

TRENING KALISTENICZNY

jako forma aktywności ruchowej
w czasie ograniczonego dostępu do obiektów sportowych

podkom. Tomasz Dąbrowski

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

Odpowiednia dawka ruchu powoduje, że organizm rozwija się zdrowo i stymuluje do dalszego wzrostu. Dodatkowo aktywność ruchowa objęta ramami przepisów, czyli działalność sportowa w konkretnej dyscyplinie, korzystnie wpływa na rozwój psychiczny i kształtowanie prawidłowych postaw społecznych. Jednak obecnie obserwuje się coraz mniejszą chęć uczestnictwa dzieci i młodzieży w różnych formach aktywności ruchowej. Ta szkodliwa tendencja jest dodatkowo wzmocniona wprowadzonymi obostrzeniami sanitarnymi związanymi z epidemią, a przecież to ruch jest doskonałym środkiem do tego, by jak najdłużej cieszyć się zdrowiem ciała, a co za tym idzie również i ducha (w myśl łacińskiej maksymy „mens sana in corpore sano” – w zdrowym ciele zdrowy duch). Niniejszy artykuł jest próbą przedstawienia bardzo starej formy aktywności ruchowej, stosowanej m.in. przez starożytnych żołnierzy i gladiatorów, a która od kilku lat przeżywa okres swojego odrodzenia. Mowa o kalistenice.

Wśród badaczy, którzy zajmują się sportem i wychowaniem fizycznym, brak jest zgodności co do definicji sprawności fizycznej. Można by rzec, że jest tyle definicji, ilu autorów, gdyż każdy z nich skupia się na innych aspektach, a często te same składowe określane są odmiennymi terminami.

Według Z. Chromińskiego sprawność fizyczna zależna jest od właściwości genetycznych, takich jak: konstrukcja somatyczna, sprawność zmysłów, odpowiednie proporcje budowy ciała, temperament, uzdolnienia ruchowe. Są to czynniki zaliczane do endogennych. Inne to czynniki egzogenne, dotyczące środowiska zewnętrznego oraz trybu życia [2].

W rozumieniu R. Przewedy sprawność fizyczna to pojęcie szerokie, odnoszące się do stanu całego organizmu człowieka, a nie tylko do aparatu ruchu. Określa ją mianem aktualnych możliwości wykonania działań motorycznych, decydujących o zaradności człowieka w życiu. Oprócz umiejętności ruchowych potrzebna jest wydolność wszystkich narządów i funkcji ustroju, wyrobienie cech motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości), odpowiednia motywacja, cechy budowy organizmu [5].

Inny badacz, Z. Gilewicz, stwierdził, że sprawny fizycznie człowiek to człowiek silny, wysoki, zręczny, odporny na zmęczenie, zwinny i szybki w czynnościach ruchowych,

TRENING KALISTENICZNY

niezależnie od budowy ciała, prawidłowości rozwoju i potencjału rozwojowych możliwości [6].

Na gruncie teorii sportu sprawność fizyczna pojmowana jest jako wysoki stan narządów i funkcji ustroju, wyrażający się efektywnym rozwiązywaniem wszechstronnych zadań ruchowych, uwarunkowany stopniem ukształtowania cech motorycznych [6].

Wynika z tego, że na poziom sprawności fizycznej mają wpływ wielkości charakteryzujące możliwości ruchowe organizmu, czyli cechy motoryczne. Ponadto muszą one być tak skomponowane, aby o wyniku nie decydowała technika, lecz cechy psychiczne.

Najpełniejszym określeniem sprawności fizycznej jest definicja podawana przez Z. Gilewicza i R. Trześniowskiego, mówiąca, iż jest to: „gotowość organizmu ludzkiego do podejmowania i rozwiązywania trudnych zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych wymagających zręczności, gibkości, zwinności, wytrzymałości, jak również pewnych nabytych i ukształtowanych umiejętności oraz nawyków ruchowych opartych o pewne uzdolnienia ruchowe i stan zdrowia” [4].

Uzupełnieniem tej definicji jest definicja L. Denisiuka, mówiąca, że: „sprawność ta jest efektem wyćwiczenia powodującego przestrojenie regulacyjnych funkcji układu nerwowego i zmianę czynności całego organizmu. W końcowym wyniku stosowanego treningu następuje podniesienie poziomu cech motorycznych człowieka. Osobnik sprawny charakteryzuje się dużą wydolnością niemal wszystkich jego układów i aparatów” [3].

CZYM JEST KALISTENIKA?

Kalistenika – jest formą aktywności ruchowej polegającej na treningu opartym na ćwiczeniach z wykorzystaniem własnej masy ciała, takich jak np. ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”), mostki gimnastyczne, siady z leżenia („brzuski”), „pompki” na poręczach lub na drążku, tzw. dipy.

Ważnym elementem składowym są ćwiczenia rozciągające. Jak każda forma aktywności ruchowej, tak i kalistenika pozytywnie wpływa na układ krwionośny człowieka oraz kształtuje mięśnie ćwiczącego, w szczególności mięśnie głębokie (posturalne), odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Wykorzystuje się ją w systemie szkolenia służb mundurowych oraz w systemie szkolnictwa cywilnego w ramach zajęć wychowania fizycznego [8].

Krótki rys historyczny

Kalistenika była formą aktywności ruchowej szeroko stosowaną przez starożytnych Greków i Rzymian. Herodot relacjonował, iż przed bitwą pod Termopilami Spartanie stosowali ten rodzaj treningu. Z kolei rzymski historyk Liwiusz pisał o ćwiczeniach z ciężarem własnego ciała w „ludiach”, czyli obozach treningowych gladiatorów. Po upadku starożytnych cywilizacji „państw-miast” basenu morza śródziemnego, armie państw Bliskiego Wschodu przejęły spuściznę w sferze przygotowania fizycznego żołnierzy.

Do Europy system utylitarnej gimnastyki dotarł przy okazji wypraw krzyżowych i stał się nieodzownym elementem szkolenia giermków, którzy w przyszłości chcieli zostać rycerzami [8].

Ponowny rozkwit kalisteniki nastąpił w XIX w. za sprawą pruskiego dowódcy i nauczyciela Fridricha Ludwiga Jahna, który był twórcą gimnastyki sportowej oraz przyrządów do ćwiczeń gimnastycznych, m.in. drążka gimnastycznego, poręczy równoległych [8].

Wielką propagatorką ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała w Stanach Zjednoczonych była Catherine Beecher, która w 1857 r. napisała pracę pt.: „Physiology and Calistenics for Schools and Families”, w której promowała tę formę aktywności jako optymalną do doskonalenia umiejętności. Niestety, na skutek popularyzacji siłowni w drugiej połowie XX w. kalistenika przestała być uznawana za skuteczną metodę treningową [8].

Street workout

Dopiero w drugim dziesięcioleciu XXI w., wraz z rozwojem kanału internetowego You Tube oraz internetowych mediów społecznościowych, kalistenika stała się ponownie popularna pod nazwą „street workout”. Inspiracją do podejmowania tej aktywności są umieszczane w Internecie filmy z takimi osobami, jak: Denis Minin czy Hannibal for King. Jest to aktywność fizyczna polegająca na wykorzystywaniu elementów zabudowy miejskiej lub specjalnie wykonywanych do tego celu parków do ćwiczeń opartych głównie o kalistenikę. Mimo że taki typ treningu jest w powszechnym użyciu od długiego czasu, określenie street workout powstało dopiero około 2009 r. Głównymi ćwiczeniami, które wchodzi w skład tak zwanej bazy, są pompki, podciągnięcia oraz dipy [10].

Kalisteniki „kooperacyjne”

Kooperacyjne ćwiczenia kalisteniczne są to ćwiczenia w parach lub większej grupie osób, które pomagają sobie wzajemnie. Podczas treningu, oprócz własnego ciężaru, wykorzystuje się ciężar ciała współćwiczącego. Często ten „drugi” stanowi dodatkowe źródło oporu do pokonania. Niektóre ćwiczenia z partnerem zakładają użycie przyrządów gimnastycznych. Dużą zaletą tej odmiany aktywności jest to, że nie wymaga specjalistycznego sprzętu oraz specjalnie do tego zaprojektowanego obiektu sportowego, a swoją przygodę z kalisteniką można rozpocząć w domu bez konieczności inwestowania w sprzęt treningowy.

Wielka szóstka kalisteniczna

Dużą różnorodność treningową daje tzw. wielka szóstka kalisteniczna. Jej twórcą jest autor serii książek poświęconych kalistenice, Paul Wade. Metoda ta polega na praktykowaniu sześciu ćwiczeń, które umożliwiają wzmocnienie

oraz rozbudowanie poszczególnych partii ciała. Zestaw „wielkiej szóstki” tworzą następujące ćwiczenia:

- 1) pompki,
- 2) przysiady,
- 3) mostek,
- 4) podciągania na drążku,
- 5) unoszenia nóg
- 6) pompki na poręczach, tzw. dipy.

Pompki stanowią idealne ćwiczenie ogólnorozwojowe, które wzmacnia tricepsy oraz mięśnie klatki piersiowej. Przysiady odpowiadają za rozbudowę mięśni nóg, a mostek gimnastyczny za wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych. Podciąganie na drążku rozwija mięśnie pleców oraz bicepsów. Unoszenie nóg to ćwiczenie rzeźbiące mięśnie brzucha, a dipy – mięśnie obręczy barkowej.

Jak rozpocząć przygodę z kalisteniką?

Trenowanie tej formy aktywności można rozpocząć w niemal każdym miejscu, bez względu na swój wiek oraz kondycję fizyczną. Opinie dotyczące sposobu rozpoczęcia uprawiania kalisteniki są **podzielone**. Część specjalistów uważa, że rozpoczynając przygodę z kalisteniką, należy realizować konkretny plan treningowy, inni zaś radzą, aby zacząć od pojedynczych ćwiczeń, np. pompek, a dopiero po wcześniejszym wzmocnieniu swojego organizmu, zająć się „wielką szóstką”.

Z uwagi na spotykane coraz częściej choroby cywilizacyjne, tj. otyłość, schorzenia w obrębie kręgosłupa itp., należy wziąć pod uwagę możliwości fizyczne danej osoby, a jeżeli dotychczasowy tryb życia nie miał nic wspólnego z jakąkolwiek aktywnością fizyczną, dobrze byłoby skonsultować się z lekarzem lub rehabilitantem, ponieważ mogłoby to tylko pogłębić niezdiagnozowaną wadę.

Wraz z upływem czasu, przy zachowaniu systematyczności, dla urozmaicenia możemy dokonać pewnej modyfikacji treningów, polegającej na zmianie bodźców treningowych, może to być nowa forma treningowa, większa liczba serii. Takie działanie pozwala uchronić przed wpadnięciem w nudną rutynę oraz rozwinąć wszechstronnie organizm.

Bardzo istotną kwestią, z punktu widzenia efektywności treningowej, jest poprawność techniczna wykonywanych ćwiczeń, ponieważ bez jej egzekwowania **będzie to zwyczajne marnotrawstwo czasu**. Dodatkowo nieprawidłowe wykonywanie kolejnych powtórzeń danego ćwiczenia może ostatecznie doprowadzić do wystąpienia kontuzji. Należy pamiętać także o odpowiedniej rozgrzewce, która przygotuje organizm do zaplanowanego wysiłku fizycznego.

PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA TRENINGU

Na potrzeby treningu przedstawione ćwiczenia zostały umieszczone w czterech grupach (A, B, C, D):

A – klatka piersiowa, barki, triceps;

B – plecy, biceps;

C – nogi;

D – brzuch.

Trening dla osób początkujących zakłada dwie sesje treningowe. Poszczególne sesje powinny zawierać po 2 ćwiczenia z wyżej wymienionych grup, a dwie sesje treningowe winny zawierać wszystkie 16 ćwiczeń, które znajdują się w opisie poniżej. Ten przykładowy trening nie jest nastawiony na przyrost masy mięśniowej czy poprawienie parametrów siłowych. Będą one w pewnym stopniu efektem pobocznym rozpoczętej aktywności. Priorytetowym celem jest natomiast poprawa ogólnej sprawności fizycznej oraz przygotowanie ciała do trudniejszych, późniejszych treningów [9].

OPISY ĆWICZEŃ

GRUPA A

Klatka, triceps, barki



Fot. 1.



Fot. 2.

1. Pompki klasyczne – dłonie na szerokości barków (fot. 1–2).

TRENING KALISTENICZNY



2. Pompki szerokie – dłonie szerzej niż szerokość barków (fot. 3–4).



3. Pike push-up (fot. 5–6).

Opieramy dłonie o podłoże na szerokości barków, biodra zgięte pod kątem 90°, pośladki wysoko w górę, nogi wyprostowane, stopy przysunięte w stronę dłoni. Uginamy ramiona do momentu, gdy nasza głowa dotknie do podłogi, i powracamy do pozycji wyjściowej.



4. Pompki (dipy) na krześle (fot. 7–8).

Stajemy tyłem do krzesła. Kucając, opieramy dłonie o jego przednią krawędź. Nogi wyprostowane w kolanach wysuwamy do przodu tak, by podczas uginania łokci pięty spoczywały w tym samym miejscu. Uginamy ramiona do momentu powstania kąta 90° w łokciach.

GRUPA B

Plecy, biceps



Fot. 9.



Fot. 10.

1. Podciąganie poziome w szerokim podchwycie (fot. 9–10).



Fot. 11.



Fot. 12.

2. Podciąganie poziome w wąskim/szerokim nachwycie (fot. 11–12).



Fot. 13.



Fot. 14.

3. „Superman” (fot. 13–14).

Kładziemy się na brzuchu, nogi wyprostowane trzymamy razem, ręce skierowane do przodu, jednocześnie unosimy tyłów i nogi do góry. Jedynie biodra dotykają do podłoża. Wytrzymujemy tak 5 sekund.

GRUPA C

Nogi



Fot. 15.



Fot. 16.

1. Przysiady/głębokie przysiady (fot. 15–16).

Stopy na szerokości bioder lub delikatnie szerzej. Ręce wyprostowane przed siebie. Uginając nogi w kolanach, schodzimy do momentu uzyskania kąta 90° w kolanach lub w przypadku przysiadu głębokiego – jak najniżej, aż pośladki znajdą się pomiędzy stopami. Plecy cały czas wyprostowane. Powracamy do pozycji stojącej.



Fot. 17.



Fot. 18.



Fot. 19.



Fot. 20.

2. Wykroki (fot. 17–20).

Naprzemiennie wysuwamy ugiętą w kolanie nogę do przodu. Druga noga ugięta skierowana w tył. Ćwiczenie można wykonywać: z powrotem do pozycji stojącej, z przeskokami (raz jedna noga, raz druga) lub w formie ciągłego marszu.



Fot. 21.



Fot. 22.

3. Unoszenie bioder w leżeniu tyłem (fot. 21–22).

Kładziemy się na plecach. Nogi ugięte pod kątem 90°, stopy na ziemi. Unosimy biodra w taki sposób, by klatka, brzuch, biodra, uda i kolana tworzyły linię prostą. Dla utrudnienia można wyprostować jedną nogę. Ćwiczenie działa na dolny odcinek pleców, pośladki oraz mięśnie podudzia.



Fot. 23.



Fot. 24.



Fot. 25.

4. Wspięcia na palce jednej nogi (fot. 23–25).

Stajemy przy ścianie lub futrynie. Trzymając się rękami w celu zachowania równowagi, unosimy ciało do góry, stając na palcach jednej nogi. Druga noga lekko ugięta nie dotyka do ziemi.

GRUPA D

Brzuch



Fot. 26.



Fot. 27.

1. Spięcia brzucha w leżeniu (fot. 26–27).

Kładziemy się na plecach, nogi ugięte w kolanach. Dłonie skrzyżowane na klatce piersiowej lub ułożone wzdłuż ciała. Nie chwytamy dłońmi za szyję! Napinając mięśnie brzucha, odrywamy łopatki od ziemi, zwracając uwagę, by odcinek lędźwiowy cały czas do niej przylegał. Wytrzymujemy w tej pozycji jedną sekundę.



Fot. 28.



Fot. 29.

2. „Mountain Climbers” – wspinaczka górską (fot. 28–29).

Pozycja wyjściowa jak do pompek. Wykonujemy naprzemienne ugięcia nóg, przyciągając kolana do klatki piersiowej.



Fot. 30.



Fot. 31.

3. Deska – „plank” (fot. 30–31).

Przyjmujemy pozycję jak do pompek (wersja 1 i wersja 2). Trzymając ciało w linii prostej, napinamy mięśnie brzucha oraz wszystkie dodatkowe mięśnie stabilizujące nasze ciało w tej pozycji. Wytrzymujemy tak kilkadziesiąt sekund (30–60 s).



Fot. 32.



Fot. 33.



Fot. 34.

4. Skręty tułowia z unoszeniem nóg (fot. 32–34).

Leżąc na plecach, naprzemiennie unosimy tyłów, i uginając jedną z nóg, przybliżamy kolano do łokcia (prawe kolano do lewego łokcia, lewe kolano do prawego łokcia). Staramy się, by odcinek lędźwiowy przez cały czas wykonywania ćwiczenia leżał na ziemi.

Fot. 1–34 – mł. asp. Robert Karyś.

Ćwiczenia wykonujemy jedno po drugim, zakładając że:

1. Jedna sesja treningowa może składać się z jednego lub kilku cykli (1–4), a przerwa pomiędzy cyklami powinna wynosić 2–4 min.
2. Jeden cykl to osiem kolejno wykonanych po sobie ćwiczeń (przerwa pomiędzy ćwiczeniami 10–30 s).
3. Liczba powtórzeń każdego ćwiczenia powinna zostać dobrana indywidualnie dla każdej osoby.
4. Liczba powtórzeń powinna się wahać w przedziale 60–80% maksymalnej możliwej do wykonania liczby powtórzeń.
5. Każde powtórzenie musi być wykonane poprawnie technicznie. Jeśli nie mamy już siły, by zachować prawidłową technikę, to przejdźmy do kolejnego ćwiczenia.
6. Nie trzeba się śpieszyć podczas wykonywania powtórzeń. Powolne wykonywanie ćwiczenia pozwala skupić się nad prawidłową techniką oraz pomaga w zachowaniu ciągłego napięcia mięśniowego [9].

Literatura

1. Bielski J., *Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*, Warszawa 1996.
2. Chromiński Z., *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*, IWZZ, Warszawa 1987.
3. Denisiuk L., Milcerowa H., *Rozwój sprawności motorycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym*, PZWS, Warszawa 1969.
4. Gilewicz Z., *Teoria wychowania fizycznego*, PWN, Warszawa 1964.
5. Przewęda R., *Rozwój somatyczny i motoryczny. Biblioteka Psychologiczna*, WSiP, Warszawa 1981.

6. Sozański H., *Teoretyczne podstawy kształtowania sprawności fizycznej w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży*, AWF, Warszawa 1985.
7. Ulatowski T., *Teoria i metodyka sportu. Sport i Turystyka*, Warszawa 1981.
8. Wikipedia, *Kalistenika*, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Kalistenika> [dostęp: 3.03.2022 r.].
9. Workout Polska, *Kalistenika - Trening w domu – Początkujący*, <https://workout-polska.pl/index.php/artykuly/19-trening/35-kalistenikatreningwdomu>.
10. Wikipedia, *Street workout*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Street_workout [dostęp: 2.03.2022 r.].

Summary

Callisthenics training as a form of physical activity at the time of restricted access to sports facilities

The article presents the possibilities of using callisthenics, i.e. exercises using one's own body weight in shaping fitness. In the first part of the article there has been defined the term of fitness as well as there has been presented a brief historical outline, from ancient to modern times, concerning this type of physical activity, which brought the popularity of exercises also known as street workout. Next, the article describes the cooperative callisthenics, which uses the body weight of a training partner, as well as there has been depicted the so-called 'Big Six' of callisthenics, i.e. six basic types of exercises, which allow to strengthen and build up particular parts of the body. The final fragment of the article presents a set of callisthenics exercises together with a brief description of how to perform them and illustrative photographs.

Tłumaczenie: Katarzyna Olbryś