

PAUL „COACH” WADE

ANTRENAMENTUL CONDAMNAȚILOR

Cum să te eliberezi de orice slăbiciune
folosind secretele pierdute ale supraviețuirii
în condiții extreme



Editura Casa

ÎNAPOI LA PERFECȚIUNE	6
PREFAȚĂ	8
PARTEA ÎNTĂI: PRELIMINARII	13
1. Introducere - O odisee a forței	15
2. Exercițiile calistenice clasice - Arta pierdută a antrenării forței	25
3. Manifestul condamnaților - Antrenament cu greutatea corporală vs. Metode moderne	37
4. Antrenamentul condamnaților - O prezentare a cărții de față	51
PARTEA A DOUA: BIG SIX: POWER MOVES	61
5. Flotările - Pectorali blindați și tricepși de oțel	63
6. Genuflexiunile - Coapse de tăria cablului de ascensor	101
7. Tracțiunile - Poarta de la hambar și o armă redutabilă	143
8. Ridicări de picioare - Un six-pack bionic	183
9. Podul - Pregătește-ți coloana pentru asalt!	221
10. Flotări din stând în mâini - Umeri sănătoși și puternici	261
PARTEA A TREIA: ANTRENAMENTUL PE CONT PROPRIU	299
11. Înțelepciunea corpului - Reguli de fier	301
12. Programul de antrenament - Scheme de pregătire	321
Mulțumiri	335

I: INTRODUCERE**O ODISEE A FORȚEI**

Intră în aproape oricare sală de sport din lume și vei da peste câțiva utilizatori umflați de steroizi, care cred că sunt „puternici” deoarece au circumferința brațului de 45 de centimetri, pot împinge din culcat o halteră grea sau arată impozant cu o bluză mulată pe corp sau în tricou.

Dar câți dintre ei sunt *cu adevărat* puternici?

- Câți dintre ei au o forță athletică veritabilă, pe care o pot *folosi*?
- Câți dintre ei ar putea să se lase la sol și să efectueze douăzeci de flotări perfecte, stând într-un singur braț?
- Câți dintre ei au o coloană vertebrală suficient de puternică, suficient de flexibilă și de sănătoasă cât să se poată lăsa pe spate, în pod, și să atingă podeaua?
- Câți dintre ei au suficientă forță în genunchi și în șold cât să se ghemuiască la sol și să se ridice, apoi, într-un singur picior?
- Câți dintre ei ar putea apuca o bară deasupra capului și să execute fără cusur o tracțiune *într-un singur braț*?

Răspuns:

Aproape niciunul.

Nu vei găsi aproape niciun culturist, în nicio sală de sport de astăzi, care să poată efectua aceste exerciții simple, cu propria greutate corporală. Și totuși, astfel de exemplare greoaie și umflate le vedeți defilând pe dușumeaua sălilor de sport, admirate de mass-media și de publicul modern ca pe niște simboluri ale forței și condiției fizice.

Tipologia culturistului a devenit paradigma acceptată a antrenamentului suprem. Pentru mine, acest lucru pare curată nebunie. Ce contează cât de mare e greutatea pe care pretinzi că o poți ridica într-o sală de sport sau pe un dispozitiv special? Cum poate cineva să fie considerat „puternic”, câtă vreme nici măcar nu-și poate mișca propriul corp așa cum l-a hărăzit natura?

Să devii puternic

Obsedatul obișnuit de condiția fizică din zilele noastre este interesat numai de *aparență*, nu de *abilitate*. De efecte speciale, nu de funcție. Astfel de indivizi pot să aibă membre impunătoare, umflate artificial, dar toate acele dimensiuni se regăsesc în țesutul muscular; tendoanele și articulațiile lor sunt slabe. Cereți-i unui obsedat de masa musculară să efectueze o genuflexiune amplă, până la podea, într-un singur picior; cel mai probabil, ligamentele sale de la genunchi se vor rupe-n două. Forța pe care majoritatea culturistiilor o au n-o pot folosi într-o manieră coordonată; dacă le-ai spune să meargă în mâini, ar cădea lați, cu fața-n jos.

Nu știu dacă să râd sau să plâng atunci când văd actuala generație de indivizi păcăliți, gata să dea o avere pe calitatea de membru cotizant al unei săli de sport scumpe, pe greutate și alte gadget-uri pentru exerciții, toate în speranța de a deveni puternici și robuști. Îmi vine să râd, pentru că admir măsura acestei înșelătorii – este o escrocherie perfectă. Industria de fitness a înșelat întreaga lume, făcând-o să creadă că nu se poate descurca fără întreg acest echipament; echipament pe care apoi îl scoate pe piață sau îl închiriază la prețuri exorbitante (celor care au legitimații pentru sala de sport). Îmi vine să plâng, pentru că este o tragedie; practicantul comun, care nu ia steroizi, nu înregistrează progrese semnificative de la un an la altul și evoluează chiar mai puțin în ceea ce ține de capacitățile sale într-adevăr atletice.

Ca să devii extrem de puternic, nu ai nevoie de greutate, de cabluri, de echipamente sofisticate sau de alte prostii cu care industria sau reclamele îți spală creierul, făcându-te să crezi că nu se poate fără. Puteți atinge forță, rezistență și vitalitate herculeană, fără niciun echipament special. Dar pentru a debloca această forță – forța propriului corp – trebuie să știi cum s-o faci. Ai nevoie de metoda corectă, e nevoie de *artă*.

O astfel de metodă există cu adevărat. Ea se bazează pe formele tradiționale, străvechi, de antrenament, tehnici care sunt la fel de vechi ca și exercițiile în sine. Această metodă a evoluat traversând un proces de încercare și eroare, de-a lungul secolelor, demonstrându-și potențialul superior de a transforma de fiecare dată indivizi fragili în războinici de oțel. Această metodă este reprezentată de *exercițiile calistenice progresive* – arta folosirii corpului uman pentru maximizarea propriei dezvoltări. În prezent, exercițiile calistenice sunt privite ca metodă de aerobic, de antrenament în circuit sau de rezistență a mușchilor. Nu sunt luate în serios. Dar în trecut, înainte de a doua jumătate a secolului al XX-lea, toți sportivii lumii, din liga celor mai puternici, și-au câștigat cea mai mare parte a forței lor executând exerciții calistenice *în mod progresiv*, devenind tot mai puternici, zi de zi, săptămână de săptămână, an de an.

Arta uitată a antrenamentului cu propria greutate corporală

Din păcate, nu veți putea învăța această artă în nicio sală de sport din lume. Ea s-a pierdut pentru marea majoritate a sportivilor din epoca modernă – de fapt, destul de recent. Aceasta a fost alungată fără milă de la lumina zilei, gonită de fascinația infantilă față de multitudinea de noi dispozitive de antrenament, apărute cam de o sută de ani încoace – de la haltere cu discuri și gantere, la aparaturi cu cablu și sute de alte găselnițe. Știința modului de a efectua corect antrenamentul calistenic a fost suprimată, strangulată aproape definitiv de propaganda producătorilor de fitness, care vor să-ți vândă dreptul de a-ți antrena propriul corp și propria minte.

Sub acest asediu, artele tradiționale calistenice s-au degradat sau au retrogradat la statutul de metode de fitness pentru elevii de liceu. În prezent, „exerciții calistenice” înseamnă flotări, tracțiuni și genuflexiuni – toate acestea sunt mișcări oneste, care se execută repetitiv pentru dezvoltarea rezistenței, dar dezvoltă prea puțin forța. Un *adevărat* maestru al calisteniei progresive, al exercițiilor calistenice old school, știe cum să dezvolte și *forța maximă autentică*. Mult mai mult decât ar putea să spere să și-o dezvolte un practicant oarecare, utilizând o bară sau un aparat pentru rezistență. Am văzut oameni antrenați în exerciții calistenice old school care erau atât de puternici încât puteau rupe cătușe de oțel, puteau să spulbere zăvorul unui gard sau să lovească într-atât de tare cu pumnul în zid, încât din acesta să se desprindă bucăți, iar cărămizile să crape.

Cum ar fi să deții o astfel de forță fizică redutabilă?

Pot să te învăț cum s-o dezvolti parcurgând paginile acestei cărți, dar n-o vei căpăta mergând la sala de sport sau efectuând flotări în regim de repetiție intensă. Acest tip de abilitate elementară, naturală, de a-ți descătușa forța propriului corp, provine numai din știința efectuării exercițiilor calistenice *clasice*.

Cum mi-am deprins meșteșugul: ispășindu-mi pedeapsa

Din fericire, sistemul ocultat al vechii școli de antrenament calistenic a supraviețuit. Doar că a putut supraviețui numai în acele locuri tenebroase în care oamenii au nevoie de tărie și forță maximă pentru a se menține în viață, locuri în care halterele, ganterele și

Respect pentru oameni și cărți

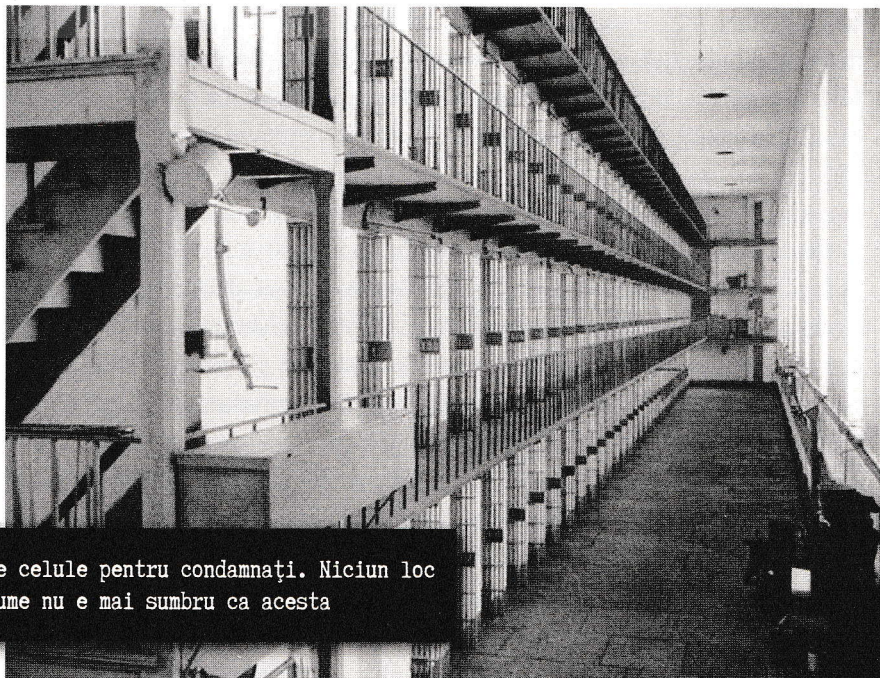
alte forme de echipament modern de antrenament nu sunt disponibile multă vreme, asta dacă vor fi existat. Acestor locuri li se spune penitenciare, închisori, instituții de corecție; sunt cunoscute și sub alte titulaturi, pe care oamenii civilizați le dau cuștilor în care îi țin pe cei mai puțin civilizați, în condiții de siguranță, după gratii.

Numele meu este Paul Wade și, din păcate, tot ce știu despre viață am învățat în spatele gratiilor. Am intrat în Închisoarea Federală San Quentin pentru prima infracțiune în 1979, iar nouăsprezece din următorii douăzeci și trei de ani i-am petrecut în câteva din cele mai dure închisori din America, inclusiv în Penitenciarul Angola (cunoscut și sub numele de „Ferma”) și în Marion – iadul care a fost construit pentru a înlocui vechiul Alcatraz.

De asemenea, am cunoștințe despre antrenamentul calistenic clasic; știu probabil mai mult despre el decât oricare altă persoană în viață.

În timpul ultimului stagiu pe care l-am făcut în închisoare, am devenit cunoscut sub porecla *Entrenador*, termen spaniol pentru „antrenor”, deoarece toți novicii sau nou-veniții ajungeau la mine, pentru a afla cum să devină foarte puternici într-un interval de timp scurt. Acest fapt mi-a adus o sumedenie de favoruri și beneficii, pe drept meritate – munca mea dă rezultate. Am ajuns eu însumi la un nivel la care am putut executa peste o duzină de flotări într-un braț, fără sprijin – un record pe care nu l-am mai văzut nicăieri, nici măcar la gimnaștii olimpici. Am câștigat campionatul anual de flotări și tracțiuni care se ține la Angola, organizat de deținuți timp de șase ani la rând, chiar dacă între timp îmi efectuam stagiul zilnic complet de muncă manuală în fermă (aceasta era o tehnică folosită în închisoare pentru a diminua problemele; deținuții puși să lucreze la fermă erau în general prea epuizați până la sfârșitul zilei, ca să se mai pună cu gardienii). Am ajuns chiar pe locul trei, în 1987, la întrecerile din cadrul Campionatului de haltere organizat de sistemul de penitenciare al Californiei, *în ciuda faptului că nu m-am antrenat niciodată cu greutateți* (m-am înscris în concurs în urma unui pariu). De mulți ani, mai mulți decât le-am putut ținut socoteala, sistemul meu de antrenament mă menține mai rezistent din punct de vedere fizic și mai puternic decât marea majoritate a psihopaților, veteranilor și altor țicniți cu care am fost forțat să trăiesc alături timp de două decenii. Iar cei mai mulți dintre acești tipi *se antrenau, nu glumă*. S-ar putea să nu citești despre antrenamentele sau isprăvile lor în revistele de fitness, dar câțiva dintre cei mai impresionanți sportivi ai lumii sunt din rândurile deținuților.

În răstimpul pe care l-am petrecut în închisoare, a dobândi forță și a mă menține cât mai dur și în formă posibil a fost meseria mea. Dar acest meșteșug nu l-am deprins într-o sală de sport confortabilă, placată cu crom, printre tipi bronzați și dame în șorturi mulate.



Șir de celule pentru condamnați. Niciun loc din lume nu e mai sumbru ca acesta

Nu mi-am obținut brevetul ca urmare a unui curs prin corespondență de trei săptămâni, așa cum o fac majoritatea antrenorilor personali de azi. Și nu mă număr printre acei autori cu dosul lat, care n-au transpirat o zi în viața lor, din rândul cohortelor de tipi care scot pe piață cărți de „fitness” sau „culturism”. Nici nu sunt „atlet” înnăscut. Când am ajuns prima dată în închisoare, la numai trei săptămâni după ce împlinisem douăzeci și doi de ani, cântăream 68 de kilograme, cu șosete ude cu tot. La o înălțime de 185 cm, brațele lungi și greoaie îmi arătau ca o spirală de desfundat instalația sanitară și aveam jumătate din forța unui astfel de dispozitiv. În urma unor experiențe neplăcute pe care le-am trăit foarte de timpuriu, am învățat destul de repede că deținuții îți exploatează slăbiciunea așa cum respiră, că intimidarea e moneda de zi cu zi în groapa în care ajunseseam. Și cum n-aveam de gând să ajung „iubită” cuiva, mi-am dat seama că cel mai sigur mod de a nu mai fi luat în cătare era să mă dezvolt, și asta repede.

Din fericire, după câteva săptămâni petrecute în San Quentin, am ajuns într-o celulă cu un fost membru al trupelor SEALs. Datorită pregătirii militare, avea o formă excelentă și m-a învățat cum să execut exercițiile calistenice de bază – flotări, tracțiuni, genuflexiuni profunde. Am învățat de la bun început execuția corectă, iar antrenamentul alături de respectivul, de-a lungul mai multor luni, mi-a construit și niște musculatură. Exercițiile zilnice efectuate în celulă mi-au conferit multă rezistență, iar curând eram în stare să fac sute de repetări ale unor exerciții. Voiam însă să fiu mai masiv și mai puter-

nic, așa că am studiat cât de mult am putut, în încercarea de a ajunge acolo unde doream să ajung. Am învățat de la toți pe care i-am întâlnit – și poate vei fi surprins să vezi cât de diferiți pot fi cei care ajung după gratii. Gimnaști, militari, halterofili, practicantți de arte marțiale, yoghini, luptători; au fost până și câțiva medici.

Pe atunci nu aveam acces la o sală de gimnastică – mă antrenam singur în celula mea, neavând niciun echipament. Așa că a trebuit să găsesc modalități de a-mi face sală de sport din propriul corp. Antrenamentul a devenit terapia și obsesia mea. În șase luni, am căpătat dimensiuni și forță cu nemiluita, iar după un an eram unul din cei mai puternici tipi din închisoare. Acest lucru s-a datorat în întregime gimnasticii tradiționale old school. În afara zidurilor închisorilor, aceste forme de antrenament au dispărut complet, dar în spatele gratiilor cunoștințele despre ele au fost pasate de la o generație la alta. Această cunoaștere a supraviețuit numai în mediul carceral, unde în majoritatea cazurilor există foarte puține opțiuni de antrenament alternativ, care să-i mențină pe indivizi preocupați. Nu vei găsi nici ore de Pilates, nici de aerobic. Toată lumea din afară vorbește acum despre sălile de sport din închisoare, dar credeți-mă, acestea sunt achiziții relativ recente, iar acolo unde ele există, sunt slab dotate.

Unul dintre mentorii mei a fost un condamnat pe viață, numit Joe Hartigen. Joe avea șaptezeci și unu de ani când l-am cunoscut și era la al patrulea deceniu petrecut în închisoare. În ciuda vârstei sale și a numeroase leziuni, Joe încă se mai antrena în celulă, în fiecare dimineață. Și era puternic ca un taur; l-am văzut făcând tracțiuni având atârinate de el greutate și ținându-se doar în degetele arătătoare, ca și flotări într-un singur braț, *sprijinindu-se numai în degetul mare* – acestea erau câteva din exercițiile pe care le etala la ocazii speciale. De fapt, părea să le efectueze cu ușurință. Joe știa mai mult despre antrenamentul adevărat decât vor ști vreodată cei mai mari „experți”. Se antrenase în vechile săli de sport, în prima jumătate a secolului al XX-lea, înainte chiar ca majoritatea oamenilor să fi auzit de haltere reglabile. Tipii de pe-atunci se bazau în mare parte pe tehnici de mișcări ale corpului care în prezent ar fi considerate ca ținând de gimnastică, nu de culturism sau de antrenament de forță. Când ridicau greutate, nu stăteau așezați în echipamente sau mașini confortabile și reglabile, ci apucau obiecte mari, neuniforme, cum ar fi butoaie pline, nicovale, saci de nisip sau corpurile altor indivizi. Astfel de manevre de ridicare reclamă calități care sunt esențiale pentru dezvoltarea forței, calități ce lipsesc în sălile de sport moderne, cum ar fi forța de prindere, robustețea tendoanelor, viteză, echilibru, coordonare, voință supraumană și disciplină.

Acest tip de antrenament, efectuat în mod corespunzător și cu știința adecvată, îi făcea extrem de puternici pe atleții de pe vremuri. În St. Louis, în 1930, Joe s-a antrenat cu The Mighty Atom, unul dintre cei mai renumiți puternici din toate timpurile. Având o înălți-

me de numai 1,62 m și o greutate de 63 de kilograme, Atom era un fenomen, efectuând zilnic mișcări care i-ar face pe culturiiști din zilele noastre să se ceară la mămica. Se desfăcea din strânsoarea lanțurilor, înfîgea cu palmele goale piroane în scânduri de pin și făcea cuiele bucăți, cu strânsoarea dinților. Odată, în 1928, a împiedicat un avion să decoleze, trăgând de o frânghie legată de aparat. Nici măcar nu s-a ostenit să-și folosească mâinile; și-a legat funia de *păr*. Spre deosebire de maniacii antrenamentelor moderne, Atom era puternic în toate felurile și putea demonstra asta *oriunde*. Îl făcuse celebru și abilitatea de a schimba un cauciuc de mașină fără a se folosi de scule – desfăcea șuruburile cu mâinile goale înainte de a ridica mașina și a strecura roata de rezervă! Prin 1935 a fost atacat de șase docheri voinici, pe care i-a bătut atât de rău, încât după încăierare toți cei șase au fost trimiși la spital. A avut norocul să nu ajungă niciodată la închisoare, pentru că putea îndoi barele de oțel ca pe niște agrafe de păr. Acestea erau isprăvi fenomenale pentru o epocă ante-steroidi. Asemenea lui Joe, nici Atom nu avea nevoie de droguri care să-i fabrice musculatură falsă, iar rezultatul este că și-a menținut forța uluitoare până în anii săi din urmă. De fapt, n-a renunțat la antrenamentul de forță nici când era octogenar. De-a lungul multor perioade lungi de repaus, Joe m-a încântat cu povești despre isprăvile puternicilor din vremea marii crize, pe care îi cunoscuse și cu care se antrenase, având un profil de talie mondială, ale căror nume s-au pierdut în negura istoriei.

Am fost suficient de norocos cât să învăț multe lucruri și despre filosofia lor de antrenament. De exemplu, Joe sublinia faptul că, pentru a deveni într-adevăr puternici, mulți atleti aparținând școlii clasice de antrenament s-au concentrat pe exercițiile cu greutatea corporală. Respectivii făcuseră *demonstrații* de forță proiectând-o asupra unor elemente externe, cum erau piroanele sau butoaiile, dar în multe cazuri *își edificaseră* acea putere elementară printr-un bun control al corpului. De fapt, Joe detesta haltera și ganterele. „Puștii de azi sunt atât de nătărăi, străduindu-se se devină cât mai masivi ajutându-se de haltere și gantere”, îmi spunea adeseori, când luam masa la cantină. „Cu propriul corp poți să obții fizicul cel mai impresionant. Așa se antrenau sportivii antici greci și romani, uită-te la mușchii de pe sculpturile clasice din acea perioadă! Tipii din acele statui erau mai solizi și mai impresionanți decât toți prăpădiții aștia drogați din zilele noastre!” Și așa este; aruncați doar o privire spre o sculptură cum e *Hercule Farnese* sau copia lui *Laocoon*, aflată acum la Vatican. Sportivii care au servit drept model pentru aceste sculpturi erau în mod evident extrem de musculoși și ar câștiga cu ușurință concursurile de culturism din prezent, dacă acestea s-ar adresa celor care folosesc principii naturale de antrenament. Iar bara cu greutatea reglabile n-a fost inventată decât în secolul al XIX-lea. Dacă încă sunteți sceptici, uitați-vă la un gimnast modern. Acești sportivi se folosesc în antrenamente aproape exclusiv de greutatea lor corporală și mulți au un fizic care i-ar pune în umbră pe culturiiști.