



STUART MCGILL
BRIAN CARROLL

DAR KONTUZJI

Jak wrócić do sportów siłowych po urazie

GALAKTYKA

STUART MCGILL
BRIAN CARROLL

DAR KONTUZJI

Jak wrócić do sportów siłowych po urazie

Przekład: Jakub Sytar

GALAKTYKA

Tytuł wydania oryginalnego:

Gift of Injury. The Strength Athlete's Guide to Recovering from Back Injury and Winning Again

Copyright © 2018 Dr. Stuart McGill and Brian Carroll

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2022 by Galaktyka sp. z o.o.

Originally published by Backfitpro Inc.

Wydanie oryginalne opublikowało Backfitpro Inc.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-861-6

Konsultacja: Marcin Romanowski

Redakcja: Beata Otocka

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Fotografie na okładce: Trey Volmer, Michael Andreas

Oryginalny projekt okładki: Tim Dallinger

Adaptacja projektu okładki: Master

Skład: Master

Druk i oprawa: OZGraf S.A.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Treści zawarte w niniejszej publikacji mają charakter informacyjny i nie mogą być traktowane jako porady dotyczące diagnozowania i leczenia jakichkolwiek dolegliwości ani chorób. Nie mogą też zastępować kontaktu z lekarzem, fizjoterapeutą lub innym wykwalifikowanym pracownikiem ochrony zdrowia ani zastępować odpowiedniego treningu pod okiem wykwalifikowanego trenera.

Wprowadzanie jakichkolwiek programów zdrowotnych powinno być nadzorowane przez lekarza. Zmiana zaleceń lekarskich wymaga konsultacji z lekarzem lub innym właściwym pracownikiem ochrony zdrowia i nie powinna być wprowadzana samodzielnie. W szczególności dotyczy to osób, które cierpią z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego lub go u siebie podejrzewają. Przed samodzielnym rozpoczęciem jakiegokolwiek formy treningu albo autoterapii powinny zasięgnąć porady lekarza. Wszelkie decyzje dotyczące zdrowia należy koniecznie podejmować w porozumieniu z lekarzem i ze świadomością własnych ograniczeń.

Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Wykonywanie ćwiczeń w niewłaściwy sposób może stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia. Redaktorzy oraz wydawca stanowczo doradzają czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystępowanie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń. Zanim rozpoczniesz trening, zadбай o to, żeby sprzęt, którego będziesz używał, był sprawny, nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną.

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy żadna z części tej książki nie może być tłumaczona na inne języki, publikowana, przedrukowywana, powielana, reprodukowana ani przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

Przedmowa pióra najsilniejszego człowieka na świecie – Billa Kazmaiera.....	7
Podziękowania: Stuart	8
Podziękowania: Brian.....	9
Jak czytać tę książkę.....	10
Poznaj Stuarta.....	11
Poznaj Briana	12

CZĘŚĆ I. Historia zawodnika sportów siłowych..... 15

Rozdział 1. Punkt krytyczny – na rozstajach dróg	16
Rozdział 2. Wczesne lata	19
Rozdział 3. Krótka historia zniszczonego kręgosłupa.....	29
Rozdział 4. Powrót do zdrowia: zawodnik i profesor	34
Rozdział 5. Opis urazu	39
Rozdział 6. Negocjacje.....	43

CZĘŚĆ II. Twój poradnik: droga od złamanego kręgosłupa do nadludzkiej siły i odporności na kontuzje 45

Rozdział 7. Postanowienie poprawy	46
Rozdział 8. Podstawy dobrego planu rehabilitacji.....	48
Rozdział 9. Jak zbadać samego siebie, czyli klucz do stworzenia programu własnej rehabilitacji	57
Rozdział 10. Programowanie: budowanie fundamentów bezbolesnego i zdrowego treningu.....	78

CZĘŚĆ III. Program Briana i jego postępy 87

Rozdział 11. Odbudowa zawodnika.....	88
--------------------------------------	----

CZĘŚĆ IV. Technika, prowadzenie, treningi, programowanie oraz droga do sprawności..... 107

Rozdział 12. Nauka trójboju od nowa, dla każdego	108
Rozdział 13. Mądrości treningowe – uczenie się na własnych błędach.....	132
Rozdział 14. Emerytura: kiedy zejść ze sceny	138
Rozdział 15. Wnioski.....	141

CZĘŚĆ V. Dziennik treningowy i notatki 143

PUNKT KRYTYCZNY – NA ROZSTAJACH DRÓG

Mawiają, że życie to zawsze ruch do przodu, możemy to jednak zrozumieć dopiero wtedy, gdy spojrzymy wstecz na to, co doprowadziło nas do miejsca, w którym się teraz znajdujemy. Kiedy siedziałem na parkingu, przegrywając walkę z bólem i rozmyślając o samobójstwie, widziałem to wszystko bardzo wyraźnie. Ten moment wyrył się w mojej pamięci. I choć nie zamierzam już nigdy wracać do tej czarnej otchłani, pociesza mnie, że to, czego nauczyłem się przez te trudne lata, lepiej przygotowało mnie do podjęcia jednego z najtrudniejszych i najbardziej satysfakcjonujących wyzwań: kariery w sportach siłowych. Kiedy wracam myślami do tego okresu mojego życia i tego czarnego dnia, gdy siedziałem w aucie, dostrzegam, jak popełnione błędy oraz lata opierania się na niewłaściwych informacjach poprowadziły mnie na samo dno. Gdybym tylko wiedział wtedy to, co wiem teraz...

Na pewno nie spieszyłbym się do operacji. Dobrze pamiętam, jak coraz mocniej pogrążałem się w rozpacz. Codziennie ból stawał się silniejszy, a tego konkretnego dnia było gorzej niż kiedykolwiek – zaraz po wstaniu z łóżka przywitał mnie paraliżujący ból i resztką sił pokuśtykałem na poranną kawę. To był 3 kwietnia 2013 roku i na moje szczęście miałem wtedy wyznaczoną wizytę u neurochirurga, na którą czekałem od tygodni, wiążąc z nią resztki nadziei. Byłem pewny, że mnie zbada, obmyśli plan działania, ustali datę operacji i pozbędzie się bólu. Proste, co nie?

Niestety ja, jak i wielu innych, wpadłem w tę pułapkę. Pułapkę wynikającą z przekonania, że operacja to jedyne lekarstwo na przewlekły i porażający ból pleców.

Ku mojemu rozczarowaniu (teraz wiem, że ku memu zbawieniu), wyniki rezonansu wykonanego miesiąc wcześniej nie były dostatecznie „wyraźne”, żeby lekarz mógł „zlokalizować źródło bólu”. Odprawił mnie ze skierowaniem na kolejny rezonans, koniec dyskusji, zero postępów. Na następny dzień miałem umówione powtórne badanie i konsultację, normalna sprawa dla każdego, kto cierpi na ból pleców. Przyszedłem z przekonaniem, że otrzymam gotowe rozwiązanie. Bardzo szczegółowo opisałem swoje objawy i ból, zarówno podczas wywiadu lekarskiego, jak i w ankiecie wypełnianej przed wizytą, powiedziałem nawet, co moim zdaniem było potencjalnym źródłem problemu. Ale kiedy doszliśmy do rezonansu, który ponownie uznano za niejednoznaczny, konsultacja od razu się skończyła. Nie dostałem żadnych sugestii, jak mogę załagodzić ból, ani grama dobrego słowa lub rady.

Przyznaję, że kiedy wyszedłem z gabinetu, trzaskając drzwiami, po miesiącu stagnacji i oczekiwania, narastającego bólu i wszechobecnych ślepych zaułków, załamane się. Kuśtykałem po parkingu przy Szpitalu Baptistów zaślepiony bezsilnym gniewem. Kłąłem głośno i w przyptywie frustracji cisnąłem na beton płytę z bezużytecznym wynikiem rezonansu. Kiedy już jakoś znalazłem swojego hyundaia sonatę (w Jacksonville, gdzie mieszkam od małego, tych aut jest na pęczki), usiadłem za kierownicą i ogarnęła mnie czysta panika; nie miałem pojęcia, co mogę zrobić. Przez głowę przelatowały mi niekończące się myśli i pytania bez odpowiedzi: Jak do tego doszło? Jak to jest, nie czuć bólu? Czy w ogóle jeszcze to pamiętam? Chciałbym znowu móc dźwigać, żyć, a nie martwić się w każdej sekundzie o swoje plecy, i tak

bez końca. W obecnym stanie, kiedy budziłem się ze snu, dobrze wiedziałem, co mnie czeka: potworne ukłucie bólu skręcające moje ciało w biodrach i plecach, gdy tylko spróbuję wstać z łóżka. Palący ogień spływający w dół lewej nogi przez cały ranek i popołudnie był pewny jak w banku. To było samo dno, czułem się sfrustrowany, bezradny, przybity, słaby, zużyty jak stara szmata.

Czy tak miało wyglądać moje życie?

Każdy, kto kiedykolwiek cierpiał z powodu paralizującego bólu pleców, zna to uczucie, kiedy łudzimy się, że nastąpi cudowny przełom, lecz te nadzieje rozwiewa konsultacja z lekarzem, która bardziej przypomina jakiś przekręt niż prawdziwe rozwiązanie. Tego dnia uparłem się jednak, żeby znaleźć rozwiązanie i zacząć działać, dlatego nie mogłem znieść dalszego czekania.

Gdy tak siedziałem w aucie, zagubiony i sfrustrowany, zacząłem pogrążyć się w nostalgii, nie tej miłej i romantycznej nostalgii, to była bezdenne rozpacz i rozgorczenie. Myślałem o wszystkich wygranych zawodach, ustanowionych rekordach, miejscach w czołówce rankingów najlepszych trójboistów co roku, cała ta sława, na co to wszystko? Żeby teraz czuć się tak paskudnie? Co się stało, że skończyłem tu, niezdolny, by normalnie chodzić? Kuśtykałem codziennie po domu, bałem się seksu z własną żoną, bałem się w ogóle wstać z łóżka, bo nad wszystkim wisiało widmo potwornego bólu.

Trójbój to nie tylko moja pasja, ale także źródło utrzymania. Bez tego, zmagając się z okrutnym bólem, który towarzyszył nawet najprostszym czynnościom, czułem, że moje życie traci sens. Mój wzrok powędrował do schowka kryjącego glocka 22. Był tuż na wyciągnięcie ręki. W tamtej chwili bardzo poważnie myślałem o tym, żeby po niego sięgnąć, połknąć kulę i zakończyć swoje cierpienia. Zastanawiając się nad tym, pomyślałem o mojej żonie Rii, o tym, co by ta decyzja zrobiła z jej życiem. Na szczęście dokonałem słusznego wyboru, uznałem, że nie chcę podejmować tak drastycznych kroków. Jedno było pewne: coś musiało się zmienić i to szybko.

Jeszcze przed wizytą u chirurga obsesyjnie szukałem sposobu na wyleczenie swoich pleców. Ale tak jak wiele osób zmagających się z tego rodzaju bólem, szukałem w złym miejscu. Próbując pokonać ból siłą, doprowadzałem jedynie do coraz większych szkód. Nieustannie

„sprawdzałem” swój ból w pogmatwanych próbach śledzenia własnych postępów, tylko po to, by przy każdym niezręcznym zgięciu kręgosłupa przekonać się, że dalej tam siedzi. Na domiar złego, miesiąc wcześniej byłem na konsultacji u dwóch innych szanowanych ortopedów. Pierwszy nie podjął się mojego leczenia; według niego koniecznie powinienem wykonać fuzję kręgow odcinka lędźwiowego kręgosłupa (spondylodezę). Drugi powiedział, że będzie ze mną współpracował, o ile mu obiecuję, że już nigdy nie będę niczego trenował, i potwierdził, że bez fuzji się nie obędzie. Nie mogłem tego zaakceptować, ale prawda jest taka, iż zacząłem się godzić z perspektywą, że mój problem nigdy mnie nie opuści.

Jeszcze nie wiedziałem, że następne dni po tych najczarniejszych chwilach spędzonych samotnie w aucie z pistoletem przyniosą ogromne zmiany. Zaledwie tydzień później mój klient, Richard Brown, zasugerował, żebym skontaktowałem się z dr. Stuartem McGillem – i to zmieniło wszystko. To on mi pokazał, jak wielkie możliwości daje dar kontuzji.

Teraz, kiedy zastanawiam się nad swoim przypadkiem, jasne jest, że nie potrzebowałem operacji. Odwiedziłem wielu różnych chirurgów. Jeden z nich chciał wykonać mikrodyscektomię, która prawdopodobnie nie pomogłaby mi wrócić do zdrowia, ponieważ uszkodzenie krążków międzykręgowych było najmniejszym z moich zmartwień. Taki zabieg wyeliminowałby tylko drobną część moich objawów, a nie przyczynę bólu.

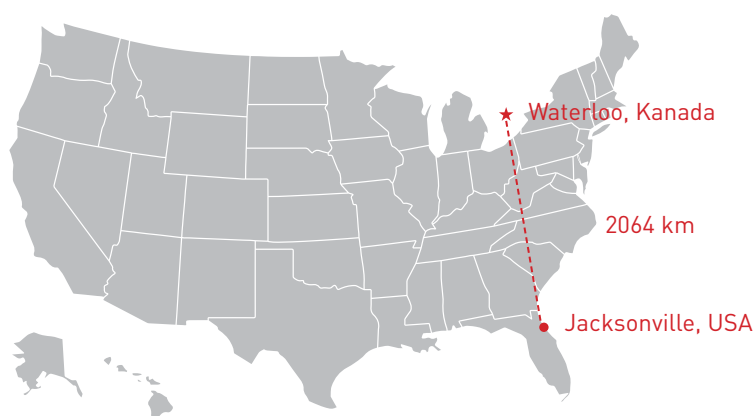
Problemy z kręgosłupem, z którymi się wtedy zmagalem, musiały się zdarzyć, żeby zmusić mnie do zrobienia kolejnego rezonansu, wysłania wyników do profesora McGilla i umówienia się na wizytę osobistą, gdzie dowiedziałem się wszystkiego o bólu pleców. Kilka tygodni później spotkałem się ponownie z neurochirurgiem (z poczucia obowiązku), ale już wiedziałem, jaką drogę muszę obrać. Pamiętam, jak przy naszym pierwszym spotkaniu dr McGill obejrzał wyniki rezonansu i powiedział: „Absolutnie odradzam panu operację. Mamy tu wiele problemów, a te zabiegi dają nikłą szansę na pozbycie się bólu”. Uwierzyłem mu. Pokazał mi już wtedy, że dzięki opanowaniu ruchu ciała i postawy mogłem znaleźć natychmiastową ulgę od bólu; to przekonało

Historia zawodnika sportów siłowych

mnie, że plan, który wspólnie ułożyliśmy, był właśnie tym rozwiązaniem, jakiego szukałem. Podczas pierwszej wizyty profesor był przekonany, że będę w stanie pozbyć się bólu w codziennym życiu i odzyskać trochę dawnej sprawności, miał jednak wątpliwości, czy kiedykolwiek wrócę do bicia rekordów na zawodach. Ja zaś, uparty niczym osioł, byłem pewien, że jeśli uda mi się pozbyć bólu, będę w stanie wrócić na wyżyny trójboju. Wiedziałem, że nie przyjdzie mi to łatwo, ale byłem gotów zrobić

wszystko, żeby odzyskać swoje życie i karierę – krok po kroku. Byłem gotowy na metodę McGilla. Odwołałem kolejny zabieg u chirurga, miał to być mielogram, i już nigdy więcej do niego nie wróciłem. Reszta, jak to mówią, jest historią.

Gdy wychodziłem z kliniki dr. McGilla po pierwszej wizycie, uścisnąłem mu dłoń i powiedziałem, że wrócę. On tylko się uśmiechnął i rzekł: „Kto wie? Może kiedyś napiszemy razem książkę ukazującą twoją historię...”



CZĘŚĆ III



Program Briana i jego postępy

W tej części poznasz historię odbudowy kręgosłupa oraz sposób programowania treningów oraz ich progresji w trakcie odzyskiwania sprawności. Postępy z dnia na dzień i z tygodnia na tydzień Brian opisał w swoich no-

tatkach, gdzie zdaje relację o tym, jak odzyskuje dawną siłę, ale także wchodzi na nowy poziom sprawności. Jego historia stanowi punkt odniesienia dla zasad programowania treningów, które podamy dalej.

ODBUDOWA ZAWODNIKA

BRIAN

Kiedy wróciłem do domu w maju 2013 roku, miałem wrażenie, że zaczynam życie na nowo. Przejrzałem na oczy i byłem w pełni świadom tego, jak źle traktowałem swoje ciało przez długie lata. Przypominało to naukę nowego przedmiotu w szkole. Wysiadłem z samolotu z przekonaniem, że znalazłem rozwiązanie, którego tak długo szukałem. Później okazało się, że moje spotkanie z dr. McGillem dało mi o wiele więcej.

Miałem plan, nowe siły i wolę walki. Zaledwie po kilku dniach zdrowego i uważnego ruchu moje nerwy odpoczęły i czułem się znacznie lepiej. Ta niewielka ulga zmotywowała mnie do dalszej pracy i dała nadzieję, której tak bardzo potrzebowałem. Na ten rozdział składają się wpisy z mojego bloga, notatki z dziennika treningowego, komentarze oraz ramki z dodatkowymi informacjami. Wszystko to pokazuje moje postępy w ciągu dwóch lat: od pozbycia się bólu do odzyskania, a nawet przekroczenia, dawnej siły.

WPIS NA BLOGU: 20 lipca, 2013

Lekarz pozwolił na powrót do treningów siłowych. Zalecił ostrożność, mam dać kościom odpowiednio odpocząć między treningami, żeby się utwardziły i zagoiły. Będę cierpliwie planował progresję treningową. Mam zamiar bardzo powoli wracać do większego obciążenia. Za kilka miesięcy będę wiedział lepiej, jak mi idzie w trzecim*

* Utwardzanie pękniętej kości krzyżowej zgodnie z protokołem McGilla.

etapie. Planuję wystartować na zawodach Arnold XPC w marcu 2014 r.

KOMENTARZ – SIERPIEŃ 2013: zmiany w programie

Odpowiednio zmieniłem mój podział treningowy**, żeby wrócić do wysokiej formy. Podzieliłem tydzień na trzy główne dni plus jeden dzień ekstra na odpoczynek. Nazywam ten format „dniem Combo” – na jednej sesji trenowałem przysiad i martwy ciąg. Tradycyjny trzydniowy podział treningowy (*split*), w którym dzień 1. to przysiad, dzień 2. to ławka, a dzień 3. to martwy ciąg, zostawia tylko kilka dni odpoczynku między trenowaniem przysiadów a martwych ciągów. Te drugie wciąż dosyć mocno angażują nogi, a to może być ciężkie dla ciała. Dotyczy to bardziej osób z większym stażem treningowym i latami kontuzji za pasem. Tydzień treningowy wyglądał tak:

- SOBOTA: dzień 1. – przysiad i martwy ciąg
- NIEDZIELA: dzień odpoczynku – 24 godziny na regenerację
- PONIEDZIAŁEK: dzień 2. – wyciskanie leżąc
- WTOREK: dzień odpoczynku – 24 godziny na regenerację
- ŚRODA: dzień 3. – ćwiczenia pomocnicze dla przysiadu i martwego ciągu
- CZWARTEK: dzień odpoczynku – 24 godziny na regenerację

** Program treningów podzielonych na różne partie ciała, trening dzielony; powszechnie używa się także angielskiej nazwy *split*.

- **PIĄTEK: dzień 4.** – łatanie dziur; w te dni wykonywałem więcej ćwiczeń na mięśnie tułowia i skupiałem się na tych obszarach, które wymagały większej pracy. Pracowałem nad poprawą mobilności odcinka piersiowego kręgosłupa i bioder, a także nad dostarczeniem krwi do mięśni (dobrze znanej wszystkim „pompy”), pchanie i ciągnięcie sanek jako dodatek itd. Wszystko, co robiłem, było bardzo lekkie i szybkie, skupiałem się na aktywnej regeneracji.

Uwaga do etapu 3. (powrotu do formy startowej)

Zacząłem całkowicie od zera, trenowałem z samą sztangą, zgodnie z zaleceniami, a ta ważyła tylko 20–25 kg*, zależnie od ćwiczenia. Przypominam, że zaledwie sześć miesięcy wcześniej, w marcu 2013 roku, na zawodach wykonałem przysiad z ciężarem o wadze ponad 500 kg. W moich treningach nie było już miejsca na ego, każdy ruch bez bólu był niczym dar. Dostałem od losu drugą szansę, podchodziłem do pustej sztangi tak, jak do bicia kolejnego rekordu świata. Na wczesnym etapie rehabilitacji, kiedy wykonywałem tylko przysiady z odważnikami kettlebell, zaczynałem od najłżejszego, jaki miałem na siłowni, czyli od 12 kg! Zaczynałem jak całkowity nowicjusz. Gdy moje ciało pozwoliło na więcej, treningi uległy zmianie. Wróciłem do głównych bojów w pełnej wersji (np. z martwego ciągu z podwyższenia wróciłem do podnoszenia sztangi z podłogi).



W EliteFTS HQ, wracając na szczyt! W końcu podnoszę ponad 180 kg z podwyższenia

KOMENTARZ – WRZESIEŃ 2013: nowe cele

Znowu czuję się jak trójboista. Celem są zawody Arnold 2014 i mam zamiar przeć do przodu i wrócić do dawnej siły. Zawody wypadają w mniej niż rok (10 miesięcy) po wizycie u Stu i sformułowaniu planu, który realizuję od tamtego czasu. Przestrzegam zasad wyjaśnionych we wcześniejszych rozdziałach, lecz tym razem wyznaczam sobie granice treningu siłowego i stosuję wiedzę zdobytą od dr. McGilla. W przeszłości raczej luźno podchodziłem do przestrzegania tych zasad, postanowiłem, że od teraz będę sportowcem przez całą dobę, nie tylko na siłowni.

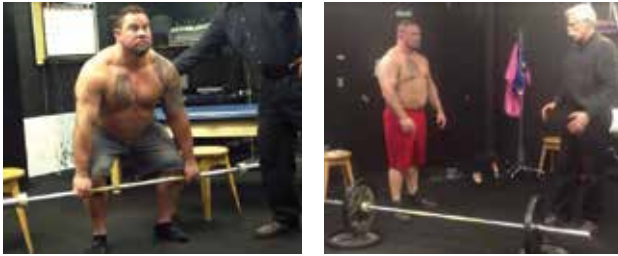
Kiedy dodałem bodźce w postaci przrzucania solidnego ciężaru, moja masa wystrzebiła do rekordowych 133 kg (wcześniej nigdy nie przekroczyłem 129 kg). Przestałem panować nad własną masą!

KOMENTARZ – PAŹDZIERNIK 2013: powrót do Waterloo

Po sześciu miesiącach, pod koniec października 2013 roku, wróciłem do Waterloo na wizytę kontrolną. Spotkanie przebiegło bardzo dobrze, dr. McGilla zaskoczyło to, jak szybko wracam do zdrowia. Powtórzył wszystkie badania i testy, żeby porównać wyniki. Pokazał



* Na zawodach trójboju siłowego ze sprzętem (z ang. *equipped*) często stosuje się specjalne sztangi do przysiadów, które są grubsze oraz sztywniejsze i ważą więcej niż standardowe 20-kilogramowe sztangi olimpijskie.



Jak widać, moja masa bardzo się zmieniła między dwiema wizytami: w kwietniu 2013 i październiku 2013. Miało to swoje dobre i złe strony

mi potem parę sztuczek, które sam podpatrzył u starych wyjadaczy, i podpowiedział mi kilka rzeczy dotyczących techniki, które pozwolą uniknąć kontuzji i wrócić do mocnych treningów.

KOMENTARZ – LISTOPAD 2013: kolejne pięć treningów po drugiej wizycie w Waterloo

Ruszyłem pełną parą, miałem ambitny cel. Chciałem wygrać zawody Arnold 2014; czułem, że siła wraca. Przez większość czasu siła i technika poprawiały się zgodnie z planem. Siła i pewność siebie w przysiadzie wróciły niemal natychmiast, praca nad wzmocnieniem mięśni tułowia przynosiła świetne efekty. Czułem się bardziej stabilnie niż kiedykolwiek wcześniej. Wyciskanie leżąc wróciło o wiele szybciej, niż się spodziewałem, dzięki temu nabrałem sporo mięśni. Czułem jednak, że czegoś brakuje. Z martwym ciągiem wciąż było coś nie tak. Czułem się w nim wolny, niesprawny i coś mi tam nie grało. Miałem problem, by ustawić odpowiedni klin, kiedy sztanga była na podłodze.

Zakończyłem okres próbny z wynikami, które bardzo podbudowały moją pewność siebie. Zrobiłem sobie dzień próbnych zawodów: usiadłem 340 kg, wycisnąłem 226 kg i podniosłem 272 kg w martwym ciągu. Wszystko się zgadzało i pracowało dobrze, mogłem przejść do 10-tygodniowego cyklu dochodzenia do szczytowej formy (peaking*). Przygotowania do prawdziwego sprawdzianu mojej rehabilitacji przebiegały po mojej myśli.

* Peaking – okres treningowy mający podnieść gotowość fizyczną przed zawodami na najwyższym poziomie.

KOMENTARZ – STYCZEŃ 2014: dziesięć tygodni do zawodów Arnold

Treningi przygotowawcze do zawodów rozpoczęły się świetnie. Ciężar w przysiadzie rósł błyskawicznie, bardzo szybko wróciłem do przysiadów z obciążeniem powyżej 450 kg. Z perspektywy czasu wiem, że zrobiłem to za szybko. Większa masa sprawiła, że ławka szła mi lepiej niż wcześniej i obciążenie powyżej 270 i 320 kg szybko stało się lekkie. Jednak martwy ciąg wciąż nie dawał mi spokoju. Felerny bój najmocniej ucierpiał na kontuzji i poprawiał się bardzo powoli. Strasznie mnie to frustrowało.

KOMENTARZ – MARZEC 2014: zawody Arnold 2014 i mądra decyzja – koniec z przerośniętym ego i nauka na przyszłość

Kiedy przyjechałem na zawody, czułem, że jestem w centrum zainteresowania. Otwarcie opowiadałem o mojej rehabilitacji i powrocie do startów, wrzuciłem także do internetu kilka nagrań ze Stu na temat naszych spotkań i badania. Opisywałem, jak wygląda mój proces treningowy oraz jaką rolę odegrał w tym dr McGill. Wiedziałem (a także widziałem i słyszałem), że wiele osób trzyma za mnie kciuki, ale równie wiele liczy na to, że mi się nie powiedzie.

Nie reagowałem na to i wyjaśnię dlaczego.

Kiedy inni czekają na moją porażkę lub we mnie wątpią, jest to dla mnie źródłem ogromnej motywacji. Jednak z doświadczenia wiem, że mądry człowiek postępuje według takiej zasady: możesz pozwolić, żeby przeciwnicy i wrogowie motywowali cię w dążeniu do twojego celu, ale nie pozwól, żeby to oni ustalili, jaki on jest, żeby zmieniali twoje metody lub obrany przez ciebie kierunek.

Kiedy napędzają nas tylko ci, którzy w nas wątpią, skończymy jak pies bezmyślnie goniący za autem. Tak bardzo będziemy chcieli pokazać innym, że się mylą, iż to właśnie hejterzy będą wyznaczać nam ścieżkę. Przystaniemy walczyć o własne cele.

Skoro na to pozwolimy, prędzej czy później to właśnie krytykanci wygra. Nie bądź taki, nie pozwól, by osoby, którym na tobie nie zależy, decydowały o twoim życiu. Krytyka powinna być twoim paliwem, nie nawigacją.

KOMENTARZ – MARZEC 2014: dzień zawodów

Nadszedł dzień zawodów. Zaczęłam rozgrzewkę i doszedłem do ptaka-psy. Zewsząd słyszałem śmiech i głupie pytania. Ale wiesz co, popatrz, jak teraz wygląda ten świat sportów siłowych. Wiele spośród tych „wydziwiań McGilla” to teraz chleb powszedni, choć wcześniej się z nich nabijano. Wierz mi, osiem lat temu, nikt nie robił takich rzeczy na zawodach. Wszyscy byli zajęci rolowaniem, rozciąganiem, ogólnie robieniem wszystkiego poza rozgrzewką.

Wszyscy zwrócili uwagę, że na zawody przyjechałem wielki. Nigdy nie byłem tak duży, w dniu zawodów ważyłem 133 kg, po ścięciu wagi udało mi się zmieścić w kategorii 125 kg. Byłem w dobrej formie, pewny swego. Większość osób na zawodach nie widziała mnie od ponad roku, nie startowałem nigdzie i skupiłem się na własnym zdrowiu.



KOMENTARZ – MARZEC 2014: rok po tym, jak kuśtykałem na parkingu, skończyłem na drugim miejscu

Zawody zaczęły się całkiem dobrze – świetnie było wrócić na pomost, ale muszę przyznać, że trochę się obawiałem i ostrożnie podchodziłem do startu. Skończyłem przysiad z bardzo lekkim obciążeniem – 485 kg, nie był to żaden rekord, ale na pewno krok w dobrą stronę. Znak, że wróciłem do gry. Wyciskanie leżąc poszło fenomenalnie, wycisnąłem swój rekord – 374 kg. Po ławce miałem ogromną przewagę nie tylko w swojej kategorii, ale i w klasyfikacji ogólnej. Świetnie!

Minęła godzina lub dwie po wyciskaniu i zacząłem czuć, jak moje plecy się lekko spinają, podobnie jak na pierwszym i drugim etapie rehabilitacji, kiedy zdarzyło mi się poćwiczyć za mocno.

Zrzuciłem to na karb nadmiernego wyprost w wyciskaniu leżąc oraz lekkiego zgięcia i wyprost, które pojawiają się w przysiadzie. Myślałem, że przejdzie.

Mijały kolejne minuty, godzina, a ja czułem się gorzej. Wciąż czekał mnie martwy ciąg i im więcej o tym myślałem, tym coraz wyraźniej zdawałem sobie sprawę, że muszę się dobrze zastanowić, co mam dalej robić. Od tej decyzji może zależeć kolejny rok moich treningów, a nawet reszta życia! Musiałem się uspokoić i nie kierować się emocjami przy podejmowaniu decyzji, jak to robiłem kiedyś.



NAUKA TRÓJBOJU OD NOWA, DLA KAŻDEGO

Skoro już twój ogólny stan fizyczny się poprawił, udało ci się odnaleźć równowagę w funkcjonowaniu ciała i doszedłeś do siebie po kontuzji, wejdźcie na kolejny poziom wymaga czasu. Program stworzony w części II pozwolił ci zbudować fundamenty pod trening bez bólu. Nie jesteś już kruchy, a trenuje się po to – jak to ujmuje mój znajomy Chris Duffin – by być twardym! Teraz znów musisz opanować od podstaw główne boje, żeby nie powtórzyć błędów, które doprowadziły do pierwotnej kontuzji.

Następne rozdziały zawierają najlepsze uwagi i spostrzeżenia Stu i Briana na temat treningu siłowego na najwyższym poziomie. Dowiesz się, jak powinna wyglądać dobra rozgrzewka, jak poprawić technikę i uniknąć błędów, które utrudnią trenowanie bez bólu. To ostatni etap twojego powrotu do najwyższej sprawności.

Musisz uważać, żeby nie wrócić zbyt szybko do dawnych ciężarów. Pamiętaj, że biologiczny proces adaptacji po dawnych urazach wymaga ostrożnego zwiększania obciążenia. Musisz także pamiętać, że jeśli znów poja-

wi się ból lub poczujesz, że się cofasz, warto wrócić do podstaw opisanych w części II. Jeśli nie przypilnujesz podstawowych ruchów ani nie pozwolisz ciału się zregenerować, może to się odbić na twojej sprawności. Trzeba pracować ciężko, ale i mądrze. Jeśli chcesz wrócić na podium, musisz zacząć zachowywać się jak sportowiec przez cały czas, a nie tylko na treningu.

Spójrz na to z tej strony: możliwość rozwijania wybitnej sprawności, rywalizacja sportowa i cokolwiek, co wykracza poza podstawową sprawność, to twój przywilej, nie prawo. Jeśli będziesz źle traktować swoje ciało i ignorować takie podstawy jak zdrowy ruch poza siłownią, bardzo szybko możesz ten przywilej stracić. Wybitna sprawność to zadanie na całą dobę, przez całe życie.

Zacniemy tę część od przedstawienia pięciu podstawowych zasad, które pomogą ci pozostać na ścieżce prowadzącej do sportu. Potem podzielimy się dodatkowymi informacjami i uwagami, które przydadzą ci się w rehabilitacji.



Pięć podstawowych zasad treningu siłowego

To dzięki tym zasadom z sukcesem powróciłem do sportu. Przekazuję je wszystkim osobom, które chcą wrócić do startów na zawodach po problemach z plecami. Ci, którzy nie odczuwają takich dolegliwości, też mogą wykorzystać te zasady, aby nie powtarzać moich błędów. Między Bogiem a prawdą, zanim sam nabawiłem się kontuzji, wielokrotnie łamałem wszystkie te zasady. Kiedy już pozbyłem się bólu i zacząłem poważnie



trenować, trzymałem się ich co do joty. Zalecam to każdemu, kto chce odzyskać ogromną siłę.

Oto pięć zasad treningu siłowego.

1. **Zdrowy ruch przez cały dzień:** Chodzi o zbudowanie jak największej wytrzymałości treningowej. Niezależnie od tego, czy jesteś kontuzjowany, czy nie – sportowiec powinien ruszać się jak sportowiec przez całą dobę, a nie tylko na treningu. Pilnowanie postawy ciała przy codziennych czynnościach, jak choćby zdejmowaniu butów, wynoszeniu śmieci lub spacerze z psem, to klucz do pilnowania techniki z dużym obciążeniem na treningu. Tydzień ma 168 godzin i przez większość czasu jesteś poza siłownią.

Wiesz już, jak bardzo takie podejście pomogło mi pozbyć się bólu. I to zaledwie w kilka dni po pierwszej wizycie w Waterloo, kiedy po raz pierwszy usłyszałem o tej zasadzie.

2. **Odpowiednia rozgrzewka:** Rozgrzewka przygotowuje ciało do treningu i zmniejsza ryzyko urazu. Wykonanie rozgrzewki nie podlega negocjacjom, trzeba ją dopasować pod każdą sesję treningową. Nigdy nie wchodzi pod sztangę bez odpowiedniej rozgrzewki, bo jeśli dopadnie cię naprawdę ciężki uraz, może to być twój ostatni trening. Przed kontuzją nie trzymałem się tej zasady, dopiero zmiana tego pomogła mi wrócić na podium.
3. **Technika:** Jako trener wielokrotnie obserwowałem, jak zawodnik poprawiał technikę jakiegoś ruchu i nagle był w stanie podnieść o 10% więcej – tylko dzięki poprawieniu dźwigni, przyjęciu lepszej pozycji początkowej lub po prostu lepiej napinając ciało.

Niestety, czasami też widziałem, gdy to sam zawodnik był odpowiedzialny za swoją kontuzję i ból – wyłącznie przez niepoprawną technikę. Ja i Stu kładziemy wielki nacisk na poprawną technikę, ponieważ odgrywa wielką rolę w poprawie wyników, bezpieczeństwie i długowieczności treningowej. Każdy przysiad, wyciskanie i martwy ciąg powinny wyglądać tak samo – na każdym treningu, każdego tygodnia, w każdej serii.

4. **Trening powinien mieć konkretny cel:** Wszystko, co robisz na siłowni, powinno stanowić środek do osiągnięcia celu. Ćwiczenia pomocnicze powinny skupiać się na wzmocnieniu słabych stron, a nie służyć dorzuceniu większej ilości pracy po głównych ćwiczeniach. Należy bardzo ostrożnie wybierać, co się robi na treningu i poza nim. Pójście w ślady ulubionego vlogera lub internetowego guru nie przyniesie dobrych efektów. Podobnie robienie tylko tego, w czym jest się dobrym: w ten sposób jedynie wzmocnisz to, co już jest mocne, pogłębiając asymetrie siłowe ciała. Lepiej skupić się na tym, co ci nie wychodzi, na swoich słabych stronach. Pokażemy ci, jak je wykryć i poprawić.
5. **Podziel treningi na fazy:** Treningi i dieta nie powinny wyglądać tak samo poza sezonem oraz w okresie przygotowań do zawodów lub w trakcie taperingu. Zawodnicy sportów siłowych nie powinni trenować cały czas tak samo. Lepiej podzielić treningi na cykle uwzględniające wymagania zawodów i w razie konieczności wprowadzać poprawki. Okresy lżejszych treningów są równie ważne co mocnych, żadnych nie powinno się lekceważyć. Zawodnik sportów siłowych powinien co trzy lub cztery tygodnie zrobić sobie tydzień mniejszego obciążenia, niezależnie od tego, czy – swoim zdaniem – go potrzebuje. Zmniejszenie ciężaru do około 50% CM pomoże ci trzymać się planu. Takie roztrenowanie lub „detoks” treningowy to szansa na odpoczynek psychiczny i fizyczny oraz okazja, by popracować nad techniką. Pomyśl o tym jak o tworzeniu pamięci mięśniowej i utrwalaniu dobrych nawyków ruchowych przed zawodami. Poza sezonem (gdy nie przygotowujesz się do żadnych zawodów) intensywność serii i powtórzeń powinna być niższa, a objętość powinna rosnąć, żeby budować siłę

przy jednoczesnym wzmocnieniu słabych ogniw. Tak jak w przypadku rehabilitacji, nie można mieszać i łączyć różnych faz treningowych. Pilnuj, żeby fazy treningu było dopasowane do twojego celu.

Jak ma wyglądać rozgrzewka

Zanim przejdziemy do głównych bojów, najpierw musimy się zająć kluczowym elementem każdego treningu, który często bywa pomijany lub lekceważony, czyli rozgrzewką. Mam już za sobą ponad 20 lat startów w trójboju i widziałem, jak wielu wybitnych zawodników niemal całkowicie lekceważyło zrobienie poprawnej rozgrzewki przed zawodami. Z drugiej strony, widziałem też wielu zawodników, którzy postępowali dokładnie odwrotnie, spędzali ponad pół godziny na rolowaniu, rozciąganiu, niepotrzebnie męcząc ciało przed pierwszym podejściem.

Jeśli zależy ci na dobrych wynikach, potrzebujesz dobrej rutyny rozgrzewkowej, która przygotuje cię do boju. Zadaj sobie jedno pytanie: jak wygląda moja rozgrzewka i czy pasuje do celu treningu? Jeśli tak nie jest, zastanów się, co trzeba zmienić.

Rozgrzewka to podstawa przygotowania i zdrowia, lecz nie powinna trwać dłużej niż 15–20 minut (w zależności od stażu treningowego, historii kontuzji, aktualnych dolegliwości itd.). Wbrew powszechnie panującemu przekonaniu, celem rozgrzewki nie jest budowanie kondycji ani rozluźnienie ciała – luz to wróg siły. Dobra rozgrzewka (tak jak wszystko inne) wymaga niezbędnego minimum. Jeśli zrobisz za mało, by przygotować się mentalnie i fizycznie, ryzyko kontuzji bardzo wzrośnie.



Brian pokazuje Danowi rozgrzewkę z przysiadem z obciążeniem z przodu, żeby odpowiednio przygotować biodra do przysiadów ze sztangą

Jeśli zrobisz za dużo, zaczniesz trening zmęczony, a to też podniesie ryzyko.

„Zrób tyle, żeby być najlepszym, nie tyle, ile tylko możesz” – powiedział kiedyś Buddy Morris.

Rozgrzewka musi mieć konkretny cel

Aby w pełni sobie uświadomić, dlaczego rozgrzewka jest konieczna, musisz zrozumieć cztery rzeczy. Widziałeś kiedyś salę pełną zawodników w momencie, kiedy ogłasza się godzinę rozpoczęcia zawodów? Niektórzy wpadają w panikę i zaczynają się rozgrzewać o wiele za wcześniej, a inni o wiele za późno. I kiedy przyjdzie czas na dźwiganie, jedni ostygną, a inni będą zmęczeni lub nieprzygotowani. Rozgrzewka zawsze powinna być taka sama; wprowadzaj zmiany tylko wtedy, gdy jest to konieczne.



Brian pokazuje specjalnie dobrane ćwiczenia mobilności



Ria pokazuje „wielką trójkę” McGilla

Litery w poniższej liście odpowiadają liście ćwiczeń zamieszczonej w ramce obok.

- A. **Spoć się.** Dobra ogólna rozgrzewka przyspieszy krążenie krwi i obudzi ciało oraz ośrodkowy układ nerwowy.
- B. **Usztywnij tułów.** Celem jest krótko- i długotrwałe usztywnienie tułowia, wzmocnienie go oraz poprawa wytrzymałości i odporności na kontuzje.
- C. **„Dostrojona mobilność”** (kiedy ma zastosowanie) dobrana specjalnie do twoich potrzeb. Uwzględnij długotrwałe obciążenie i aktywności, bólaczki, słabe punkty oraz kontuzje – mogą się one zmieniać każdego dnia. Wybierz ruchy, kierując się tym, co trenujesz danego dnia. Zastanów się nad swoimi słabymi stronami. Masz problem z mobilnością bioder? Zrób przysiady z obciążeniem z przodu. A może za długo siedziałeś na tyłku i musisz pozbyć się napięcia z bioder? W takim wypadku warto zrobić jakieś wersje wykroków. Masz popspinane mięśnie piersiowe? Rozgrzej się, wykonując pompki i rozpiętki z gumą. Warto także dodać lekkie ćwiczenia mobilności.



Rozpoczęciu zawodów zawsze towarzyszy chaos. Mój stary przyjaciel Adam Drigger zawsze mawiał, że trzeba przygotować się na chaos



Stwórz plan, zanim będzie za późno

- D. **Rozgrzej się docelowym ruchem (smarowanie gwintów).** Dlatego właśnie trzeba zaczynać od pustej sztangi. W ten sposób przygotujesz głowę do treningu, jak i dostroisz technikę ruchu. Wykonaj ruch bez ciężaru lub z niewielkim obciążeniem, dzięki temu wyczujesz odpowiedni zakres ruchu i unikniesz „głupiego rozciągania”.

Niektóre osoby po prostu popełniają podstawowy błąd i zaczynają trening „na zimno”, nieprzygotowani, dlatego uważają, że powinni pracować nad mobilnością.

Z doświadczenia wiem, że nie są przygotowani mentalnie lub fizycznie. Zazwyczaj dotyczy to osób, które czują się sztywne i uważają, że potrzebują 30 minut mobilności i rozciągania, zanim wejdą pod sztangę. A to nie jest prawda, wystarczy dobra rozgrzewka i przygotowanie do treningu – to najczęściej rozwiązuje problem.

- A. **(WYBIERZ JEDNO):** pięciominutowy spacer, spacer z walizką, spacer farmera, ciągnięcie lub pchanie sanek. 100–200 metrów wystarczy dla każdego z wymienionych ćwiczeń.
- B. **(ZRÓB WSZYSTKIE TRZY):** ptak–pies, deska z obrotem, spięcie brzucha („wielka trójka”). Wykonaj je według rosyjskiej piramidy serii i powtórzeń podanych w części 2.
- C. **(WYBIERZ JEDNO LUB DWA):** w zależności od tego, co wymaga pracy – dolegliwości, słabe strony, to, co trenujesz danego dnia. Wybierz z poniższych ćwiczeń i wykonaj 2–3 serie po 3–10 powtórzeń każde:

- **PRZYSIAD:** przysiad z obciążeniem trzymanym z przodu, rozciąganie odcinka piersiowego (patrz część II, str. 61) przysiad z ciężarem ciała, jaskółka i/lub wykrok;
- **ŁAWKA:** mostek biodrowy, wyciskanie hantla, przekładanie oburącz gumy treningowej z przodu na tył, pompka i/lub rozpiętki z gumą;
- **MARTWY CIĄG:** przysiad z obciążeniem trzymanym z przodu, rozciąganie odcinka piersiowego, podciąganie McGilla, skłon na jednej nodze, klin z pustą sztangą zaczynając od góry, wiosłowanie z hantlami lub unoszenie barków z hantlami.

- D. **(OBOWIĄZKOWE):** 20–40 powtórzeń z pustą sztangą, zanim dodasz jakikolwiek ciężar. Rozruch ze sztangą przed założeniem talerzy może znacznie wydłużyć twoją karierę.



Płynąca z tej książki mądrość wynika z połączenia życiowego doświadczenia, wiedzy akademickiej, przyjaźni oraz silnego pragnienia, by zwyciężyć. Jako sportowiec sam mierzyłem się z urazami, miałem też okazję poznać prof. McGilla, dzięki któremu całkowicie zmieniłem swoje podejście do trenowania. Jeżeli trening siłowy stanowi część twojego życia, wiedza zawarta w tej książce to *game changer*.

dr Michał Sawczyn
trener personalny
wykładowca AWFIS w Gdańsku

Dar kontuzji to pozycja, którą śmiało można polecić każdemu sportowcowi, trenerowi, rehabilitantowi, a nawet lekarzowi. Zawarte w niej informacje, szczypta teorii, a także pewne „mądrości treningowe” pozwalają trenować w bezpieczny sposób i osiągnąć najwyższy sportowy poziom.

Historia kontuzjowanego zawodnika Briana Carrola to nie tylko suche fakty – opis przypadłości powstałych podczas treningów trójboju siłowego i powrotu do sprawności dzięki specjalistycznym zabiegom. To swoiste podejście do sportu, polegające na kooperatywnym sposobie myślenia i osiągania sukcesów. Współpraca Carrolla z prof. McGillem pokazuje, że uraz nie musi oznaczać końca kariery sportowej ani

kończyć się operacją, nawet w przypadku kontuzji spowodowanej wieloletnim obciążaniem kręgosłupa ciężarem sięgającym pół tony.

Po lekturze tej książki czytelnik nie stanie się od razu specjalistą od bólu pleców, ale poradzi sobie w sytuacji traumatycznej; będzie wiedział, jak skutecznie rozmawiać z lekarzami, a co najważniejsze – będzie lepiej znał swoje ciało oraz mechanikę ruchu i będzie świadomy różnych zagrożeń, co pozwoli mu uniknąć kontuzji w przyszłości.

Książka zawiera konkretne ćwiczenia na określone, wcześniej dokładnie zdiagnozowane dolegliwości. Pokazuje, czego unikać, zarówno na sali treningowej, jak i w życiu codziennym; przedstawia testy, dzięki którym zmierzymy swoją zdolność wysiłkową i będziemy mogli monitorować postępy. Zwraca też uwagę na specyficzny „mindset” sportowca w okresie rehabilitacji, co pozwala znacznie skrócić proces leczenia.

Ta pozycja powinna znaleźć się na półce każdej osoby, która interesuje się optymalnym wykorzystaniem możliwości wysiłkowych ludzkiego organizmu w sporcie.

Tomasz Laszko
wicemistrz olimpijski i wicemistrz świata
w kulturystyce, trener i sędzia międzynarodowy
trójboju siłowego oraz wyciskania leżąc