

Rafał Górski: Sport to zdrowie. Ale nie sport, który rujnuje stawy i ścięgna



„Na współczesny ideał silnego mężczyzny składają się obrazy napakowanych, napompowanych kulturystów, kosztownych maszyn treningowych i steroidów. Nie zawsze tak było. Były czasy, gdy faceci trenowali po to, by zdobyć nadludzką siłę, korzystając w ćwiczeniach wyłącznie z masy swego ciała. Bez sztang. Bez maszyn. Bez dopalaczy”. Tak rozpoczyna swoją książkę „Skazany na trening” Paul Wade.

Autor spędził 19 lat życia w najcięższych więzieniach Ameryki. Ponieważ nie był urodzonym atletą, żeby przetrwać w środowisku więziennym, musiał nabrać siły. Uczył się od ludzi, którzy trafiali na odsiadkę: żołnierzy, gimnastyków, ciężarowców, zawodników sztuk walki, zapaśników, lekarzy. Okazało się, że w więzieniach przetrwała wiedza o tradycyjnej kalistenice – prądawnej sztuce treningu z masą ciała. Wiedza ta była w więzieniach przekazywana z pokolenia na pokolenie.

Kalistenika jest związana z greckimi słowami „piękno” i „siła”. Trenowali ją wszyscy wielcy atleci greckich igrzysk olimpijskich oraz gladiatorzy. Dla wojowników Sparty kalistenika była fundamentem przygotowania bojowego. Popularność tego treningu brała się z tego, że prowadził do harmonii. Łączył siłę, atletyczną budowę, sprawność ruchową i piękno. Grecy przekazali Rzymianom wiedzę o kalistenice. Przetrwała ona średniowiecze, renesans. Szanowana była w XIX wieku i pierwszej połowie XX wieku, kiedy zostały wynalezione hantle i sztangi z regulowanym obciążeniem. Były one włączane do treningu, ale dopiero po opanowaniu ćwiczeń z masą ciała.

W drugiej połowie XX wieku rozpoczął się proces zastępowania kalisteniki treningiem przy użyciu sztang, hantli, maszyn. Nastąpiło masowe pranie mózgów obywateli. Biznes przekonał nas, że do treningu siły i sprawności niezbędny jest sprzęt i technologia. Niezbędna jest siłownia lub klub fitness. Wielkie imprezy w rodzaju igrzysk olimpijskich pokazują nam sportowców i ich wyniki. Nie pokazują tego, co jest za kurtyną: substancji wzmacniających, środków przeciwbólowych i uspakajających, farmaceutyków pozwalających czasowo znieść nienaturalne obciążenie intensywnych treningów. Sport to zdrowie. Ale nie sport, który rujnuje stawy, więzadła, kaletki i ścięgna.

Kalistenika oferuje siłę, sprawność i zdrowie. Bez sztang. Bez maszyn. Bez dopalaczy. Paul Wade w swojej książce prezentuje „wielką szóstkę” – pompki, przysiady, podciągnięcia, wznosy nóg, mostek i pompki w staniu na rękach. Mnie najbardziej zaciekało zdanie „Gdybym miał wskazać jakieś jedno ćwiczenie siłowe jako najważniejsze na świecie, byłby to mostek”. Zadaje sobie również pytanie: „Dlaczego w polskich szkołach nie uczy się kalisteniki?” Przecież w zdrowych obywatelach zdrowe państwo.

Rafał Górski