

Matt Schifferle

# KALISTENIKA

skuteczny trening siłowy  
z wykorzystaniem własnej masy ciała

Proste ćwiczenia na zdrowie i kondycję  
bez wychodzenia z domu



REDAKCJA: Mariusz Golak  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Julia Cudowska  
ILUSTRACJE: © Christian Papazoglakis  
ZDJĘCIE AUTORA DZIĘKI UPRZEJMOŚCI © Chris Clemens

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-708-9

Tytuł oryginału: *Calisthenics for Beginners.*  
*Step-by-Step Workouts to Build Strength at Any Fitness Level*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Książkę dedykuję tym, którzy twierdzili,  
że po prostu nie da się zrobić pewnych rzeczy.  
Dziękuję Wam za olbrzymią motywację i inspirację.



# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie: Podróż ku transformacji .....	9
Jak korzystać z tej książki? .....	11

## Rozdział I

<b>JAK ZACZAĆ?</b> .....	15
Czym jest kalistenika? .....	16
Anatomia mięśni .....	21
Przygotuj się .....	25
Właściwe odżywianie .....	30
Ustalanie celów .....	37
Strzeż się fałszywych celów! .....	39

## Rozdział II

<b>PROGRAMY</b> .....	43
Poziom 1: Zaczynj z siłą .....	47
Poziom 2: Wejdz głębiej .....	69
Poziom 3: Pełnia mocy .....	97

## Rozdział III

<b>GIĘTKOŚĆ I ODBUDOWA</b> .....	127
Rozciąganie .....	128
Regeneracja .....	138
Zdrowe nawyki i właściwe nastawienie .....	142

## **Rozdział IV**

<b>NAPRZÓD .....</b>	<b>145</b>
Odpoczynek i samoświadomość .....	146
Radzenie sobie z frustracją i brakiem wiary w siebie .....	148
Planowanie własnych treningów .....	150
Dzienniczek treningów .....	151
Dbaj o siebie i baw się dobrze .....	153
Puste dzienniczki treningów .....	155
Materiały .....	164

# WPROWADZENIE: PODRÓŻ KU TRANSFORMACJI

Witaj, mój przyjacielu, na początku twojej przygody z kalisteniką. Dzięki tej książce poznasz narzędzia i techniki, których potrzebujesz, aby odnieść sukces w zakresie treningu siłowego.

Kalistenika ma ogromną moc transformacji, której wielu sportowców zdaje się nie zauważać: wykorzystuje ona prawa natury, aby stopniowo poprawiać twój stan zdrowia. Trening oparty na ciężarze własnego ciała polepszy twoją sprawność zarówno w zakresie mobilności i równowagi, jak i siły oraz wytrzymałości.

Już samo rozwijanie zdolności fizycznych jest wzbogacające, jednak byłem świadkiem znacznie bardziej dogłębnych przemian, jakie zachodziły w tych, którzy zaczęli wykonywać proste ćwiczenia kalisteniczne. Ta technika sprawia, że nieużytki i puste podwórka przeobrażają się w oazy spokoju i obfitości. Dzieciaki, którym kiedyś brakowało pewności siebie, odkrywają dzięki niej swoją własną siłę. Także sportowcy, którzy doświadczyli wypalenia, odzyskują za jej sprawą zdolności, które wydawały się przepaść bezpowrotnie. Na własne oczy widziałem, jak kalistenika pomaga tym, którzy tracili cierpliwość i mieli wrażenie, że nie osiągną więcej, przełamać swoje ograniczenia i odkryć potencjał, który był w nich przez cały czas.

Pamiętaj więc – całkowicie rewolucyjna transformacja zdrowotna może czekać tuż za rogiem.

Być może chcesz nieco podkręcić intensywność swojego rutynowego treningu. A może zależy ci na odzyskaniu formy, ale chcesz uniknąć nadmiernych wyrzeczeń w kwestii energii, czasu czy portfela. Jeśli postanowisz praktykować kalistenikę, masz do wyboru wiele ścieżek, jednak ich podstawą są właśnie ćwiczenia opisane w tej książce. Mimo że są one bazowe, nie oznacza to, że przeznaczono je tylko dla początkujących. Przedstawione techniki pomogą ci osią-

gnąć założone cele, nie wymagając niczego poza odrobiną wysiłku i ogromem determinacji.

Cokolwiek sprawiło, że sięgnąłeś po tę książkę, z prawdziwą radością przedstawiam ci plan, który potencjalnie może odmienić nie tylko twoje ciało, ale też całe życie. A zatem, bez przedłużania: zaczynamy!

**Matt Schifferle**



# JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI?

Ta książka stanowi zarówno wprowadzenie do kalisteniki, jak i podręczne kompendium wiedzy i punkt odniesienia. Polecam ci, żebyś najpierw przeczytał ją od deski do deski, żeby móc spojrzeć na zawarte w niej informacje całościowo. W trakcie lektury warto być notował sobie, które fragmenty mogą twoim zdaniem być najbardziej przydatne, gdy już zaczniesz trenować. Pamiętaj – jeśli uznasz jakąś informację za nieważną, gdy zapoznasz się z nią po raz pierwszy, śmiało ją zostaw. Postaraj się po prostu mieć ją gdzieś z tyłu głowy. Bardzo możliwe, że odkryjesz jej wartość za jakiś czas, gdy twoja praktyka pójdzie do przodu.

Przed wszystkim miej świadomość, że z zawartych w książce informacji możesz korzystać z pełną dowolnością. Mogą być one rdzeniem twojej codziennej praktyki, ale też niezależnym dodatkiem do tego, czemu już się poświęcasz.

Pierwsza część książki zawiera definicję kalisteniki i opisuje podstawowe jej strategie – charakterystykę mięśni, rozwijanie prawidłowych zwyczajów żywieniowych, a także techniki określania celów – które mają za zadanie sprawić, by trening fizyczny był jak najbardziej efektywny. Będzie ci wówczas łatwiej nastawić się pozytywnie i dobrze wykorzystać opisane ćwiczenia.

Kolejna sekcja książki to samo jej „mięso”. Znajdziesz tam trzy różne programy kalisteniczne, z których pierwszy pomoże twoim mięśniom i stawom przyzwyczaić się do nowych form treningu. Drugi zaś, opierając się na poprzednim, będzie wymagał więcej siły, równowagi i kontroli nad ciałem. Ostatni program to wybór wyselekcjonowanych ćwiczeń, przeznaczonych dla osób, które chcą szlifować zdobyte umiejętności.

Część, która zamyka książkę, eksploruje różne techniki regeneracyjne, a także pomaga dopasować plan ćwiczeń do trybu życia i założonych celów. Dzięki zawartym tam wskazówkom wykształcisz

w sobie produktywne i zdrowe zwyczaje treningowe, jednocześnie zachowując dowolność modyfikowania ich ze względu na swoje potrzeby.

Zachęcam cię do tego, abyś do wiedzy zawartej w tej książce podchodził z ciekawością – podążaj za tym, co cię zainteresuje. Kalistenika jest fascynującą dziedziną, którą można na wiele sposobów dostosowywać do swoich preferencji. Ta książka zaś z pewnością nie wyczerpuje tematu.

Zaczynając, postaraj się powstrzymać od pochopnych osądów – zarówno w kwestii twoich umiejętności, jak i samych ćwiczeń. Eksperymentuj, poświęć trochę czasu na wyodrębnienie tego, co dla ciebie osobiście nie jest skuteczne. Zaprzyjaźnij się z tymi propozycjami, które uważasz za pomocne. Taki proces będzie znacznie bardziej produktywny od odrzucania pomysłów na samym początku – nigdy nie wiadomo, co okaże się dla ciebie przydatne za jakiś czas.

Przede wszystkim zaś czerp z lektury i praktyki jak najwięcej przyjemności. Jak głosi znany slogan firmy Ben & Jerry's: „Jeśli nie masz z tego frajdy, po co w ogóle to robić?”

## CIOSY SKRZYŻNE Z KOPNIĘCIAMI (CROSS-PUNCH WITH FRONT KICKS)

To ćwiczenie jest rozwinięciem ciosów skrzyżnych z poziomu 1. Teraz do każdej serii uderzeń dodajesz kopnięcie. To sprawi, że twoje nogi będą pracować mocniej, niż kiedy dolna połowa ciała zostaje w miejscu. To wyzwanie przyspieszy twoje tętno, wymagając jednocześnie stabilności i koordynacji.

### INSTRUKCJE:

Zacznij tak jak zwykle ciosy skrzyżne: stopy szeroko, kolana ugięte. Wykonaj po jednym ciosie każdą ręką, a następnie przenieś ciężar ciała na jedną nogę. Wyciągnij drugą stopę, kopiąc przed siebie. Ugnij kolano, wróć stopą na podłogę. Teraz to samo z drugą nogą. Kiedy obie nogi wrócą na ziemię, wykonaj dwa kolejne ciosy i powtórz. Pamiętaj, aby powrócić do pozycji z szeroko rozstawionymi nogami po każdym kopnięciu. To cię ustabilizuje i zmniejszy obciążenie kolan, jednocześnie zwiększając efektywność ćwiczenia.

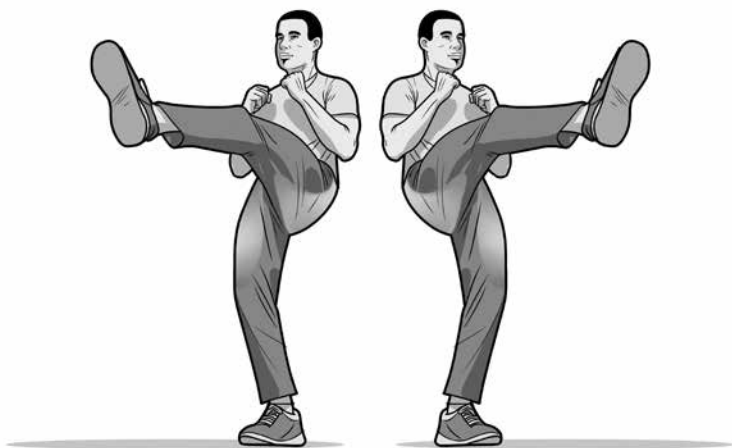
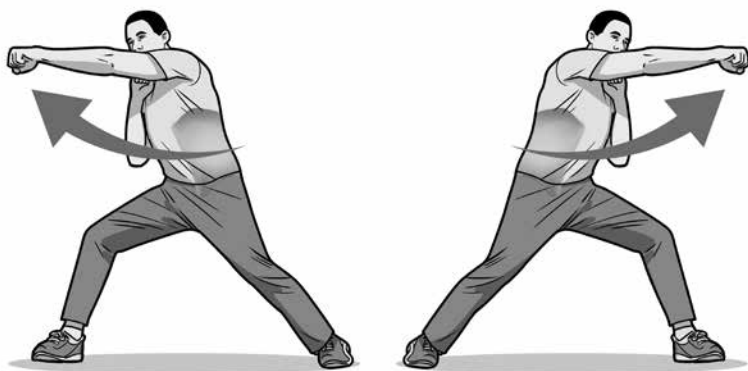


**BĄDŹ  
BEZPIECZNY!**

Niech nie zwiedzie cię pokusa, by nadmiernie się spieszyć przy tym ćwiczeniu. Wymaga ono wiele ruchów skrętnych, które potrzebują uważności. Postaraj się zachować płynność i stabilność, które będą towarzyszyć przechodzeniu z jednego ruchu w drugi.

**CEL ĆWICZENIA:**

Postaraj się przeprowadzić od 25 do 50 powtórzeń. Każdy cios i każde kopnięcie liczą się jak jedno powtórzenie.

**WARIANTY:**

Tak jak w przypadku klasycznych ciosów skrzyżnych, wprowadź dynamikę, jeśli chodzi o wysokość uderzeń i kopnięć. To dodatkowe ćwiczenie koordynacji.

# PEŁNIA MOCY – TRENING

Podstawowy wzorzec planu treningowego łączy tutaj zarówno ćwiczenia na przyspieszenie tętna, jak i ćwiczenia siłowe, aby zwiększyć różnorodność i koordynację różnych elementów. Jak zwykle śmiało wprowadzaj modyfikacje do sugerowanego zestawu, tak aby spełniał twoje potrzeby treningowe i wydolnościowe.

.....

## Rozgrzewka

### DWIE SERIE:

**Unoszenie nóg w zwisie** – 15 powtórzeń (str. 98)

**Deska odwrócona** – 1 minuta (str. 102)

**Narciarz** – 20 do 30 sekund (str. 120)

## Górna połowa ciała

### TRZY SERIE:

**Pompki łuczniaka** – 8 powtórzeń na każdą stronę (str. 104)

**Podciąganie** – 12 powtórzeń (str. 106)

**Stanie na rękach z pompką** – 5 powtórzeń (str. 110)

**Waga przodem w zwisie** – 10 sekund (str. 108)

## Dolna połowa ciała i core

### DWIE SERIE:

**Rozgwiadza** – 30 sekund na każdą stronę (str. 112)

**Przysiady bułgarskie** – 15 powtórzeń na każdą stronę (str. 100)

**Wspięcia na jednej nodze** – 20 powtórzeń na każdą stronę  
(str. 114)

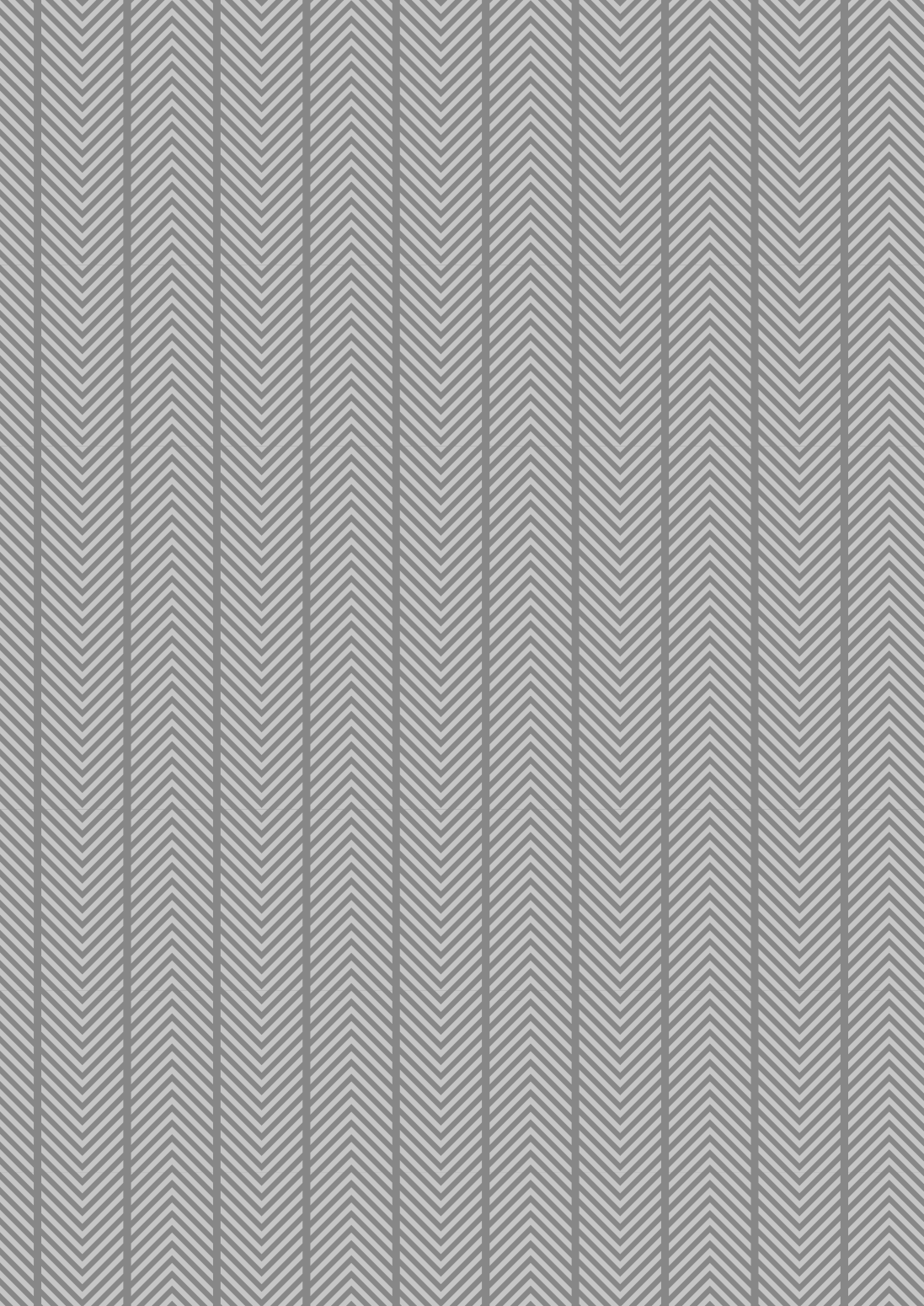
## Kardio/rozciąganie

### CZTERY SERIE:

**Krokodylek** – 15 powtórzeń (str. 118)

**Zwis z ręcznikiem** – 20 sekund (str. 116)

**Ciosy skrzyżne z kopnięciami** – 1 minuta (str. 122)



### ROZDZIAŁ III

# GIĘTKOŚĆ I ODBUDOWA

Porządny trening nie zawsze polega na zmuszaniu się do maksymalnego wysiłku. Korzyści mogą płynąć nie tylko z osiągnięcia limitów. Przeciwnie, niektóre z najbardziej efektywnych metod treningowych pozwalają obniżyć stres zarówno twojego umysłu, jak i ciała.

Ćwiczenia regeneracyjne dają ci szansę na to, by cały organizm przeszedł od stanu mobilizacji, za który jest odpowiedzialny układ współczulny/sympatyczny, do odpoczynku (układ parasympatyczny). To pomaga ciału, sprawiając, że twój układ nerwowy wraca do bardziej neutralnego stanu, w którym serce bije w normalnym tempie, a myśli są spokojne.







## Rozciąganie

Poświęcenie czasu na *cool down* jest jak lądowanie samolotu po długim locie. Jeśli opuścisz tę część treningu, to jakbyś wystartował wysoko w niebo, a potem pozwolił maszynie po prostu spaść, kiedy zabraknie jej paliwa. Mimo że czasem można z niej zrezygnować, to zazwyczaj domknęcie w ten sposób serii ćwiczeń zapewnia ci kontrolę nad ciałem i zmniejsza prawdopodobieństwo katastrofy.

Te techniki są szczególnie ważne w naszym współczesnym, bardzo szybkim życiu, w którym rzadko poświęcamy czas na regenerację i odpoczynek. Praktyki, które opiszę za chwilę, przynoszą naprawdę cudowne skutki, jeśli chodzi o złagodzenie stresu soma-

tycznego i psychicznego, co pozwala ci nie tylko zrelaksować się po treningu, ale i po prostu po ciężkim dniu.

Poniższe wskazówki dotyczą każdej z wymienionych technik.

### CEL ĆWICZENIA:

Postaraj się wykonać jedną lub dwie serie, każde rozciągnięcie przytrzymując przez 20–30 sekund.

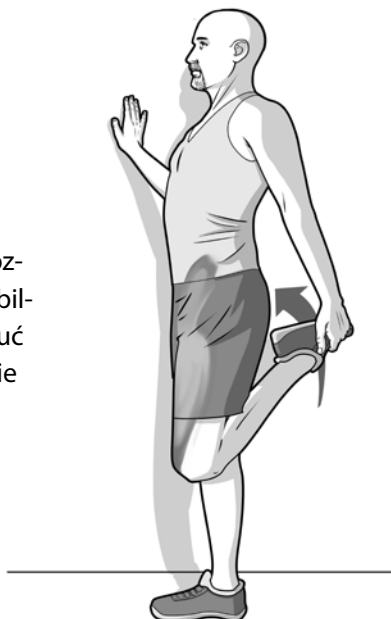


**BĄDŹ  
BEZPIECZNY!**

Rozciąganie ma przynosić ulgę, nie dyskomfort. Nie zmuszaj się do zbyt intensywnego naciągania mięśni. Gdy poczujesz, że napinają się nadmiernie, odpuść i spokojnie oddychając, zmniejsz siłę rozciągania.

### WARIANTY:

Poeksperymentuj z różnymi ustawieniami dłoni i stóp. Wprowadzaj zmiany w ich rozstawieniu, co wpłynie na stabilność i pomoże ci lepiej poczuć mięśnie, na których ćwiczenie jest skoncentrowane.





**Matt Schifferle** mieszka w Denver, w stanie Kolorado. Jest certyfikowanym trenerem kalisteniki, a także liderem zespołu Dragon Door Progressive Calisthenics Certification. Jest też założycielem Red Delta Project, zbierającego nagrania, podcasty i książki dotyczące budowania masy mięśniowej, a także zdrowego odżywiania bez reżimu dietetycznego. Jego podejście do fitnessu pomogło tysiącom ludzi odkryć, jak za pomocą zdrowych nawyków podnieść jakość swojego życia.

**Chcesz poprawić kondycję, samopoczucie i zdrowie  
bez wychodzenia z domu?  
Marzysz o pozbyciu się nadmiaru tłuszczu?**

Wcale nie musisz wydawać pieniędzy na karton do siłowni, by dzięki aktywności fizycznej poprawić swoją kondycję i zdrowie. Nie potrzebujesz też do tego specjalistycznego sprzętu ani modnego stroju. Wystarczy szczere chęci, odrobina przestrzeni i... własne ciało. Ćwiczenia kalisteniczne pozwalają wzmocnić wytrzymałość, podwyższyć sprawność i szybko wymodelować idealną sylwetkę – bez nadmiernych wyrzeczeń i kosztów.

Dzięki tej książce dowiesz się, jak na co dzień praktykować kalistenikę, nie wychodząc z domu. Poznasz proste ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, które będziesz mógł dopasować do swojego poziomu sprawności i pożądanego celu. W ten sposób nie tylko odzyskasz formę, ale też korzystnie wpłyniesz na zdrowie, poprawiając pracę mięśni i stawów oraz likwidując nadmiar tłuszczu. Nareszcie trening siłowy przestanie być dla Ciebie pasmem wyrzeczeń i niezrealizowanych celów, a stanie się prawdziwą przyjemnością.

**Kalistenika w domu – wzmocnij swoje mięśnie, stawy i kości**

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-708-9



9 788381 687089