślałem, wsuwając zielone talerze olimpijskie na 20-kilogramowy gryf i mocując się ze sprężynowym zaciskiem. Za wszelką cenę starałem się tego po sobie nie pokazywać, ale byłem kompletnie przerażony perspektywą ćwiczenia, jakie miałem wykonać: chodziło o podniesienie 60-kilogramowej sztangi z podłogi ponad głowę jednym płynnym ruchem, czyli tak zwane rwanie. Sztanga była o osiem kilogramów cięższa niż mój dotychczasowy rekord w rwaniu. Różne wizje porażki ganiały się w mojej głowie jak złe duchy, pożerając wszelką nadzieję.

Wyobraźcie sobie luksusowe spa wypełnione chromowanymi ciężarami i elegancką szatnię, a później wyobraźcie sobie kompletne przeciwieństwo – właśnie w takim miejscu ćwiczyłem. Klub San Francisco CrossFit (SFCF) mieści się na parkingu za olbrzymim sklepem sportowym w parku Presidio. Nie ma tam drzwi, są tylko pomazane sprayem kontenery, plastikowe zadaszanie, które skrzypi, kiedy wieje wiatr (a wieje niemal bez przerwy), i czarne gumowe maty. Światło zapewniają okratowane reflektory przemysłowe. Na tablicy przytwierdzonej do betonowej ściany widnieje napis „PSKM”. Jest to popularny akronim w świecie CrossFit i oznacza „przestań się, kurwa, mazać”. W SFCF nie jest to tylko pusty slogan. Tu ludzie trenują w ciemności, w deszczu i na wilgotnym, zimnym wietrze.

Uczestniczę tam w drugiej rundzie zawodów CrossFit Open. Kelly Starrett, właściciel klubu i mój dzisiejszy trener, już raz groził mi

skopaniem tyłka, a było to podczas pierwszego etapu kwalifikacji do CrossFit Games. Myślał, że się poddaję, czym głęboko gardził (w przeciwieństwie do mnie). Ostatecznie ukończyłem pierwszy etap z punktacją, która spokojnie umożliwiała mi przybliżenie się o jeden krok do turnieju. W tym momencie biorę udział w drugim etapie kwalifikacji do CrossFit Open 2012.

Turniej składa się z trzech dni intensywnych konkurencji siłowych i gimnastycznych, opartych na bardzo popularnym na całym świecie systemie treningowym CrossFit, który uprawia się już w ponad czterech tysiącach siłowni (ich liczba wciąż rośnie). Najlepsi z najlepszych, wyłonieni w trakcie CrossFit Open i Regionals, biorą udział w trzydniowym turnieju CrossFit Games. Ja uczestniczyłem w zawodach po raz pierwszy, a był to drugi z pięciu tygodni rywalizacji tysięcy sportowców z całego kraju, wykonujących ten sam test, któremu poddawałem się pod okiem wrzeszczącego na mnie współwłaściciela i głównego trenera z siłowni SFCF.

– Zostało ci 20 sekund.

Musiałem zastosować technikę PSKM. To nie tak, że dawałem za wygraną – ja po prostu próbowałem odwlec nieuchronne upokorzenie, bo znając swoje dotychczasowe wyniki w rwaniu, wiedziałem, że te 60 kilogramów to mógł być równocześnie samochód marki Volkswagen. Przyspieszyłem jednak z zakładaniem talerzy, bo na pewno nie chciałem dostać kopniaka od ważącego 106 kilogramów byłego kajakarza, który był ode mnie co najmniej dwa razy silniejszy.

Workout kwalifikacyjny wyglądał następująco: miałem 10 minut na wykonanie jak największej liczby powtórzeń zgodnie z poniższym schematem:

35 kilogramów – 30 powtórzeń

60 kilogramów – 30 powtórzeń

75 kilogramów – 30 powtórzeń

95 kilogramów – maksymalna liczba powtórzeń.

Z 35-kilogramową sztangą poradziłem sobie bez problemu, ale wiedziałem, że 60 kilogramów sprawi mi kłopot. Tego samego dnia zwycięzca CrossFit Games z 2011 roku, Rich Froning Jr, wykonał 98 powtórzeń, co oznacza, że przez pierwsze trzy etapy przeszedł jak huragan i przed upływem wyznaczonego czasu ośmiokrotnie wyrwał jeszcze 95 kilogramów. Jako jedyny pokonał barierę 90 powtórzeń. Kiedy po raz pierwszy zobaczyłem plan treningu, stwierdziłem, że 35 kilogramów to będzie łatwizna. Jednak moim dotychczasowym rekordem w rwaniu – i mam tu na myśli wykonanie tylko jednego powtórzenia – były 52 kilogramy. Na dodatek wcale nie poszło mi wtedy łatwo. Kiedy po półgodzinie prób wyrwałem wreszcie nad głowę ten ciężar, byłem z siebie dumny. Odczuwałem też podziw dla tych, którzy – jak na przykład Froning – sprawiali wrażenie, że rwanie sztangi o tej wadze to nic szczególnie trudnego. A teraz patrzyłem na sztangę cięższą o 8 kilogramów.

Podczas pierwszego tygodnia CrossFit Open wykonuje się test sprawdzający, ile burpee jest w stanie wykonać zawodnik w określonym czasie. Burpee (czyli padnij-powstań)* to ćwiczenie, które rozpoczynamy na stojąco, a następnie przyjmujemy pozycję wyjściową do pompki, dotykamy podłogi klatką piersiową, wciągamy kolana pod siebie i wracamy do pionu, wykonując przy tym lekki podskok. Jest to podstawowy i prosty ruch gimnastyczny, jednak po wykonaniu około 25 powtórzeń człowiek czuje się, jakby wszczepiono mu w ciało rozregulowany defibrylator. Trening 12.1, polegający na wykonaniu jak największej liczby burpee w ciągu siedmiu minut, był wykańczający, ale tak naprawdę idealnie pasował do byłych biegaczy, takich jak ja. Wykonałem 103 powtórzenia, po których zataczałem się, chodząc w kółko, a mój układ krążenia znajdował się w stanie szoku, jakbym właśnie otrzymał postrzał w klatkę piersiową. Rwanie to była

* W książce zachowano oryginalne angielskie nazewnictwo ćwiczeń, stosowane również przez polskich trenerów CrossFitu. Opisy i zdjęcia ćwiczeń znajdują się na końcu książki – przyp. red.

z kolei zupełnie inna bajka – ćwiczenie to nie było przystosowane ani zaprojektowane z myślą o zbliżającym się do pięćdziesiątki byłym maratończyku i uczestniku zawodów Ironman.

Kiedy więc wytarłem dłonie z potu, zacisnąłem je na czarnych, prążkowanych fragmentach 220-centymetrowego gryfu i pochyliłem się, aby rozpocząć pierwszą fazę rwania 60 kilogramów, wiedziałem, że jestem obserwowany. Przyglądał mi się nie tylko Starrett, ale również sędzia i kilku innych uczestników CrossFit Open, w tym moja dziewczyna, Gretchen, która znalazła się w finałowym składzie.

Rozpocząłem ćwiczenie. Przejście od 35 do 60 kilogramów było dla mnie szokiem. Początkujących zawodników uczy się, aby zaczynali podnosić żelazo z podłogi powoli, opierając ciężar ciała na piętach. Kiedy sztanga mija kolana, następuje poderwanie jej przez pełne wyprostowanie tułowia, bioder oraz nóg w stawach kolanowych, a zawodnik (w idealnej sytuacji) napiera na nią od dołu i wsuwa się pod nią, przechodząc jednocześnie do głębokiego przysiadu. Wtedy też (w idealnej sytuacji) ciężar pojawia się dokładnie nad twoją głową i trzymasz go na wyprostowanych ramionach, a następnie wstajesz do pozycji pionowej i prostujesz całe ciało pod trzymanym w górze ciężarem. Podkreślam: w idealnej sytuacji. Ja nigdy wcześniej nie próbowałem olimpijskich technik podnoszenia ciężarów. Teraz wiem już, że aby płynnie wykonać ten ruch, najlepsi sztangiści muszą się wykazać jednocześnie doskonałą koordynacją, zwinnością, szybkością i siłą. Kiedyś wydawało mi się, że chodzi w tym tylko o czystą siłę. Nic podobnego.

Wyrwałem ciężar powyżej pasa, może gdzieś w okolicy mostka, a wtedy grawitacja zwyciężyła i sztanga z okropnym hałasem spadła na ziemię. Szok związany ze zmianą ciężaru, zwielokrotniony świadomością kompletnej porażki w walce o wykonanie choćby jednego powtórzenia, spowodował, że poczułem w żyłach zastrzyk adrenaliny.

– Kurwa! – krzyknąłem, wyskakując w powietrze.

Przyływ adrenaliny był zarówno dobrą, jak i złą rzeczą. Postanowiłem dalej próbować, choćby po to, żeby znaleźć ujście dla tej złości,

jednak w takiej sytuacji łatwo jest się zmienić w odpowiednik sfrustrowanego golfisty, który stoi na piasku i bezmyślnie uderza kijem w poszukiwaniu zasypanej piłki. W tym moim małym napadzie złości znajdowała się odpowiedź na pytanie, dlaczego w ciągu ostatnich siedmiu lat CrossFit stał się tak olbrzymim fenomenem. Chodzi bowiem o to, aby wykorzystać potęgę rywalizacji – zarówno z innymi ludźmi, jak i z samym sobą – do osiągnięcia kolejnych poziomów intensywności.

Trzy kolejne próby i trzy wybuchy wściekłości później Starrett powiedział spokojnie:

– To się nie sprawdza. Musimy coś zmienić.

Po kilku minutach i paru kolejnych przepełnionych frustracją podejściach Starrett udzielił mi pewnych wskazówek.

– Zastosuj węższy chwyt. Upewnij się, że klatka piersiowa znajduje się w odpowiedniej pozycji. Wyobraź sobie całe ćwiczenie, a dzięki temu ruch sztangi stanie się bardziej efektywny. Pomyśl, że wyrzucasz ją wysoko i jeszcze wyżej, aż za głowę.

– Powiedział i wskazał pas autostrady biegnący za terenem parkingu. – Wyrzucić ją aż na autostradę.

Z każdą kolejną próbą sztanga unosiła się w powietrze odrobinę wyżej, a jednak grawitacja ciągle zwyciężała i ciężar upadał na gumowe maty. Z wyznaczonego czasu pozostała mi niecała minuta. Starrett po raz kolejny odezwał się do mnie spokojnym głosem.

– Uda nam się. Wyobraź sobie tylko, że wyrzucasz ciężar wysoko i daleko za siebie.

To, że właśnie Starrett przygotowywał mnie do tych zawodów, było ciekawym zbiegiem okoliczności. Poznałem go 58 tygodni wcześniej, przed świętami Bożego Narodzenia w 2010 roku, kiedy kuśtykając, wszedłem do tej samej siłowni – było to już po tym, jak przewlekła

**W CROSSFICIE CHODZI
O TO, ABY WYKORZYSTAĆ
POTĘGĘ RYWALIZACJI
– ZARÓWNO Z INNYMI
LUDŹMI, JAK I Z SAMYM
SOBĄ – DO OSIĄGNIĘCIA
KOLEJNYCH POZIOMÓW
INTENSYWNOŚCI.**

kontuzja kolana i uraz pleców zmusiły mnie do zakończenia kariery biegacza. W wieku 47 lat nie tylko utraciłem radość z biegania, ale trudności zaczęło sprawiać mi też normalne funkcjonowanie. Wstawanie z łóżka, siedzenie na krześle biurowym, wchodzenie i schodzenie po schodach – wszystko to przyplącałem bólem. Z moją przyszłością zaczęły się nierozzerwalnie wiązać dwa słowa, które kiedyś wydawały mi się po prostu niewyobrażalne: proteza kolana.

Starrett był nie tylko słynnym na cały crossfitowy świat trenerem i ekspertem w dziedzinie ruchu ciała, ale miał też doktorat z fizjoterapii. Kiedy byłem już przekonany, że czeka mnie operacja, inny znany trener CrossFitu, Brian MacKenzie, polecił mi, żebym spotkał się właśnie ze Starrettem. Przez kolejne 14 miesięcy powoli i sumiennie poznawałem świat, który wcześniej zwyczajnie przeoczyłem, uważając, że to kolejny sztucznie napędzany system treningowy, tyle tylko, że połączony z kultem naśladownictwa, na dodatek – jak stwierdziłem po przejrzaniu Internetu – zwariowanym na punkcie tatuażu.

Spotkanie ze Starrettem było więc przypadkowe. W ciągu 58 tygodni on i MacKenzie wskazali mi drogę, dzięki której kulejący były biegacz niebędący w stanie zrobić 15 pompek stał się jedną z 62 tysięcy osób biorących udział w eliminacjach do CrossFit Games 2012.

– Damy radę, T.J. Zostało ci 30 sekund.

Kiedy przed tą z pewnością ostatnią już próbą rwania i zaliczenia 31 powtórzenia spojrzałem na sztangę, poczułem, jakby przez całe ciało przebiegł mi elektryczny impuls. Elementem łączącym zawody CrossFit Open z tym, co kochałem w bieganiu, była możliwość sportowego sprawdzenia się w warunkach, w których musi się rozegrać pewien dramat i muszą się pojawić emocje. Zaliczenie 31 powtórzeń zamiast 12 czy 30 – a nawet 65 – nie miało większego znaczenia w punktacji ogólnej. Wiedziałem przecież, że zginę gdzieś w środku tłumu 62 tysięcy zawodników. Dla najlepszych stawką jest zakwalifikowanie się do CrossFit Games, natomiast pozostałym

chodzi wyłącznie o osobistą satysfakcję; osiągnięcie kolejnego cross-fitowego pułapu przypomina pokonanie po raz pierwszy bariery czterech godzin podczas maratonu albo ukończenie pierwszego w życiu triathlonu. To satysfakcja z bycia sportowcem i doświadczania emocji całkiem innych niż te, które przeżywa widz przed telewizorem.

W tamtym momencie do różnicy pomiędzy 30 a 31 podchodziłem więc bardzo emocjonalnie. Wyrwanie 60 kilogramów oznaczałoby pobicie mojego dotychczasowego rekordu, który wynosił 52 kilogramy. Byłem nabuzowany. Podskoczyłem, potrząsając głową, jakbym chciał ją z czegoś oczyścić. Kiedy chwyciłem sztangę, podchodząc do ostatniej próby, miałem motyle w brzuchu i czułem, jak po raz pierwszy w trakcie tego treningu na twarzy pojawia mi się uśmiech: wiedziałem, że to podniosę. Zgodnie z sugestią Kelly'ego chwyciłem gryf wężiej, zamykając kciuk pod palcami w chwycie zamkowym, będącym podstawą w olimpijskim podnoszeniu ciężarów, a następnie pochyliłem się, wziąłem głęboki oddech i powoli rozpocząłem ruch. Wyobrażając sobie wyrzucenie ciężaru ponad głowę i dalej, w stronę parku, wykonałem pierwszą fazę. Sztanga uniosła się o kilka dodatkowych pozornie nieznaczących centymetrów, a ja najszybciej jak się dało zmieniłem pozycję, wsuwając barki i łokcie pod sztangę, kiedy ta znalazła się w martwym punkcie. Gdybym był lepszy w rwaniu, wykonałbym głęboki przysiad, jednak nie miałem wtedy takich umiejętności, zrobiłem więc to, co byłem w stanie, i wypchnąłem ciężar do góry. Tym razem – a do końca pozostawało już tylko pięć sekund – pokonałem krytyczny punkt i sztanga zamiast spaść, zaczęła dalej się wznosić, z początku bardzo powoli, ale potem coraz szybciej. Kiedy do końca wyznaczonego czasu pozostało dosłownie parę sekund, wyprostowałem łokcie i ustanowiłem mój nowy rekord.

W geście ukazującym całkowity brak opanowania raz jeszcze podskoczyłem, tym razem w stylu bohaterów ligi szkół średnich.

Nie, nie byłem opanowany, poza tym 60 kilogramów to raczej przeciętny wynik w mojej kategorii wagowej w świecie CrossFitu. Ale pamiętajmy: podskoczyłem na tych samych nogach, na których jeszcze rok wcześniej ledwie potrafiłem pokonać krawężnik.

Oto historia tego roku.

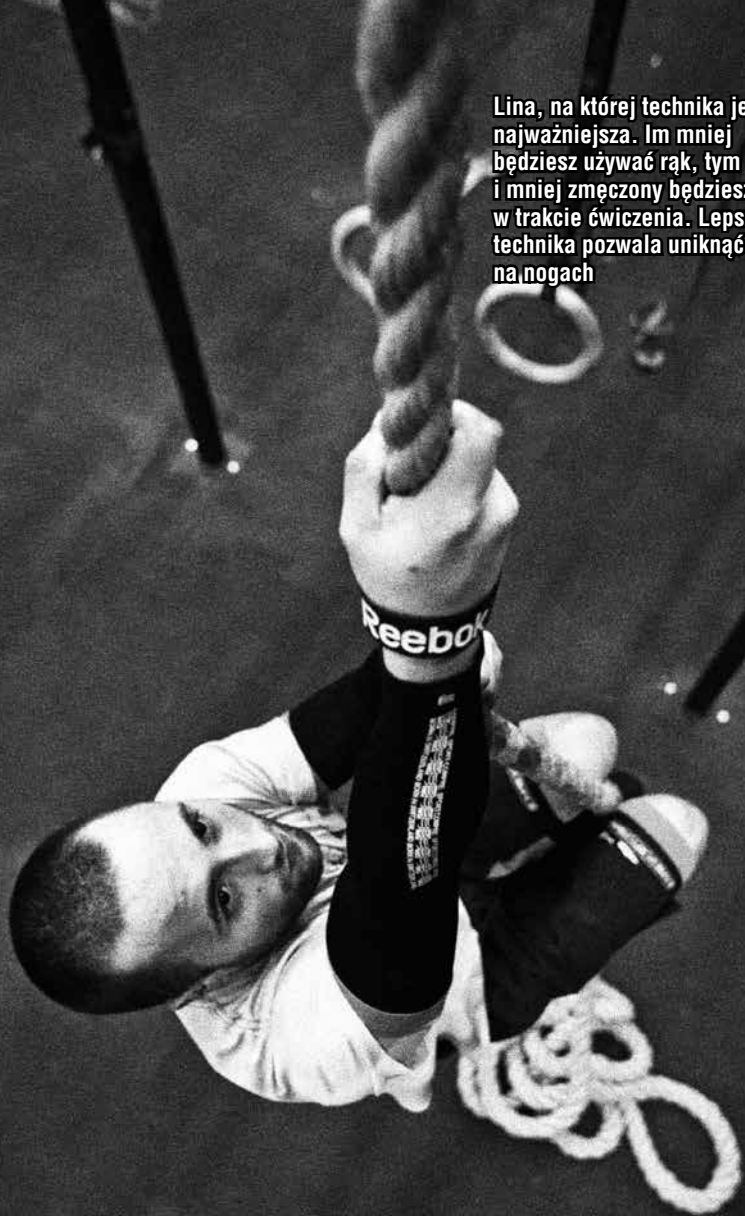


Na niejednym boxie (skrzyni do skoków) zostawiłem swoją krew z porozcinanych piszczelei. Chwila dekoncentracji i jesteś pokonany. Szybkie powtórzenia są bardzo wymagające. Pomieszane z martwym ciągiem dają naprawdę w kość! Jeżeli masz za słabe nogi, to schodź z boxa zamiast zeskakiwać

Poniżej: Uwielbiam fakt, że w CrossFicie zwraca się dużą uwagę (a przynajmniej powinno się zwracać) na technikę i pełny zakres ruchu podczas danych ćwiczeń. Przy pompkach musisz dotknąć ziemi klatką piersiową. Nagle Twoje 100 pompek to tylko fikcja



Lina, na której technika jest najważniejsza. Im mniej będziesz używać rąk, tym szybszy i mniej zmęczony będziesz w trakcie ćwiczenia. Lepsza technika pozwala uniknąć obtarć na nogach



Koniec fragmentu.

Zapraszamy do księgarń
i na www.labotiga.pl



WYDAWNICTWO
SINE QUA NON

