

**PAUL „COACH” WADE**

# **ANTRENAMENTUL CONDAMNAȚILOR 2**

Tehnici avansate de antrenament  
pentru dezvoltarea masei musculare,  
reducerea grăsimii și articulații de oțel



Oradea, 2025

# CUPRINS

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| LEGĂTURI NECESARE . . . . . | 7 |
|-----------------------------|---|

## PREFATĂ

|   |    |
|---|----|
| Numeroasele căi înspre forță de Brooks Kubik. . . . . | 9  |
| PRIMA SALVĂ DE ARTILERIE: . . . . .                   | I2 |
| I: Introducere: Exercițiu de imaginație. . . . .      | I4 |

## PARTEA I: MUȘCHII DE GARDĂ

### Mâini și antebrațe

|  |    |
|--|----|
| 2: Mâini și antebrațe de oțel: Forța supremă<br>prin doar două tehnici. . . . .                | 25 |
| 3: Suspendarea progresivă: Priză de menghină<br>cu propria greutate corporală. . . . .         | 4I |
| 4: Priză avansată cu efort suprauman:<br>Forță explozivă + degete de oțel . . . . .            | 67 |
| 5: Flotări în vârful degetelor: Menținerea<br>echilibrului forței mâinilor . . . . .           | 75 |
| 6: Antebrațe transformate în arme de foc:<br>Forța mâinii: Un rezumat și o provocare . . . . . | 85 |

### Lanțul lateral

|  |     |
|--|-----|
| 7: Antrenamentul zonei laterale:<br>Capturarea steagului . . . . . | 93  |
| 8: Steagul strâns: În opt pași simpli. . . . .                     | I03 |
| 9. Steagul presat: În opt pași nu tocmai simpli . . . . .          | I2I |

### Gâtul și gabele

|   |     |
|---|-----|
| I0: Gât de bulldog: Fortifică-ți<br>veriga cea mai slabă! . . . . .     | I47 |
| II: Antrenamentul gambelor: Coloane supreme<br>fără mașinării . . . . . | I69 |

## PARTEA A II-A: ARTICULAȚII INDESTRUCTIBILE

|   |     |
|---|-----|
| I2: Tensi-flexibilitate: Arta pierdută<br>a antrenamentului încheieturilor . . . . .  | 191 |
| I3: Întinderile - rețeta de după gratii:<br>Flexibilitate, mobilitate, control. . . . .                                     | 205 |
| I4: Trifecta: Arma secretă pentru revitalizarea<br>unui corp rigidizat și cicatrizat - o dată<br>pentru totdeauna . . . . . | 217 |
| I5: Progresii la postura podul: Exercițiul suprem<br>pentru prevenție / reabilitare. . . . .                                | 235 |
| I6: Postura în L: Vindecă-ți șoldurile și<br>spatele - din exterior spre interior . . . . .                                 | 245 |
| I7: Exerciții de răsucire: Triada funcțională<br>dezlănțuită . . . . .  | 257 |

## PARTEA A III-A: ÎNVĂȚĂTURI DIN SECTORUL G

|  |     |
|--|-----|
| I8: Penitență respectând regulile: În paradigma<br>călugărului războinic . . . . . | 271 |
| I9: Dieta în închisoare: Alimentația și slăbitul<br>în spatele gratiilor . . . . . | 287 |
| 20: Cum să te-nzdrăvești:<br>Cele opt legi ale vindecării. . . . .                 | 307 |
| 21: Captiv în minte: Evadarea din<br>adevărata închisoare . . . . .                | 333 |

## CAPITOL BONUS

|  |     |
|--|-----|
| Trasul de fiare în pușcărie: Mușchi, mituri și prejudecăți . . . . . | 351 |
| Mulțumiri . . . . .  | 371 |
| Credite foto. . . . .  | 375 |
| Index. . . . .   | 377 |

# PRIMA SALVĂ DE ARTILERIE

„Am venit aici să ronțai gumă  
și să dau la gioale...  
... iar guma mi s-a cam terminat.”

Replică a lui Roddy Piper, din filmul *They Live* (1988)

**I**nainte de a intra în acest noian de note, idei rătăcite și sfaturi răsuflete, pe care unii l-au denumit cu generozitate „carte”, trebuie să vă transmit un soi de avertisment.

În primul rând, dacă vrei un antrenament de bază pentru forță sau mărirea mușchilor, *nu te apuca de această carte*. Toate instrucțiunile necesare le găsești în *Antrenamentul condamnaților*, în care am adunat informații despre modul în care deținuții își exersează propria greutate pentru a-și dezvolta la maxim forța și mușchii – pe urmele tipilor de modă veche, care-și făceau veacul înainte ca grămezile de discuri să umple sălile de sport.

După ce *Antrenamentul condamnaților* a ajuns în librării, mi s-au pus o sumedenie de întrebări privind lucruri care depășesc stadiul de bază. Întrebări precum următoarele:

- Cum îmi pot antrena extremitățile? Gâtul, antebrațele, gambele?
- Cum să-mi antrenez mușchii de pe părțile laterale ale corpului?
- Care este filosofia ta pentru a avea articulații puternice?
- Cum se face că deținuții care se antrenează ajung atât de uriași, consumând hrană de închisoare?
- Există secrete pentru a te recupera după accidentări?
- Care e antrenamentul mental al celor din spatele gratiilor?

Cartea de față conține răspunsurile la toate aceste întrebări. Dacă vrei să afli lucruri de acest gen, deschide-o. (Și, dacă poți, cumpăr-o. Mai sunt și facturi de plătit, ca să zic așa.)

Iar acum ajung la al doilea avertisment pentru potențialii noi cititori. Acest manual nu seamănă cu miile de alte cărți despre forță și fitness pe care le poți găsi pe Internet sau pe rafturile Barnes & Noble. Cărțile acelea sunt scrise de băieți cu zeci de certificări, unii cu doctorate, toți cu site-uri proprii și conturi de YouTube.

Nu mă număr printre aceștia.  
Dacă vrei să auzi rahaturi precum:

- Ridică greutateți
- Fă trei seturi a câte zece repetări
- Fă extensii
- Mănâncă de șase ori pe zi
- Consumă multe proteine

... atunci îți pierzi timpul parcurgând cartea de față. Nu voi spune nimic din toate astea – de fapt, lucrurile pe care le susțin sunt, de foarte multe ori, exact opusul a ceea ce industria modernă a fitnessului consideră ca acceptabil. (De aceea funcționează.)

S-o spun din capul locului. Nu dețin autorizații, nu sunt clasificat oficial și nu mă găsești pe YouTube. Nu pretind că am diplome în nutriție sau kinesiologie. Dacă vrei chestiuni de acest gen, nu le vei găsi aici.

Ceea ce știu în acest domeniu am învățat după gratii. Am petrecut în total douăzeci de ani în câteva dintre cele mai dure închisori din America. Nu e un lucru cu care să mă mândresc, nu vreau să-l prezint cu *glam*, dar asta e. Nu te pot învăța nimic legat de cele mai noi aparate pentru exerciții, nici despre studii de ultimă oră în nutriție sau biochimie și nici despre noile mode de antrenament.

Nu pretind că-ți voi spune lucruri agreate de „experți” și antrenori personali și nu țin să fiu Gică-contra. Încerc doar să te învăț – cât de bine mă pricep – tot ce am deprins în acel interval.

Ține cont de acest lucru când vei parcurge cartea și nu te inflama prea tare când vine vorba de chestiuni controversate. Te invit doar s-o citești. Dacă nu-ți place ce am de spus, n-o lua foarte în serios. Dacă-ți plac ideile din aceste pagini, încearcă-le, testează-le, folosește-le.

În cazul nostru, acestea au funcționat. Cine știe? S-ar putea să funcționeze și-n cazul tău.

**Paul Wade**

## I: INTRODUCERE

# EXERCITIU DE IMAGINAȚIE

**I**maginează-ți *cel mai hardcore* gym din lume.

- Imaginează-ți o arenă în care sportivii – exclusiv bărbați – se antrenează ca și cum viața lor ar depinde de asta. O ambianță absolut incorectă politic, în care miza antrenamentului n-o constituie mușchi Chippendale delicați sau ceva trofeu de toată jena, ci forța brută animalică, funcționalitatea athletică și duritatea de care-pe-care.
- Imaginează-ți un „gym” în care, în marea majoritate a timpului, n-ai acces la aparatură nouă pentru antrenament sau la gadgeturi lucioase, care să-ți distragă atenția de la regimul dur de exerciții cu greutatea corporală – cea mai elementară și eficientă formă de antrenament cunoscută. Un loc fără bar cu răcoritoare, fără aer condiționat, fără lux de niciun fel. Un spațiu în care ești blocat literalmente, în care transpiri, te zdrobești și te străduiești de unul singur, fără public și fără ovații, împins doar de forța mentală și de cea a propriilor mușchi.
- Imaginează-ți că acest loc e situat hăt departe de rețete și stiluri de fitness din lumea de dincolo de ziduri, guvernată de mode și capricii, și unde ceea ce contează cu adevărat e doar antrenamentul cotidian punitiv, care dă rezultate reale – rapid și eficient.

Închipuie-ți cam ce-ai putea învăța într-un mediu ca acesta, despre antrenamentul fizic și *despre plămada din care ești făcut* – dacă un astfel de loc ar exista.

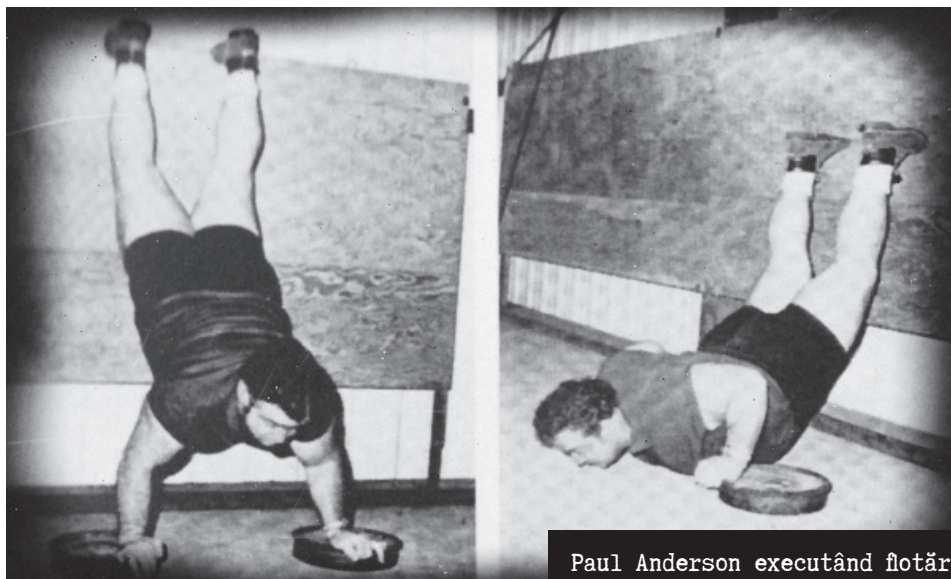
Ei bine, un astfel de loc chiar există. El se numește sistemul federal statal de corecție – mai sec și mai elocvent, *pușcăria*.



Celula ține locul sălilor de sport în închisorile din întreaga Americă.

## Evoluția metodelor de antrenament din închisoare

Mulți deținuți care se antrenează – în special cei care ispășesc pedepse lungi – deprind metodele de antrenament de la alți condamnați mai în vârstă, care, la rândul lor, au învățat abilitățile de la cei închiși înaintea lor. Acei întemnițați din vechime au avut rareori acces la echipament și la rețelele de antrenament care erau populare în afară. Drept urmare, închisorile sunt aproape ermetice, separate de lumea sportului de dincolo de gratii; metodele de antrenament din închisoare au rămas elementare, pur funcționale, bazate pe *duritate* și *rezultate*, nu pe armonie corporală sau mode tranzitorii. Privăți de aparate sau de tehnici de antrenament, deținuții s-au văzut constrânși să apeleze la metode străvechi, la arte și tehnici de exersare aproape uitate, dar încercate și verificate, care au transformat oamenii în supraoameni, cu secole înainte de apariția steroizilor și a altor substanțe de sinteză care să stimuleze performanța.



Paul Anderson executând flotări din stând în mâini pentru a-și consolida trenul superior.

Deținuții au fost nevoiți să fie creativi, inventând adesea metode noi și tactici eficiente de antrenament care pur și simplu nu există în exterior. Adevărații atleți din închisoare știu multe – vorbesc de tipi care s-au antrenat non-stop în celulă, zeci de ani, în căutarea forței supreme și a superlativelor fizice. Cunosc secrete și trucuri pe care nu le-ai putea afla niciodată dintr-o revistă sau de la un antrenor personal, nici într-un milion de ani.

## Stagiul meu

Nu știu mare lucru despre multe subiecte, dar există ceva ce cunosc foarte bine: antrenamentul din spatele gratiilor, în special exercițiile cu propria greutate corporală. Mi-am petrecut aproape douăzeci de ani din viață în diverse închisori, începând cu San Quentin, pentru infracțiuni legate de droguri, mai târziu ajungând într-o facilitate corecțională federală pentru trafic de substanțe, făcut în răstimpurile în care eram liber. Nu sunt mândru s-o spun, dar asta e. În tot acest interval, trebuie să fi executat un sfert de milion de flotări și cam tot atâtea genuflexiuni cu greutatea corporală.

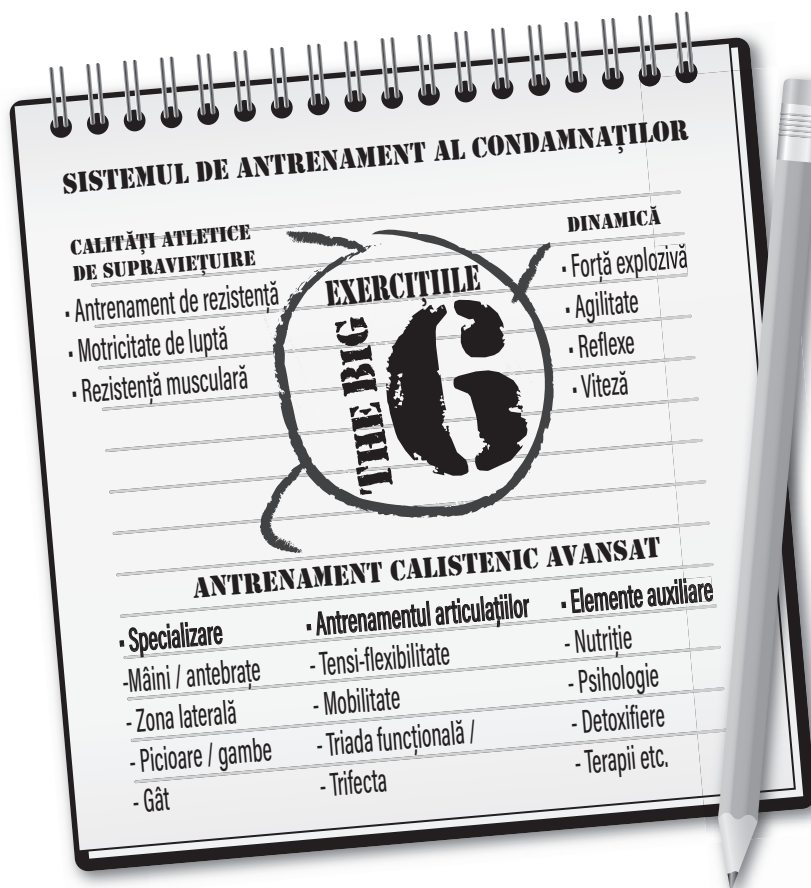
De-a lungul detenției mele, antrenamentul a devenit o pasiune, o obsesie. A fost singurul lucru care mi-a ținut mintea sănătoasă și, după cum se pare, inima încă-mi mai bate. Am învățat ceea ce știu de la cei mai feluriți indivizi – foști membri SEAL, pușcași marini, karateka. Îndeosebi, am preluat cât de mult am putut de la deținuți mai în vârstă și de la vechi generații de pușcăriși, care practicați ca pe o religie antrenamentul cu propria greutate, în celulele lor minuscule.

De-a lungul anilor, am ajuns să stăpânesc această artă, transmisă de la un deținut la altul, și am început să antrenez alți pușcăriși. Sistemul meu este cel mai autentic – și eficient – distilat al vechii gimnastici calistenice din închisoare, cu componente verificate în timp, care s-au practicat în închisori înainte ca ganterele să intre în peisaj. Este un sistem bazat pe modul în care se antrenează cei mai buni atleți din penitenciare – cu greutatea corporală, cu echipament minimal sau fără echipament, progresiv și extrem de intens. Antrenamentul condamnaților nu poate fi altfel.

## Sistemul de antrenament al condamnaților

Abordarea pe care am învățat-o în spatele gratiilor este inversul a ceea ce se învață în exterior. Pentru majoritatea antrenorilor personali moderni, gimnastica calistenică este văzută ca o activitate „ușoară” sau o încălzire. Pentru atletul din închisoare, calistenia se bazează pe forță.

Forța reprezintă fundația. Poți folosi aceste metode pentru a-ți dezvolta o rezistență deosebită, un echilibru și-o agilitate de nivel olimpic sau o viteză a reflexelor fenomenală. Dar forța este piatra de temelie. Așa și trebuie să fie. Dacă te gândești puțin, e cât se poate de rațional. Nu poți dezvolta forță și viteză explozivă făcând flotări cu bătaie din palme decât dacă ai deja o bază solidă, tendoane și mușchi, obținută prin flotări obișnuite. Fără forță, nu poți atinge nici rezistență maximă: dacă ții să obții rezistență făcând *burpee* ore-n șir, te vei accidenta, dacă nu ești suficient de puternic. De aceea, mișcările de bază, cele mai hardcore, așa-numitele The Big Six ale antrenamentului de forță din închisoare, constituie nucleul întregului sistem de *Antrenament al condamnaților*. Totul radiază înspre exterior pornind de la The Big Six (vezi graficul de mai jos).



## Tot mai mare, tot mai puternic - antrenament avansat

Primul volum din *Antrenamentul condamnaților* a fost integral dedicat sistemului fundamental de forță: exercițiile The Big Six și progresiile lor, împreună cu variante de exerciții utile. Această a doua carte continuă din acel punct și este dedicată exercițiilor calistenice de forță avansate.\*

\*Inițial, mă gândeam să adun întregul sistem de *Antrenament al condamnaților* într-o singură carte, dar ar fi ieșit mult prea voluminoasă. Prin urmare, am turnat conținutul în două tomuri. Chiar și pentru această formulă era prea mult, așa că a fost logic să concentrez lucrurile și să rezerv pentru acest al doilea manual doar materialul avansat cu calistenia de rezistență. În ceea ce privește antrenamentul de supraviețuire și componenta dinamică a sistemului, dacă cititorii îmi vor spune că le doresc și pe acestea, își vor avea și ele propriile volume.

Etaplele avansate ale sistemului nu sunt gândite să înlocuiască exercițiile The Big Six – evoluează din acestea. Forța și creșterea musculară nu sunt rezultatul unor șmecherii noi, a unor tehnici complexe sau pseudo-științifice. Asta nu e decât șarlatanie. Dezvoltarea reală, integrală a corpului e rezultatul dedicării, consecvenței, disciplinei și abordării progresive a exercițiilor de bază, pe care le-ai învățat în primul *Antrenament al condamnaților*. Aceste exerciții de bază, împreună cu variantele lor, creează spațiu pentru un antrenament creativ. Pe măsură ce avansezi, poți modifica intervalele de repetare, viteza, programul etc. Crede-mă pe cuvânt: în acea carte găsești material cât pentru o-ntrăgă viață de antrenament.

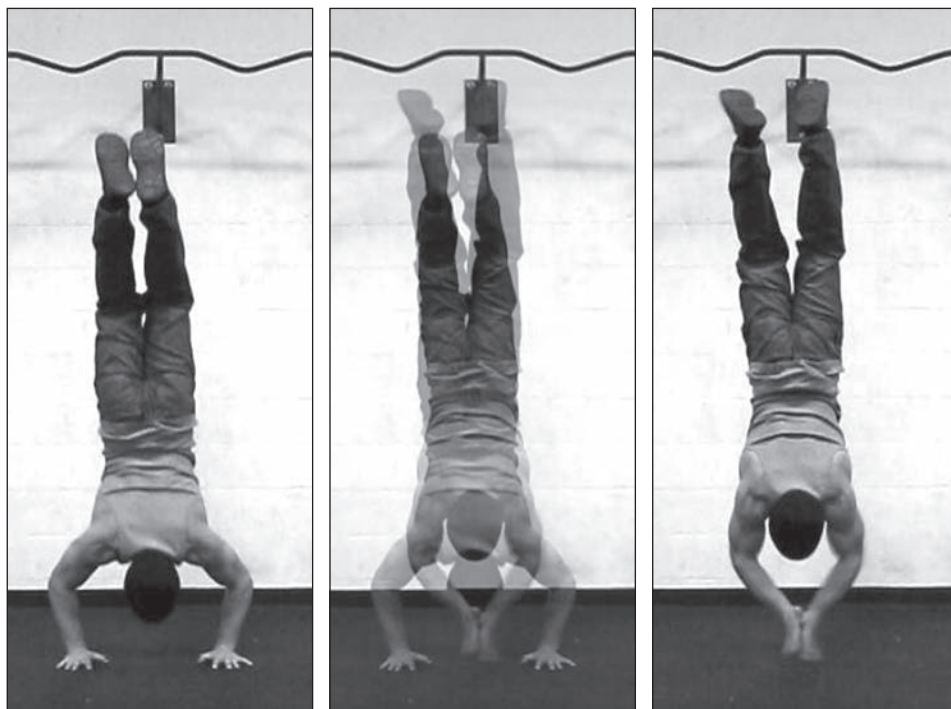
Dar chiar și așa, pe măsură ce avansează, practicantul își pune adesea întrebări suplimentare. Informațiile de care are nevoie intră îndeobște în trei categorii:

1. **Zone specializate** – *priză, gât, gambe, zona laterală etc.*
2. **Antrenamentul articulațiilor** – *forța tendoanelor, mobilitate, eliminarea durerii etc.*
3. **Recomandări pentru un stil de viață** – *reducerea grăsimii, recuperare, psihologie etc.*

Aceste trei domenii constituie obiectul prezentei cărți.

Prima parte a acestei cărți se numește *Mușchii de gardă*. *Antrenamentul condamnaților* conține o mulțime de informații referitoare la funcționarea mușchilor majori ai corpului, precum și a mușchilor mai mici. Uneori însă, din diverse motive, tocmai acești mușchi mici – în special antebrățele, zona laterală, gâtul și gambe – necesită antrenament specializat. Capitolele din *Mușchii de gardă* adună într-o formă condensată multe secrete, exerciții, tehnici și echipamente mai puțin cunoscute, care au în vedere aceste zone (mai fragile, de obicei) și le aduc până la nivel de super-erou. Toate sunt tehnici învățate în închisoare, deci în conformitate cu filozofia *Antrenamentului condamnaților* – rezultate mari cu echipament puțin.

Unul dintre cele mai neglijate domenii ale culturii fizice moderne este antrenamentul *articulațiilor*. Iar acest fapt este tot mai evident pe măsură ce devii mai masiv și mai puternic; cu cât atleții sunt mai avansați, cu atât mai mare e sarcina care apasă pe articulații și tendoane. Culturiștii entuziaști vor fi având mușchi masivi, dar articulațiile lor sunt adesea slabe și



Antrenamentul în închisoare naște uneori sportivi de talie mondială. Toată lumea știe că exercițiile cu propria greutate sporesc rezistența, dar acestea dezvoltă și masa musculară și forța explozivă. Flotările cu bătaie din palme din stând în mâini reclamă o forță supranaturală.

dureroase; regimul de antrenament le-a conferit o motricitate rigidă, ne-naturală și țesut conjunctiv predispus la răni. Aici înscrie antrenamentul calistenic. Vechea gimnastică calistenică se bazează pe o abordare care *întărește* articulațiile și tendoanele, care, în timp, mai degrabă le clădește, nu le uzează. În partea a doua a acestei cărți, *Articulații indestructibile*, vei afla cum să-ți edifice cele mai robuste cu puțință articulații, eliminând în paralel vechile junghiuri și dureri, odată pentru totdeauna. Pe parcurs, vei afla care este și perspectiva tradițională din închisoare cu privire la extensii. Această abordare old school îți va întări articulațiile, în loc să le erodeze, dar atenție: probabil că este *opusul* a ceea ce ai învățat în libertate.

În partea a doua vei învăța despre *Trifecta* – programul meu secret, descris analitic, dedicat mobilității funcționale și sănătății optime a articulațiilor.

Că ești interesat de sport, de dezvoltare personală sau ești captiv într-o celulă, 23 de ore pe zi, vei deveni un atlet din liga superioară în funcție de mulți factori, nu doar de modul în care faci exerciții. Partea a treia, *Învățăături din Sectorul G*, analizează acele teritorii din viața unui atlet care n-au legătură cu efortul sau durerea inerentă regimului de antrenament. Nu sunt antrenor personal sau life coach calificat, dar îți pot împărtăși conținuturi la care ajung deținuții, referitor la astfel de subiecte. Așadar, vei afla despre:

- Dieta din penitenciar
- Importanța stilului de viață reglementat riguros („trăind cu ochii pe ceas”)
- Importanța somnului și odihnei suficiente
- Controlul mental (cum să faci față demonilor)
- Beneficiile abstenenței pentru un atlet (fără substanțe excitante)
- Cunoștințe de vindecare (medicamente puține și minimă intervenție medicală)

Cartea se încheie cu o abordare a *mentalului* în antrenament. Majoritatea cărților de fitness ating doar în trecere sau ignoră complet importanța forței mentale în existența umană. Acest lucru se datorează, probabil, faptului că oamenii aflați în libertate au acces la atât de multe lucruri, încât sunt distrași de la vechea practică a introspecției. Constrâns să petrec singur mii de nopți în celulă, având doar propriile gânduri și amintirea greșelilor din trecut să-mi țină de urât, știu câte ceva despre fetele pe care mintea ți le poate juca. De asemenea, am învățat câteva strategii pentru a le contracara. Sper să-ți fie de folos ce-ți voi spune, în cadrul antrenamentului tău.

Lucrarea include și un capitol bonus. De când am ieșit din închisoare, sunt copleșit de o groază de întrebări din partea unor pasionați de metodele pe care le folosesc deținuții, când au acces la haltere și echipamente de culturism. Se pare că există o adevărată fascinație în legătură cu acest subiect.

Personal, sunt adept incurabil al metodelor calistenice clasice, dar dată fiind insistența unora, am inclus un capitol suplimentar la sfârșitul cărții. Se numește *Trasul la fiare în închisoare*. Acesta răspunde tuturor întrebărilor.

## Stingerea!

Știi care e cea mai mare greșeală de antrenament pe care o fac atleții așa-zis duri? Sunt inconsecvenți. Trec de la o metodă la alta; schimbă sistemele; renunță la ce fac, în momentul în care apare un nou dispozitiv sau tehnică. Schimbarea perpetuă a obiectivelor și abordărilor înseamnă *sinuciderea antrenamentului*. Deținuții care se antrenează singuri în celulă sunt printre cei mai incredibili atleți din lume. *Nu* pentru c-ar fi mai dotați genetic, comparativ cu unul sau cu altul. *Nu* pentru că au acces la recomandări de înaltă clasă. Și, fără îndoială, *nu* pentru că ar avea programe sau suplimente nutriționale ultimul răcnet. Acești tipi devin cei mai buni pentru că, literalmente, sunt fixați pe o singură metodă de antrenament.

Cu cât fluctuezi mai puțin, cu atât te vei baza mai puțin pe elemente externe și cu cât te vei concentra mai mult pe elementele de bază, cu atât rezultatele vor fi mai bune. Iar acest adevăr e tot mai *validat* pe măsură ce avansezi. Pe măsură ce devii mai mare și mai puternic, rezistă tentației de a adăuga mai multe elemente în regimul de antrenament – greutateți, mașinării, gadgeturi. Studiază cel mai simplu mod în care corpul ți se mișcă, apoi folosește acest tipar. Priza ta a evoluat pentru a-ți susține greutatea corpului într-un arbore. Vrei să atingi cea mai puternică priză pe care ți-o permite genetica? Aruncă la tomberon flexorii, greutatețile speciale și mașinăriile cu arc și du-te și *atârnă-te* de ceva. Vrei să fii zvelt? Evită pastilele de slăbit, suplimentele scumpe și dietele complicate și ține-te de trei mese pe zi – ca un deținut.

Ai prins ideea? Minunat. Iar acum încuie-te în cameră și dă-i bătaie!