



RUCH

NATURALNY

w

PRAKTYCE



ERWAN LE CORRE, *twórca* MOVNAT

GALAKTYKA

RUCH
NATURALNY
w
PRAKTYCE



ERWAN LE CORRE, *twórca* MOVNAT

GALAKTYKA

Tytuł oryginalny:
THE PRACTICE OF NATURAL MOVEMENT:
RECLAIM POWER, HEALTH AND FREEDOM

Copyright © 2019 by Erwan Le Corre

All rights reserved.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

First edition published in 2019 by Victory Belt Publishing, Inc.
Pierwsze wydanie opublikowało w 2019 r. wydawnictwo Victory Belt Publishing, Inc.

This edition published by arrangement with Victory Belt Publishing, Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.
Opublikowano na podstawie umowy z Victory Belt Publishing, Inc. przy współpracy z Simon & Schuster, Inc.

Fotografie na okładce i w książce: Anton Brkic
Fotografia autora: Erik Tranberg
Fotografia na s. 41: Christopher Baker

Projekt okładki oryginalnej: Erwan Le Corre i Dylan Chatain
Projekt książki: Charisse Reyes i Elita San Juan

WYDANIE POLSKIE:

Copyright © for the Polish edition by Galaktyka Sp. z o.o., 2019

Galaktyka Sp. z o.o.
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: 978-83-7579-749-7

Przekład: Katarzyna Babicz (r. 14–17), Piotr Cieślak (r. 10–11, 18–20, 24–31),
Paweł Kaczmarek (wstęp, r. 1–9), Jakub Sytar (r. 12–13, 21–23)

Redakcja: Bogumiła Widła
Konsultacja: Igor Bilinskyi
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Korekta: Monika Ulatowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Skład: Master
Adaptacja okładki: Artur Nowakowski
Druk: OZGraf S.A.

ZASTRZEŻENIE

Porady i informacje zawarte w tej książce mają charakter edukacyjny i nie zastąpią fachowej konsultacji medycznej. Wydawca sugeruje kontakt z lekarzem w związku z wszelkimi problemami zdrowotnymi, leczeniem lub ustaleniem niezbędnego zakresu opieki medycznej. Wydawca nie odpowiada za niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w konsekwencji skorzystania z rad czy informacji omawianych lub sugerowanych w niniejszej książce. Choć autorzy i wydawca dotożyli 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 książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



Spis treści

Wstęp • 8

I Manifest ruchu naturalnego / 13

Rozdział 1: Ewolucyjność • 14

Rozdział 2: Instynktowność • 21

Rozdział 3: Uniwersalność • 27

Rozdział 4: Praktyczność • 30

Rozdział 5: Witalność • 37

Rozdział 6: Niewyspecjalizowanie • 42

Rozdział 7: Adaptowalność • 50

Rozdział 8: Środowiskowość • 58

Rozdział 9: Progresywność • 64

Rozdział 10: Efektywność • 73

Rozdział 11: Uważność • 83

Rozdział 12: Współpraca • 94

II Zasady efektywności ruchu / 99

Rozdział 13: Oddychanie • 102

Rozdział 14: Pozycja • 114

Rozdział 15: Napięcie – rozluźnienie • 125

Rozdział 16: Sekwencja ruchów
i wycucie czasu • 132

Rozdział 17: Miejscowa kontrola pozycji • 137



III Zasady efektywności treningu / 153

Rozdział 18: Swoboda stóp, ich zdrowie, funkcjonalność i siła • 155

Rozdział 19: Środowiska treningowe • 158

Rozdział 20: Metody nauki • 163

Rozdział 21: Progresje • 175

Rozdział 22: Układanie treningów • 183

Rozdział 23: Programowanie • 188

IV Techniki / 193

Rozdział 24: Ruch przy ziemi. Część 1: leżenie, przewroty, czołganie • 194

Rozdział 25: Ruch przy ziemi. Część 2: siedzenie, klęczenie, wstawanie • 219

Rozdział 26: Równowaga • 268

Rozdział 27: Ruch kroczący • 302

Rozdział 28: Ruch w locie • 340

Rozdział 29: Wspinaczka • 380

Rozdział 30: Manipulowanie obiektami. Część 1 • 425

Rozdział 31: Manipulowanie obiektami. Część 2 • 461

Podziękowania • 480



1

Ewolucyjność

Jest w nas więcej, niż sądzimy. Gdybyśmy byli w stanie to dostrzec, być może przez resztę życia nie zgodilibyśmy się na nic mniej.

– Kurt Hahn



Tło ewolucyjne

Wyobraź sobie, że wędrujesz na łonie natury z rodziną lub grupą bliskich znajomych, tylko że nie dzieje się to współcześnie, ale 50 tysięcy lat temu. Twoje ciało nie różni się bardzo od tego, jak wygląda dziś, ale wszystko dookoła jest jednak inne. Nie ma dróg, samochodów, miast, restauracji czy centrów handlowych. Nieba nie przecina żaden samolot. Prowadzisz myśliwsko-zbieracki tryb życia, czasem coś ukradniesz, a głów-

nym celem twojej grupy jest zdobycie jak najwięcej możliwie najbardziej sycącego pożywienia.

Wyposażony jesteś tylko w prymitywne narzędzia, ale samo twoje ciało stanowi majstersztyk inżynierii biologicznej. Może według dzisiejszych standardów nie wyglądasz na bardzo umięśnionego, wyrzeźbionego czy fit, lecz z całą pewnością jesteś silny, zwinny, zręczny i wytrzymały. Poza tymi wrodzonymi i wypra-

cowanymi cechami masz też wyostrzone zmysły, jesteś cały czas czujny, mentalny twardziel. Masz też dużo doświadczenia niezbędne w planowaniu zapewniającej twojej grupie przetrwanie strategii, której nie są w stanie dorównać sama czysta siła i brutalność. Możesz wędrować przez różne tereny, w zmieniającej się pogodzie, tak by upolować lub zdobyć to, czego twoja grupa potrzebuje. Niezależnie od strategii, efektywne, naturalne poruszanie się jest niezbędne, by wykorzystać nadarżające się okazje, przystosować do zmieniających się warunków i co najważniejsze – odnieść sukces.

Twój sposób życia opiera się na częstym, zróżnicowanym i czasem bardzo intensywnym wysiłku fizycznym. Choć długie okresy odpoczynku i regeneracji też są niezbędne dla przetrwania, w tym nieprzychylnym świecie nie ma miejsca dla obiboków. Grupa składa się z nieokrzęsanych, dzikich i prymitywnych jednostek. Innymi słowy, jesteś naturalnym człowiekiem, a naturalne poruszanie się to twoja rzeczywistość i codzienna konieczność. Tak wyglądało życie ludzi i poprzedzających ich istot humanoidalnych przez jakieś trzy miliony lat.

Mniej więcej 12 tysięcy lat temu coś się jednak wydarzyło – olbrzymia zmiana w strategii przeżycia, która odmieniła życie większości ludzi. Ludzie zaczęli uprawiać ziemię. Możliwość produkcji pożywienia niezaprzeczalnie zwiększa szanse na przeżycie, zwłaszcza w połączeniu z rybołówstwem, myślistwem, zbieractwem i w końcu hodowlą zwierząt. Jednak rolnictwo wymaga osiadłego trybu życia i w tym właśnie momencie zaczynają się problemy, jeśli chodzi o ruch i sprawność fizyczną człowieka.

Największa zmiana naszej sprawności fizycznej nie nadeszła wraz z erą informacyjną, w której obecnie żyjemy. Nie wywołała jej też rewolucja przemysłowa. Zmiany zaczęły się wraz ze wzrostem popularności rolnictwa. Ludzkość zwróciła się ku uprawie pól i hodowli zwierząt domowych, które nie wymagają olbrzymich przestrzeni. Samo to sprawiło, że odległości pokonywane przez ludzi na co dzień znacznie się zmniejszyły. Człowiek nie musiał już dotrzeć „do pracy”, co wcześniej często oznaczało wielokilometrowe marsze lub biegi. Zmiana ta jednak nie dotyczyła tylko dystansu przebywanego każdego dnia. Gwałtownie się zmienił też zakres wykonywanych rutynowo ruchów. Pola uprawne, sumiennie wyczyszczone z jak największej liczby przejawów działania przyrody, stanowiły dla człowieka sztuczne środowisko – nie było na nich żywych czy martwych drzew, pni, niepożądanych roślin, dużych kamieni, a nawet wzgórków czy obniżeń

terenu. Ziemia była oczyszczona i wyrównana, tak by kontrola nad nią i uprawami stała się jak najprostsza. Pola były płaskie, proste i przewidywalne, nie zawierały żadnych elementów losowych charakterystycznych dla wytworów natury. Tak istotna zmiana terenu, w którym funkcjonował człowiek, musiała mieć wpływ na to, jak się poruszał.

Umiejętności wykorzystywane niegdyś codziennie: bieganie, skakanie, balansowanie, czołganie i wspinaanie, teraz potrzebne były o wiele rzadziej. Oczywiście nie można powiedzieć, że zaniknęły w ogóle, zwłaszcza dzieci instynktownie używały ich w zabawie, ale te ruchy przestały być czymś codziennym. Nie twierdzę też, że zmniejszył się wysiłek fizyczny. Wręcz przeciwnie, siła stała się cechą jeszcze bardziej pomocną, ponieważ pierwotne rolnictwo wymagało niesamowitej krzepy. Jednak w porównaniu z kulturami zbieracko-łowickimi zakres ruchu wykonywanego codziennie przez rolnika stał się niezwykle okrojony ze względu na zmiany otoczenia, w jakim człowiek się poruszał, produkując żywność.

Jeśli przyjrzymy się żyjącym współcześnie prymitywnym technologicznie plemionom zbieracko-łowickim, zauważymy, że z konieczności zachowały pełny zakres ruchu naturalnego, w tym bieganie, czołganie, skakanie, utrzymywanie równowagi, wspinaanie, rzucanie, podnoszenie, noszenie czegoś i okazjonalnie pływanie. Być może nie wszystkie te czynności wykonywane są z tą samą częstotliwością i intensywnością, bo to zależy od indywidualnej roli człowieka w grupie i od środowiska, w jakim dane plemię żyje, ale ogólnie dostrzeżemy o wiele większą różnorodność ruchu niż u plemion uprawiających ziemię.

Rozdźwięk pomiędzy tym, jak poruszamy się dziś, a jak poruszali się nasi przodkowie, i także jak poruszają się współczesne plemiona zbieracko-łowickie, jest gigantyczny. Po milionach lat wykorzystywania pełnego zakresu ruchu naturalnego, kilka tysięcy lat za mało, by ludzkie ciała genetycznie przystosowały się do warunków współczesnego życia. Ten ewolucyjny rozdźwięk wpływa na nasze ciała, zdrowie, stany psychologiczne, na całe życie. Ewolucja lub – jeśli wolisz – miliony lat życia na łonie natury nie tylko określiły, do czego zdolne są nasze organizmy, ale też ustaliły, czego biologia naszego ciała oczekuje od nas, fizycznie i psychicznie. Oczywiście nie można powiedzieć, że ludzie nie pasują do współczesnego świata, który sami w tak wielkim stopniu stworzyli, ale pewne aspekty naszej fizycznej ewolucji na pewno doń nie przystają.

Ewolucyjny rozdźwięk: kłopot z ludzkim zoo

Przyjrzyjmy się typowym fizycznym zachowaniom i nawykom ruchowym współczesnych ludzi. Na razie nie odniosę się jeszcze do kwestii sztuczności naszego środowiska życia (czasem nazywanej ludzkim zoo), która jest kolejnym aspektem owego ewolucyjnego rozziwu. W tej chwili pragnę się skupić tylko na tym, jak się poruszamy i jak się nie poruszamy we współczesnym środowisku.

Co robimy po przebudzeniu? Przechodzimy do kuchni, gdzie siedząc, jemy śniadanie, albo do łazienki, by wziąć prysznic na stojąco. Wkrótce potem wyruszamy do szkoły lub pracy. Być może czeka nas krótki spacer do samochodu, na przystanek lub dworzec. Niewielka część społeczeństwa dojeżdża do pracy rowerem, jednak nawet oni w czasie jazdy *de facto* siedzą.

W szkole lub pracy natychmiast siadamy i wykonujemy codzienne obowiązki. W czasie obiadu pokonujemy krótki dystans do kuchni lub stołówki, a po posiłku wracamy na miejsce pracy. Przez cały dzień mamy tylko kilka krótkich przerw od siedzenia, na przykład gdy idziemy po kawę (być może przez chwilę wtedy z kimś rozmawiamy, stojąc) lub do łazienki (w której przez chwilę siedzimy).

Z pracy do domu dostajemy się zwykle w podobny sposób, jak rano dostaliśmy się do pracy – najprawdopodobniej w pozycji siedzącej. Szukając odpoczynku po całym dniu, siadamy na kanapie, by się rozerwać przed telewizorem, albo na krześle przed komputerem, żeby popracować jeszcze przez kilka godzin lub sprawdzić, co u znajomych w mediach społecznościowych. Osoby aktywne fizycznie, stanowiące mniejszość w społeczeństwie, mogą po pracy udać się na siłownię, po drodze zwykle siedzą w samochodzie lub autobusie. Na siłowni zaś trenują przy użyciu sprzętów, z których spora część wymaga siedzenia lub nawet leżenia. Potem siedzimy w czasie posiłku.

Wieczorem pokonujemy kilka kroków do łóżka. Każdy kolejny dzień wygląda praktycznie tak samo. Nie licząc siedzenia, podnoszenia się do pozycji sto-

jącej, przechodzenia krótkich dystansów i być może gestykulacji rękami w czasie rozmowy, jakie ruchy jeszcze wykonaliśmy?

Gdy twoim głównym, jeśli nie jedynym, sposobem poruszania się jest powolny spacer na krótkich dystansach po płaskich powierzchniach, a ponadto gdy przez większość dnia siedzisz, pozostając właściwie fizycznie beczynny, to znajdujesz się w stanie ruchowego ubóstwa. A gdzie różnorodność, zmienność, częstotliwość, intensywność, efektywność i adaptacja ruchu, do których w wyniku ewolucji przystosowało się twoje ciało? Nie ma ich. U większości współczesnych ludzi te cechy po prostu nie występują. I choć w sumie ten brak aktywności traktujemy jako normalny, czy faktycznie to jest nasza ludzka norma? Czy to jest stan naturalny? Czy to jest zdrowe i pożądane?

Nauka o ewolucji, ale i proste obserwacje zachowań dzikich zwierząt uczą, że pozostawanie w bezruchu nie jest oznaką lenistwa. To adaptacja niezbędna do przeżycia. Jeśli chcesz przetrwać, nie możesz marnować energii. Musisz ją zachować na czas, gdy będzie potrzebna. Taką samą adaptacją jest przejadanie się w sytuacji, gdy dostawy żywności są nieregularne lub niepewne. Tym niemniej ludzie stali się „bioobibokami”. Odrzuciliśmy naszą biologiczną naturę w takim stopniu, że w wielu aspektach staliśmy się obcy naszym ciałom, począwszy od ich naturalnej potrzeby ruchu.

Ten stan fizycznego bezruchu nazwałem ruchowym ubóstwem. Prowadzi ono do słabości fizycznej, pogorszenia zdrowia i pojawienia się depresji. Ruchowe ubóstwo to stan, w jaki wprowadzamy się sami, mimo że nie możemy sobie na to pozwolić.

Dalecy jesteśmy od fizycznych możliwości naszych przodków, a także ich codziennej liczby i różnorodności ruchów. Nasze ciała stały się dla nas utrudnieniem lub wręcz kłopotem, który staramy się zignorować, jakby nie dotyczył on istoty naszego jestestwa. Ruch stał się jedną z tych niewygód, które wyczerpują ciało i dlatego – gdy tylko to możliwe – staramy się go

“ Gdy ludzka natura uwięziona jest w niewielkiej przestrzeni, codziennie zmuszana do poddania, jak możemy rozmawiać o jej potencjale?

– Emma Goldman

uniknąć. Jednak ten niemal całkowity brak aktywności fizycznej jest po prostu biologiczną anomalią, behawioralną pustką pogarszającą stan zdrowia i z czasem coraz bardziej wyniszczającą nasze ciała. Nie trzeba lecieć w kosmos, by w stanie nieważkości tracić masę mięśniową i gęstość kości. Wystarczy do tego brak aktywności fizycznej na Ziemi.

Istnieją niekorzystne skutki ćwiczeń fizycznych, choć większość z nich jest stosunkowo niegroźna i mija z czasem. Tymczasem negatywne skutki fizycznej beczynności są pewne i bardzo trudne do odwrócenia. Co gorsza, większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, co jest ich przyczyną. (Brak ruchu nie jest jedyną przyczyną, ale na pewno jedną z głównych).

Oglądałem kiedyś film dokumentalny, w którym członek prymitywnego amazońskiego plemienia odwiedził Stany Zjednoczone i wraz ze swym gospodarzem udał się do hipermarketu. Był całkowicie oszołomiony tym, że gospodarz za zakupy zapłacił, podając mały kawałek plastiku – kartę kredytową. Na dodatek kasjer po zakończeniu transakcji oddał klientowi kartę. Mieszkańcowi Amazonii nie mieściło się w głowie, że można zdobyć pożywienie, nie tylko nie polując, ale też praktycznie się nie poruszając i nie oddając nic w zamian.

Pierwotnie zdobywanie pożywienia nie było możliwe bez aktywności należącej do kanonu ruchu naturalnego. Dziś to tylko kwestia paru kliknięć. Używając mózgu, oczu i palca wskazującego lub kciuka możemy sobie zamówić dowolne pożywienie o niemal dowolnej porze. Oczywiście to też kosztuje, ale wysiłku nie da się porównać z wielogodzinnym poruszaniem się na łonie natury. Gdyby nagle stosowanie ruchu naturalnego stało się konieczne do zdobycia pożywienia, zdrowie i vitalność ludzi znacznie by się poprawiły.

Oglądając *Wall-E*, zapewne śmiałeś się, widząc ludzi niezdolnych do wstania i przejścia kilku kroków. Tymczasem chodzenie więcej niż kilkaset kroków naraz jest w życiu współczesnego człowieka już praktycznie niepotrzebne. A jeśli chodzenie już dziś jest niekonieczne, to w świecie jutra może zostać zupełnie wyeliminowane. Niewykluczone, że kiedyś jakieś dziecko powie do ciebie: „To mówisz, że ludzie kiedyś się poruszali przy użyciu siły swego ciała? Niemożliwe!”. Niedługo może się okazać, że za osobę sprawną fizycznie będzie uchodził ktoś, kto potrafi stać o własnych siłach bez korzystania z żadnej futurystycznej technologii.

Dorastające dzieci otoczone są właściwie tylko przez dorosłych, którym daleko do jakiegokolwiek for-

my fizycznej, wykonujących niedbałe, sprawiające im kłopot ruchy, pełnych niechęci do angażowania się w jakąkolwiek aktywność fizyczną. Dzień przeciętnego dziecka w szkole składa się z przymusowego bezruchu, a uczniowie, którzy chcą się ruszać, dostają etykiety nadpobudliwych i hiperaktywnych. Do czego to prowadzi? Większość dzieci z automatu akceptuje ideę niesprawnego, pozbawionego formy czy nawet dysfunkcyjnego ciała i traktuje fizyczny bezruch jako stan normalny. Pomimo wrodzonego pociągu do ruchu naturalnego, od dziecka jesteśmy uczeni tego, by ruch ograniczać, odrzucać i nie darzyć go zaufaniem. Nierzadko sama idea ruchu jest ośmieszana: zwisanie jest dobre dla małp, czołganie dla krokodyli, a skakanie dla kangurów... Mnóstwo odnośników do świata zwierząt, od którego my, ludzie, jesteśmy o wiele lepsi. Nakazuje nam się wyrosnąć z potrzeby ruchu, poważnie podejść do życia i treningu. Prawda zaś jest taka, że nie licząc przypadków niepełnosprawności, ludzie nie są stworzeni do „złego” ruchu, a z całą pewnością nie rodzą się po to, by trwać w bezruchu. Nie masz się stać istotą mobilną, bo się nią urodziłeś.

**“ Ci, którzy się nie ruszają,
nie widzą swoich okowów.**

– Róża Luksemburg

Alejandro Jodorowsky napisał kiedyś: „Ptaki zrodzone w klatkach biorą latanie za chorobę”. Czemu ludzie tak bardzo przejmują się groźbą odniesienia kontuzji podczas uprawiania aktywności fizycznej, gdy tak wielkie spustoszenie w ich organizmach sieje brak ruchu?

Czy ty też uważasz, że ruch to coś niekoniecznego, że to rodzaj zadania? Ruch nie jest chorobą, ale brak aktywności to szaleństwo. Większość z nas tkwi w narzuconym sobie bezruchu, stanowiącym jeden z najpowszechniejszych obyczajów naszych czasów. Brak potrzeby ruchu przestał już być luksusem uprzywilejowanej grupy, którą na to po prostu stać. To zubożenie życia ludzi niezależnie od ich statusu majątkowego i z biologicznego punktu widzenia nikt nie może sobie na nie pozwolić. Siedzący tryb życia jest anomalią biologiczną, zachowaniem całkowicie sztucznym, kulturowym więzieniem o zaostrożonym rygorze. Brak ruchu to nie tylko brak zdrowia i siły w życiu, to w istocie brak życia w życiu. W pełni świadomie rezygnujemy z ruchu.

Znaczenie naturalności

Teodozjusz Dobrzański, słynny genetyk, powiedział kiedyś: „W biologii nic nie ma sensu, jeśli nie jest zgodne z ewolucją”. Biologia to nauka zajmująca się organizmami żywymi, podzielona na działy według ich morfologii, fizjologii, anatomii, zachowania, pochodzenia i miejsc występowania. Ludzka morfologia, fizjologia oraz anatomia także stanowią przedmiot zainteresowania biologów, ponieważ ludzie są jednym z gatunków zamieszkujących Ziemię. Podobnie ma się rzecz z ludzkimi nawykami, podstawowymi odruchami, możliwościami oraz potrzebami ruchowymi. To też są składowe biologii gatunku ludzkiego, znacząco wpływające na naszą fizjologię, wygląd oraz – przynajmniej pierwotnie – na nasze szanse przeżycia. Ruch naturalny to wynik ewolucji, czy też ujmując innymi słowami: wynik istnienia i przetrwania człowieka jako gatunku przez długi czas. Zachowania ruchowe wynikające z aspektów społecznych, kulturowych i rozwojowych tworzą dodatkową warstwę różnorodności ruchu w ogólnym repertuarze ruchów dostępnych dla człowieka, ale nigdy nie staną się podstawą naszego ruchu ani też tej podstawy godnym substytutem.

Jeśli szukamy ćwiczeń adekwatnych do naszej biologii, musimy przyjrzeć się ruchowi w kontekście przeszłości naszego gatunku. Innymi słowy, pierwszym wyznacznikiem tego, czy ruch jest naturalny, powinno być stwierdzenie, czy wynika on z ewolucji. Brak odniesienia do ewolucji gatunku oznacza brak faktycznej naturalności ruchu. Parafrazując Dobrzańskiego: „Nic nie jest naturalne, jeśli nie jest zgodne z ewolucją”. Ewolucja to podstawa naturalności i dlatego też z automatu stanowi podstawową zasadę ruchu naturalnego.

Czym jest ruch naturalny dla tygrysa, orła czy delfina? Sposobem poruszania się dzikiego tygrysa, orła czy delfina w naturze, prawda? Skąd zaś pochodzą ich wzorce ruchowe oraz umiejętności? Z ewolucji każdego z tych gatunków. Aby zyskać i zachować optymalną sprawność pozwalającą mu żyć i przeżyć w środowisku naturalnym, tygrys nie musi robić *burpees*, pajacyków czy brzuszaków, ćwiczyć na maszynach ani wykonywać ćwiczeń typowo siłowych czy poprawiających mobilność organizmu (co nie oznacza, że ludzie nie mogą skorzystać, robiąc którekolwiek z nich). Tygrys musi po prostu robić to, co inne tygrysy od tysięcy lat. Musi ćwiczyć tygrysi ruch naturalny. Nie porusza się jak krokodyl, krab czy niedźwiedź, ma ruszać się jak

tygrys, a nie przedstawiciel jakiegokolwiek innego gatunku. Tygrysy nie muszą naśladować innych zwierząt, by dość do tego, co dla nich jest ruchem naturalnym.

Różnorodność ruchu naturalnego u zwierząt jest uzależniona od gatunku. Ruchy te towarzyszą konkretnym gatunkom od ich ewolucyjnego powstania, co tłumaczy, dlaczego tygrysy nie latają, orły nie pływają, a delfiny nie radzą sobie ze wspinaniem na drzewa. Możemy lekceważyć naszą specyfikę biologiczną, zaprzeczać jej lub ją wręcz odrzucać, ale nie jesteśmy w stanie się pod tym względem zmienić. Jeśli zdecydujesz się prowadzić tryb życia niezgodny z tym, do czego doprowadziła cię ewolucja, z góry skazasz na porażkę. Możemy zmieniać zasady, którymi kierują się ludzie, ale nie mamy żadnego wpływu na ewolucyjne prawa natury. Da się oszukiwać samych siebie, ale nie oszuka się biologii. Z biologią sprawa jest prosta: albo żyjesz w zgodzie z nią, albo giniesz.

Współczesne programy fitness powstają w oparciu o najróżniejsze pomysły, koncepcje, zwyczaje czy nawet czystą kreatywność, ale nie korzystają z tysięcy lat naturalnego ruchu człowieka. Nie są oparte na tym, do czego przystosowała nas ewolucja. Mogą zawierać jakieś elementy ruchu naturalnego, lecz nie są tym, co definiuję jako ruch naturalny. Kwestionowanie naturalności tych metod nie oznacza, że nie widzę wartości czy potencjalnych korzyści płynących z innych form aktywności fizycznej. Po prostu stwierdzam, że nie są one naturalne w takim znaczeniu tego słowa, jakie staram się przybliżyć w tej książce. Wróć jeszcze do tego przy okazji kolejnych zasad.

Aby nazwać jakieś ćwiczenie naturalnym z ewolucyjnego punktu widzenia, musimy wstecz prześledzić jego genezę aż do zamierzchłej przeszłości naszego gatunku – mówię tu nie o tysiącu czy nawet 10 tysiącach lat. Należy się cofnąć w czasie o setki tysięcy lat, a nawet miliony.

Od czasu, gdy na Ziemi pojawił się pierwszy praczłowiek, zgromadziliśmy niemal trzy miliony lat doświadczeń w ruchu naturalnym. Nieźle, co? Niektóre ruchy wykonujemy od tak dawna, że ukształtowały naszą anatomię, morfologię i fizjologię, ale też wpłynęły na ludzkie zachowania, odruchy, a nawet budowę mózgu i psychikę. Z perspektywy tak długiego czasu zmiany w naszym zachowaniu, jakie zaszły przez ostatnie pięć tysięcy lat, można wręcz uznać za chwilową

modę. Tymczasem ruch naturalny jest towarzyszącą nam od zarania dziejów formą „fitnessu”.

Bycie w formie jest warunkiem koniecznym do zaistnienia jakiegokolwiek aktywności fizycznej, ale tak naprawdę oznacza ciągle utrzymywanie aktywności fizycznej, co pozwala zbudować sprawność do niej niezbędną. Nie musisz być w formie, by spróbować ruchu naturalnego. Potrzebujesz ruchu naturalnego, by zbudować i utrzymać formę. Zaufaj mi, w wyniku treningu ruchu naturalnego nie poczujesz, że umierasz. Wręcz przeciwnie, ożywi cię on bardziej, niż się spodziewasz.

Ćwiczenia fizyczne nie powinny być zadaniem, obowiązkiem czy wręcz karą albo sposobem odreagowania stresu. Powinny być wyzwalaające, dawać energię i poczucie własnej mocy. Tak się stanie, jeśli swoje podejście, dobór ćwiczeń i ekwipunku skierujesz w stronę naturalności, a nie sztuczności i technologii. Doszliśmy do punktu, w którym niemal uwierzyliśmy, że systemy sportowe i fitnessowe stanowią podstawę ruchu, podczas gdy to nasze ewolucyjnie naturalne zdolności ruchowe sprawiają, że uprawianie jakiegokolwiek dyscypliny sportowej jest możliwe.

Sport i ćwiczenia nie sprawiają, że będziesz poruszał się naturalnie, to naturalne poruszanie się umożliwia ci uprawianie sportu i ćwiczeń. Przełożenie teorii ruchu naturalnego na praktykę najłatwiej osiągniesz jednak nie na siłowni, ale na boisku. Chodzenie, bieganie, skakanie, utrzymywanie równowagi, wspinanie, rzucanie, łapanie i podnoszenie to naturalne umiejętności wykorzystywane w wielu dyscyplinach sportu oraz formach aktywności. W rozdziale 6: *Niewyspecjalizowanie* szerzej wyjaśnię, dlaczego takie umiejętności nie mogą być w tej formie uważane za ruch naturalny.

Stwierdzenie, że dzisiejsze społeczeństwo jako całość jest zdegenerowane, jeśli chodzi o sprawność fizyczną, nie jest politycznie poprawne, ale prawdziwe. Wystarczy zaznajomić się ze statystykami dotyczącymi stanu zdrowia.

W jaki sposób współczesna wygoda życia stała się tak nieprawdopodobnie szkodliwa i chorobotwórcza? Społeczeństwo, które wciąż zwiększa swoją wiedzę

medyczną i ulepsza związaną z nią technologię, a jednocześnie jest coraz bardziej chore, to społeczeństwo na granicy przetrwania. Życie zdrowo to już nie tylko biologiczna konieczność czy indywidualny wybór. To nasz osobisty i społeczny obowiązek.

Aktywność fizyczna niesie ze sobą znakomicie udokumentowane korzyści zdrowotne, a jakiegokolwiek jej rodzaj jest zawsze lepszy niż całkowity brak. To prawda, ale powinniśmy do tego podejść od drugiej strony: „Chroniczny brak aktywności fizycznej niesie ze sobą znakomicie udokumentowane konsekwencje zdrowotne”.

Aby chwilowo zamaskować fizyczne i psychiczne niedobory lub cierpienie wynikające z rozdźwięku między naszym ewolucyjnym a współczesnym trybem życia, ludzie opracowali różne mechanizmy ochronne, zaś współczesne treningi sprawnościowe są jednym z nich. Tracimy nasze zdolności fizyczne nie dlatego, że nie stosujemy ćwiczeń wydolnościowych czy korekcyjnych ani nawet że nie uprawiamy jakiegokolwiek sportu, ale dlatego, iż w naszym życiu brakuje ruchu naturalnego.

Rozwiązaniem pozwalającym pozbyć się problemów zdrowotnych wynikających z niezdrowego stylu życia nie jest zażywanie większej liczby leków czy coraz bardziej wymyślne technologie medyczne. Musimy zmienić to, jak żyjemy, w tym – a może nawet przede wszystkim – to, jak się poruszamy. Określone wzorce ruchowe są przyczyną problemów zdrowotnych, ale też określone wzorce ruchowe stanowią ich rozwiązanie. Tkwi w nas pamięć o poruszaniu się tak, jak to robili nasi przodkowie. I ta pamięć chce się wreszcie przebudzić. My, ludzie współcześni, powinniśmy na nowo osiągnąć biegłość w użyciu wytworu pradawnej biotechnologii, jakim są nasze ciała.

Choć prawdziwie naturalne podejście do sprawności fizycznej musi pochodzić z perspektywy ewolucyjnej, prawdziwie ewolucyjne treningi powinny wykorzystywać pełny zakres dostępnych nam naturalnie ruchów. Ewolucja i biologia mają określać to, co trenujemy, zaś obserwacje, eksperymenty i czasem nauka

“ Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek nieaktywności fizycznej skonsultuj się z lekarzem. Brak aktywności jest nienaturalny i groźny dla zdrowia.

– Frank Forench

powinny określać, jak to robimy. Ruch naturalny jest dla fitnessu tym, czym organiczność i naturalność dla jedzenia.

Gdyby jednak nakłonienie człowieka do poruszania się w sposób naturalny było tak łatwe jak kazanie mu wspięcia się na drzewo, robiłyby to już miliony. Nie chodzi o to, by gwałtownie odrzucić współczesne wygody i wrócić do życia w jaskiniach. Nie idzie o trenowanie w prymitywny i brutalny sposób. Nie sprawdzi się także odgrzewanie ogólnego zestawu tak zwanych ćwiczeń funkcjonalnych, choćby nie wiem jak dobrą marketingową teorią je poprzeć i jak chwytliwą im

nadać nazwę. Nasz fizyczny potencjał i ruch ewolucyjny to nie jakiś stary, zaśnieźdzały fenomen, który powinien na zawsze pozostać w przeszłości. To wciąż naturalny i właściwy dla nas sposób poruszania się. Ruch naturalny jest i zawsze będzie biologiczną koniecznością. Potrzebujemy tylko przemyślanego, efektywnego, systematycznego programu treningowego, opartego na pełnym zakresie dostępnych nam ewolucyjnie ruchów, z wykorzystaniem współczesnej wiedzy do zwiększenia jego efektywności. Ruch naturalny jest czymś ponadczasowym, ale współczesny świat fitness już zbyt długo go ignoruje.

“ Ruch naturalny zawsze był i zawsze będzie ponadczasową biologiczną koniecznością.

– Erwan Le Corre

21

Progresje

Progresje to kolejne etapy treningu, które zaczynają się od podstaw i dochodzą do coraz to trudniejszych ćwiczeń – pozwalając na dokonywanie postępów. Progresje mogą dotyczyć zarówno procesu nauki i poprawy techniki, jak i zwiększenia objętości, intensywności oraz złożoności środowiska treningowego.

Możesz o nie zadbać, kierując się odczuciami, obserwacją i intuicją, bez konieczności stosowania szczegółowego programowania (czyli zaplanowanego, ustrukturyzowanego podejścia do treningu, patrz rozdział 23: *Programowanie*). Proces ten nazywamy samoregulacją, pozwala on na modyfikację poziomu trudności w trakcie treningów lub pomiędzy nimi, w zależności od tego, jak się czujesz oraz jak przebiegają ogólne postępy.

Intuicja kieruje nami od zarania dziejów, podczas gdy programowanie to względnie nowa nauka bazująca na pomiarach i obliczeniach, mająca na celu umożliwienie osiągnięcia konkretnych celów. Współcześni ludzie od urodzenia żyją oddzieleni od natury, są pozbawieni szansy zdrowej ekspresji ruchu i odkrycia jego pełnego potencjału, dlatego właśnie intuicja może nie być już tak pomocna.

“ Nie wystarczy dać z siebie wszystko; musisz wiedzieć, co robić, a potem dać z siebie wszystko.

– W. Edwards Deming

Zróżnicowane techniki i sposoby ruchu opisane w tej książce powinny dostarczyć ci solidnych podstaw do samodzielnej pracy, początkowo bez konieczności stosowania programowania. Praktyka ruchu naturalnego

zgodna z opisanymi przeze mnie instrukcjami nie będzie w pełni intuicyjna, ponieważ zależy w dużej mierze od zawartych tu informacji, jak i kolejności, w jakiej je podaję. Możemy jednak nazwać je intuicyjnymi, dlatego że będziesz modulował trening i progresje głównie (lub nawet w pełni), kierując się subiektywnymi odczuciami i obserwacjami, a nie programowaniem. Takie praktykowanie nie oznacza, że ćwiczysz chaotycznie, zaplanowanie treningu nie wymaga rozpisania i obliczenia każdego najmniejszego szczegółu.

Wykonywanie progresji w zgodzie z odczuciami nie oznacza, że trening nie przynosi efektów. A sam fakt zaprogramowania treningów nie znaczy, że nagle staną się one o wiele skuteczniejsze tylko przez sam fakt, iż są rozpisane na papierze, a więc zdają się bardziej sensowne lub nawet „naukowe”. Prawda jest taka, że jako początkujący możesz dokonać większych postępów, kierując się tylko intuicją i obserwacjami (czyli poprzez samoregulację) oraz dzięki połączeniu bardzo zróżnicowanych i niepoliczalnych adaptacji nerwowych i fizjologicznych, niż byłoby to możliwe przy próbie obliczenia każdego elementu treningu. Praktykowanie ruchu naturalnego sterowane samoregulacją i progresjami gwarantuje szybkie osiągnięcie zdumiewających rezultatów. Zadbaj tylko o to, żeby treningi były dostatecznie zróżnicowane, wykonywane odpowiednio często, z właściwą intensywnością. Podobnie jak w przypadku programowania, ćwiczenie intuicyjne opiera się na konsekwentnej pracy.

Progresje a skalowanie

Progresje to zwiększający się poziom trudności treningu prowadzący do osiągnięcia zamierzonego celu i poprawy sprawności, a skalowanie to poziom trudności, na którym możesz obecnie ćwiczyć. Progresje mają na celu poprawę kontroli motorycznej (techniki, umiejętności, skuteczności) i fizjologicznych adaptacji (siły, systemów energetycznych) poprzez stopniowe zwiększanie poziomu stresu (bodźców), którym poddawane jest ciało (dlatego nazywamy to *progresywnym przeciążeniem*).

W MovNat progresje opierają się na ciągłości wzorców ruchowych oraz nauce techniki, która polega na przyswajaniu ruchów w określonej kolejności: zaczynamy od podstawowych pozycji i ruchów, po czym przechodzimy do podobnych, lecz coraz trudniejszych technik takich jak swobodny zwis, zamach frontalny (w zwisie), trawers siłowy, podciąganie, podciąganie z wysokim sięganiem ręką, podciąganie na przedramionach, wejście siłowe w zwisie na przedramionach, wejście siłowe z wypchnięciem. Oczywiście jest, że jeśli nie potrafimy zwisnąć, nie damy rady się podciągnąć, a tym bardziej wspinać! To kwestia progresji, nie skalowania – mimo że dobór ruchów, które jesteś w stanie wykonać na danym etapie, zalicza się do skalowalności treningu. Skalowalność lub *skalowanie* to element progresji polegający na zapewnieniu odpowiedniego poziomu objętości, intensywności i złożoności (OIZ; ang. VIC od: *volume, intensity, complexity*) treningu, niezależnie od celu, do którego dążysz. Jutrzejszy cel nie ma znaczenia, jeśli nie jesteś w stanie wykonać dzisiejszego treningu. W naszej metodzie nauki ruchu naturalnego wykorzystujemy inteligentne progresje oraz szeroki zakres skalowalnych zmiennych, dzięki którym uczestnicy mogą dokonywać postępów.

Kiedy głównym celem praktyki ruchu jest skuteczność, stopień trudności nie powinien być zbyt wysoki ani zbyt niski. Dlatego musisz dostosować poziom treningu tak, by pozostał wyzwaniem, a jednocześnie wciąż był bezpieczny.

Załóżmy, że w ramach swojego programu stosujesz kilka technik połączonych w jedną kombinację (więcej o nich dowiesz się z rozdziału 23: *Programowanie*). Masz określoną liczbę powtórzeń do wykonania na założonym poziomie intensywności i złożoności. Jednak to, co jest na kartce i w głowie, niekoniecznie da się zrealizować w pełni. W trakcie treningu możesz zdać sobie sprawę, że należy zmniejszyć objętość lub intensywność i złożoność, jeśli nie zechcesz ryzykować utraty jakości ruchu.

Zaufaj temu, co się dzieje w danej chwili, a nie temu, co sobie zaplanowałeś. Jeśli kilka powtórzeń mniej, mniejsza wysokość, odległość, szybkość, waga lub zmiana podłoża na prostsze pomoże zachować jakość ruchu, musisz to zrobić – niezależnie od wcześniejszych założeń. Trzymanie się programu na siłę, gdy rzeczywistość pokazuje, że nie dasz rady go zrealizować, skończy się utrwaleniem błędów i zwiększeniem ryzyka kontuzji.

Jednak skalowalność oznacza też, iż możesz zwiększyć objętość, intensywność i złożoność, jeśli czujesz, że masz na to siły; musisz jednak utrzymać ten sam poziom jakości treningu.

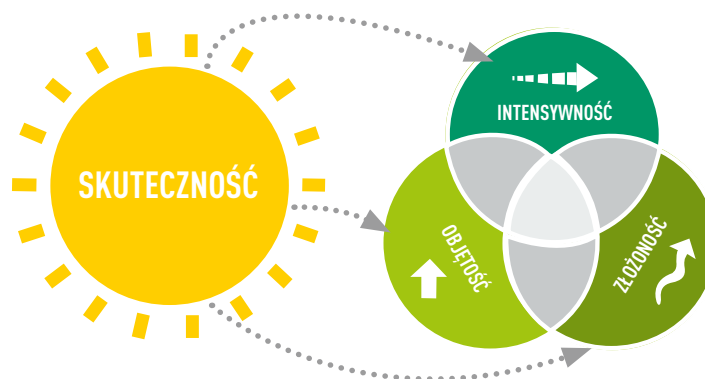
Zdolność do adaptacji w ruchu nie dotyczy tylko złożoności otoczenia; obejmuje wszystkie zmienne oraz twoje reakcje fizjologiczne i psychiczne na różne bodźce. Oznacza to, że 100% szans na dobre wykonanie ruchu na danym poziomie niekoniecznie znaczy, iż trening jest za łatwy i musisz podnieść sobie poprzeczkę, aż zaczniesz mierzyć się z możliwością porażki. Czy mimo prawidłowego wykonania wciąż się męczysz? Uczysz się i poprawiasz technikę? Jeśli tak, nie musisz zwiększać stopnia trudności. Chociaż z zewnątrz wszystko wygląda dobrze, możesz myśleć, że jest inaczej. Niewykluczone, że potrzebujesz większego rozluźnienia, poprawy oddychania lub większej precyzji ruchów.

“**Możliwy do osiągnięcia cel to pierwszy krok do rozwoju.**

– J.K. Rowling

Progresja treningowa

Jakość ruchu pozwala na modyfikowanie treningu za pomocą trzech aspektów trudności – osobno lub jednocześnie.



Zasada OIZ: objętość, intensywność, złożoność

O b j ę t o ś ć polega na dwóch rzeczach: liczbie powtórzeń danego ruchu (na przykład, ile łącznie wykonasz wyskoków) lub czasie trwania ruchu (jak czas biegu). Większa objętość pomaga rozwinąć wytrzymałość przy jednoczesnym skupianiu się na technice, rośnie także skuteczność ruchu.

I n t e n s y w n o ś ć dotyczy szybkości wykonania ruchu. Zależy także od zewnętrznych czynników (jak wysokość, głębokość, odległość, ciężar lub siła uderzenia), które wymagają większego wysiłku. Możesz połączyć zmienne i utrudnić trening. Na przykład sprint jest intensywniejszy niż trucht, a skok na odległość trzech metrów wymaga większego wysiłku niż skok na odległość pół metra. Większa intensywność pomaga zbudować siłę, moc i wydolność.

Ostatni z elementów – **z ł o ż o n o ś ć** – jest związany ze zmiennymi otoczenia (dotyczy także złożoności wzorców ruchowych). Na przykład zaokrąglona, nierówna i niestabilna powierzchnia jest bardziej skomplikowana niż płaska, równa podłoga. Większa złożoność otoczenia pomaga w zbudowaniu większej sprawności ruchowej i zdolności adaptacji.

Osoby początkujące, zwłaszcza młodzież, mają tendencje do skakania jak najdalej, podnoszenia jak najwięcej, biegania jak najszybciej, atakowania najtrudniejszych przeszkód, wykonywania jak największej liczby powtórzeń itd. Próbuje zaczynać od dużej intensywności, złożoności i objętości ruchu. Ale nauka prawidłowej techniki wykonywania ruchów jest prak-

tycznie niemożliwa bez opanowania podstaw i wypracowania wysokiej sprawności.

Progresje w objętości, intensywności i złożoności są bardzo skuteczne w liniowym podejściu, czyli stałym zwiększaniu zmiennych stopniowo utrudniających trening: więcej powtórzeń, dłuższy czas wykonywania, większe: szybkość, odległość, wysokość, głębokość i ciężar oraz bardziej złożone otoczenie. Wszystkie trzy zmienne łączą się ze sobą, umożliwiając poprawę sprawności. Połączenie objętości i intensywności pomaga rozwinąć większą wydolność. A kiedy intensywność łączy się ze złożonością lub złożoność z objętością, trening zaczyna przypominać najtrudniejsze wyzwania, jakie napotykamy w realnym świecie. W zależności od stopnia intensywności, złożoności lub objętości, większa częstotliwość treningów może pomóc w regeneracji albo poprawić technikę.

Wysoki poziom którejkolwiek z tych zmiennych wpływa także na rozwój mentalny: nabieramy więcej odwagi i odporności psychicznej. Kiedy dorzucimy do mieszanki częstotliwość, rozwijamy dyscyplinę i zaangażowanie (częstotliwość oznacza, jak często ćwiczysz techniki lub ruchy w stosunku do określonego poziomu intensywności, złożoności i objętości).

Na koniec progresje w tych trzech zmiennych zyskują urozmaicenie, co oznacza, że z treningu na trening powinieneś zmieniać stopień trudności, operując tymi zmiennymi w sposób nieliniowy, co w pewien sposób zaskoczy ciało i zmusi je do większej adaptacji.

Od czego zacząć

Od czego więc powinieneś zacząć? Chciałbyś zacząć ćwiczyć równowagę od balansowania na kłodzie nad przepaścią? Oczywiście, że nie.

Pamiętaj o zasadzie progresji. Kiedy zaczynasz, głównym celem jest ustalenie swojego wyjściowego poziomu sprawności i poznanie fundamentalnych technik, dzięki którym osiągniesz płynny i wydajny ruch, co jest niemożliwe, gdy intensywność lub złożoność jest bardzo duża (objętość – konkretna liczba powtórzeń danej techniki – to konieczność). Nauka może bazować na złej lub dobrej technice, tyle że ta pierwsza nauczy cię błędów, a druga – płynnego, zwinnego ruchu. Tak czy siak, poświęcisz tyle samo czasu i energii. Dlatego proponuję, byś zaczął od poniższych zasad:

- **Proste ruchy, które nie są dla Ciebie zbyt trudne:** ruchy powinny stanowić odpowiednie wyzwanie, nie może być zbyt łatwo, ale też nie powinieneś walczyć o każde pojedyncze powtórzenie. Mieszanka sukcesu, porażki i tego, co pomiędzy nimi, przyniesie ci największe korzyści. Ruchy nie mogą być na tyle trudne, że nie będziesz w stanie ich wykonać i się zniechęcisz lub doznasz kontuzji, ale też nie mają być tak łatwe, iż zaczniesz się nudzić. Nie powinieneś jednak ciągle omijać łatwych ruchów, ponieważ także mogą być bardzo pomocne. Pozwalają się rozluźnić psychicznie, mogą łagodzić odczuwany ból lub dyskomfort i dadzą ci zastrzyk energii. Nie myśl, iż niewielka intensywność nie stanowi stresu dla ciała. Stosowanie nawet względnie małej objętości łatwych ruchów to też stres, ale niewielki i korzystny, pomaga przygotować się do forsownych ruchów.

“ Nauczyciel otwiera drzwi, ale to ty musisz przez nie przejść.

– *chińskie przysłowie*

W tej książce starałem się pokazać najprostsze i najłatwiejsze pozycje, zanim przejdziesz do coraz trudniejszych i bardziej skomplikowanych ruchów. To naturalna progresja, którą powinieneś podążać na tyle, na ile to możliwe.

- **Od niskiej do średniej objętości:** nauka techniki i opanowanie ruchu wymagają określonej liczby

powtórzeń i właściwego czasu. Jednak sam fakt, że możesz powtórzyć jakiś ruch setki razy bez wysiłku, nie oznacza, iż to dobry pomysł. Następnego dnia obudzą cię okropne zakwasy. Zamiast od razu rzucać się na pokazną objętość, najpierw skup się na jakości każdego ruchu i staraj się ją poprawiać za każdym razem. Niewielka liczba ostrożnych i dobrych powtórzeń jest o wiele lepsza niż dziesiątki bezmyślnych i złych.

- **Względnie niska intensywność:** intensywność jest jak objętość. Może potrafisz już skoczyć dalej, bieć szybciej lub podnieść więcej, ale to nie oznacza, że powinieneś. Jeśli będziesz starał się dojść do granic intensywności, następnego dnia poznasz, co to znaczy ból, a wbrew powszechnym opiniom – nie jest on niczym dobrym. Czy twój ruch jest odpowiednio płynny i sprawny? Jeśli nie, jeszcze nie powinieneś stosować większej intensywności. Zwolnij chłopa albo dziewczyno – dopiero się uczysz.
- **Względnie mała złożoność:** kontekst sprawia, że trening staje się bardziej realistyczny i daje większą satysfakcję, ale sam realizm skakania z przeszkody na przeszkodę nie oznacza, iż przemieszczanie się wysoko między drzewami to dobry pomysł. Jak najbardziej wystarczy skakanie na poziomie gruntu. Opisuję to w akapicie o stosunku ryzyka do zagrożenia w dalszej części rozdziału. Tłumaczę tam, dlaczego uproszczone i kontrolowane otoczenie to bezpieczny wybór na rozpoczęcie nauki nowych umiejętności.

Musisz także dbać o częstotliwość treningów. Częstotliwość, z jaką chciałbyś ćwiczyć tę samą umiejętność, technikę lub kombinację, zależy od tego, jak się czujesz i reagujesz na ruchy na danym poziomie objętości, intensywności i złożoności. Na przykład, kiedy ćwiczysz technikę z małą intensywnością, możesz robić to z dużą objętością i częstotliwością; za to rozwijanie wytrzymałości wymaga wysokiej objętości i intensywności, ale nie częstotliwości. Cel i reakcja ciała określają, czy lepiej wybrać częsty trening, czy dłuższe przerwy między sesjami. Każdy z nas ma konkretny stan zdrowia, inną sprawność, odmienne zdolności ruchowe i fizyczne, każdy musi więc ustalić, co dla niego będzie najlepsze w oparciu o odczucia, obserwację i doświadczenie.

Przykładowe progresje

Progresje trzech głównych zmiennych mogą być od siebie oddzielone, lecz nie jest to konieczne. Możesz stopniowo zwiększać wszystkie trzy zmienne jednocześnie, a nie osobno. Poniżej znajdziesz przykłady treningu wyskoku z progresywnym zwiększaniem jednej z trzech zmiennych (na przestrzeni trzech dni lub więcej w zależności od reakcji ciała).

Progresja objętości

- 10 powtórzeń, odległość 1,2 metra, na poziomie gruntu, duża powierzchnia lądowania,
- 15 powtórzeń, odległość 1,2 metra, na poziomie gruntu, duża powierzchnia lądowania,
- 20 powtórzeń, odległość 1,2 metra, na poziomie gruntu, duża powierzchnia lądowania.

Progresja intensywności

- 10 powtórzeń, odległość 1,5 metra, na poziomie gruntu, duża powierzchnia lądowania,
- 10 powtórzeń, odległość 1,6 metra, na poziomie gruntu, duża powierzchnia lądowania,
- 10 powtórzeń, odległość 1,7 metra, na poziomie gruntu, duża powierzchnia lądowania.

Progresja złożoności

- 10 powtórzeń, odległość 1,5 metra, na poziomie gruntu, duża, płaska i stabilna powierzchnia lądowania,
- 10 powtórzeń, odległość 1,5 metra, na wysokości 2,5 centymetra, średnia, zaokrąglona i stabilna powierzchnia lądowania,
- 10 powtórzeń, odległość 1,5 metra, na wysokości 5 centymetrów, mała, nierówna i niestabilna powierzchnia lądowania.

Przy jednoczesnej progresji wszystkie trzy zmienne zwiększałyby się jednocześnie. Jednak może być to groźna mieszanka wiążąca się ze znacznym ryzykiem kontuzji. Większa objętość przy niskim lub średnim poziomie intensywności pomaga poprawiać technikę, ale większa objętość przy niemal maksymalnej intensywności zwiększa i przyspiesza zmęczenie, które

może nagle popsuć technikę. Jeśli dodamy jeszcze złożoność otoczenia, porażka jest gwarantowana, a kontuzja niemal pewna.

Żeby zadbać o bezpieczeństwo i jednocześnie dokonywać postępów, zmiana wszystkich trzech czynników progresji powinna następować stopniowo i rozsądnie. Jednak przy bardzo małej progresji połączenie zwiększonej objętości, intensywności i złożoności może przynieść świetne rezultaty.

Często samo zwiększenie złożoności może gwałtownie polepszyć skuteczność treningu. Podam przykład. Załóżmy, że wykonujesz 10 zeskoków (objętość) z wysokości metra (intensywność). Masz wybór: lądować na ziemi lub na kwadratowej desce o bokach po 30 centymetrów i grubości 2,5 centymetra. W obu wersjach objętość i intensywność pozostają bez zmian, lecz możesz zmienić złożoność, co wymaga większego skupienia, dokładności i zachowania równowagi przy lądowaniu. Wykonanie 10 powtórzeń zajmie tyle samo czasu i zużyje tyle samo energii, ale który z tych wariantów przyniesie lepsze efekty? Możesz tak podejść do każdego ćwiczzonego ruchu.

Tempo zwiększania objętości, intensywności i złożoności zależy od wielu czynników: twojego potencjału, stylu życia, zaangażowania, tego, jak reagujesz na trening itd. Być może będziesz mógł intuicyjnie dobrać najlepsze progresje lub kierować się analizą dotychczasowych postępów, bazując na programowaniu albo łączyć obie metody. Złota zasada ruchu naturalnego wymaga najpierw osiągnięcia pewnej wprawy w ruchu, zanim przejdzie się do większej liczby powtórzeń, intensywności i złożoności otoczenia, w jakim go wykonuje. Innymi słowy: gdy skupiasz się na poprawie lub utrzymaniu techniki oraz skuteczności, zawsze kieruj się skalowalnością i progresjami. Nigdy nie zwiększaj żadnej z tych trzech składowych zbyt mocno i za wcześnie. Świadomość tego, na jakim poziomie tych zmiennych (lub ich połączenia) możesz (czy wręcz powinieneś) ćwiczyć bez poświęcania jakości, jest warunkiem skutecznego i bezpiecznego treningu oraz dobrego programowania. Zdobyć tej wiedzy wymaga praktyki, eksperymentowania, obserwacji, doświadczenia i pokory.

Możesz zawsze skorzystać z tej prostej, ale skutecznej metody przy tworzeniu progresji którejkolwiek ze

zmiennych. Jeżeli jesteś w stanie wykonać trzy do pięciu idealnych powtórzeń z rzędu (chodzi mi o j e d n o p o d r u g i m), to zademonstrowałeś sprawność, która uzasadnia przejście na wyższy poziom trudno-

ści. Pamiętaj, że tak jak w przypadku skalowalności, sprawność przy danym stopniu trudności nie oznacza, iż przestajesz się rozwijać.

Stosunek ryzyka do zagrożenia

Stosunek ryzyka do zagrożenia to wartość, która dotyczy głównie złożoności otoczenia treningowego. Ryzyko to prawdopodobieństwo, że nie uda ci się wykonać konkretnej czynności i będziesz wystawiony na zagrożenie. Ryzyko zależy od twojej sprawności fizycznej, okoliczności treningowych oraz stanu psychicznego i fizycznego w danym momencie.

Ryzyko upadku, gdy chodzisz po belce o szerokości 60 centymetrów i długości 120 centymetrów, jest dosyć małe, ponieważ powierzchnia jest bardzo szeroka, a odległość niewielka. Za to jeśli belka ma tylko 2,5 centymetra szerokości i 6 metrów długości, ryzyko znacznie się zwiększa u osoby niewycwiczonej, za to pozostaje małe dla osoby wprawionej w balansowaniu. Jednak nawet zaawansowany ćwiczący ryzykuje upadek, jeśli źle się czuje, wieje mocny wiatr lub coś nagle rozproszy jego uwagę w trakcie utrzymywania równowagi.

Zagrożenie to niebezpieczeństwo poniesienia porażki przy wykonywaniu ruchu, wiążące się z możliwością obrażeń lub nawet śmierci, niezależnie od stopnia ryzyka. Na przykład zagrożenie wynikające z utraty równowagi podczas balansowania na desce na poziomie gruntu jest zerowe – jeśli stracisz równowagę, po prostu staniesz na ziemi. Jednak kiedy chodzisz po tej samej desce na wysokości 10 metrów, zagrożenie jest o wiele większe – jeżeli spadniesz, wyrządzisz sobie krzywdę lub, co gorsza, zginiesz.

Mimo że zagrożenie wiąże się głównie ze złożonością otoczenia, może wynikać także z natury ruchu. Nie trzeba wysokiego stopnia zagrożenia, by wyrządzić sobie krzywdę. Może się tak stać, kiedy zmienisz poziom ryzyka związany z ruchem poprzez zwiększenie intensywności lub złożoności. Gdy idziesz po chodniku, raczej nie zrobisz sobie nic złego, ale kiedy będziesz biegł i się przewrócisz, połączenie twojej masy, szybkości, grawitacji i twardości powierzchni stanowi oczywiste zagrożenie. Jeśli siedzisz na tafla lodu, jesteś bezpieczny, ale gdy wstaniesz i zaczniesz po lodzie chodzić, ryzykujesz upadek.

Nie wszystkie ruchy są niebezpieczne, ale wszystkie są ryzykowne. Im częściej będziesz się ruszał (zwiększał objętość) z większą intensywnością, w coraz to bardziej złożonym otoczeniu, tym większe ryzyko. Statystycznie rzecz biorąc, ryzyko niepowodzenia wzrośnie. Na spacerze, im dłużej będziesz szedł, tym większe prawdopodobieństwo, że potkniesz się przynajmniej raz. Nie można temu zaprzeczyć, mimo że nie wiąże się to z realnym zagrożeniem. Kiedy zdajesz sobie sprawę z ryzyka, nie możesz lekceważyć wykonywanych ruchów, ale jednocześnie musisz pozostać rozluźniony i pewny siebie.

Stosunek ryzyka do zagrożenia to związek pomiędzy jednym a drugim. Zazwyczaj jest to odwrotna relacja. Im wyższe zagrożenie wynikające z danej czynności, tym niższe powinno być ryzyko. Im wyższe ryzyko wynika z danej czynności, tym niższe powinno być zagrożenie. Rzecz jasna, jeśli poziom zagrożenia i ryzyka jest bardzo wysoki, może cię czekać śmierć. Takiego połączenia musisz unikać.

“ Decyzja to ryzyko podjęte w oparciu o odwagę do skosztowania wolności.

– Paul Tillich

Jeśli nie znasz otoczenia lub chcesz spróbować czegoś nowego czy trudniejszego, musisz najpierw ocenić zagrożenie, a nie ryzyko. Nie ma znaczenia, czy ryzyko porażki to jeden do dziesięciu; jeżeli wykonasz kilka ruchów z rzędu, prędzej czy później któryś ci nie wyjdzie. I co wtedy? Dobre pytanie. Jakie konsekwencje czekają cię w razie niepowodzenia? W ramach progresji treningu ruchu naturalnego powinieneś unikać zbyt wysokiego zagrożenia, niezależnie od tego, jak duże lub małe jest ryzyko. Koniec kropka. W pewnym momencie dodatkowe zagrożenie nie wytrenuje ciała, jedynie umysł. Ale kiedy wiesz, że porażka oznacza

uszkodzenie ciała lub nawet śmierć, a ryzyko wynosi choćby jeden do dziesięciu, tylko ty możesz zdecydować, czy się tego podejmiesz. Czy jesteś gotów zginąć, próbując coś wykonać?

Pomyśl o tym: nie możesz wpłynąć na zagrożenie, jedynie na ryzyko. Kiedy zaakceptujesz ryzyko, nie możesz zmienić zagrożenia, nawet jeśli dysponujesz sprzętem zapewniającym bezpieczeństwo podczas treningu w kontrolowanym otoczeniu. Zagrożenie się nie zmieni, gdy zaczniesz się ruszać. Nie da się już poprawić ruchu po porażce i nie da się cofnąć obrażeń ani kontuzji.

Aby zmniejszyć ryzyko, musisz stopniowo zwiększać wydolność fizyczną i pewność siebie. Ponadto musisz nabierać wprawy w ocenianiu poziomu ryzyka. Samym nastawieniem nie zmniejszysz zagrożenia ani prawdopodobieństwa porażki. Jeśli otoczenie jest dla Ciebie zbyt trudne, ryzyko staje się maksymalne i nic na to nie poradzisz. Jeżeli chcesz ćwiczyć bezpiecznie, powinieneś umieć obiektywnie ocenić, czy ruch wiąże się z zerowym lub niewielkim zagrożeniem i ryzykiem oraz to, czy jesteś w stanie wykonać ruch poprawnie w oparciu o swoje doświadczenie i samopoczucie. Najlepiej jednak zacząć od łatwiejszego ruchu i stopniowo zwiększać trudność, to świetny sposób na realne wyczucie własnych możliwości w stosunku do ryzyka.

Jeśli boisz się ruchu, może wynikać to z:

- masz uzasadniony powód do obaw, wynikający z połączenia zagrożenia i ryzyka,
- masz uzasadniony powód do obaw, wynikający z istnienia zagrożenia mimo niewielkiego (lecz prawdziwego) ryzyka,
- czujesz irracjonalny strach przed ruchem, bo ryzyko istnieje, lecz nie ma żadnego prawdziwego zagrożenia.

Pewnych barier nigdy nie pokonasz, ponieważ przekraczają twoje fizyczne możliwości. Musi to pozostać w sferze marzeń. Za to te, które możesz pokonać, pozostaną stałymi ograniczeniami lub okażą się zwykłymi opóźnieniami na drodze do celu: wybór należy do Ciebie. Zakładając, że chcesz cieszyć się długim życiem i nie musisz sobie niczego udowadniać, nie powinieneś wybierać wysokiego zagrożenia z szansą porażki. Wielu zginęło, podejmując szczególnie niebezpieczne wyzwania.

Możesz okazjonalnie stawić czoło ograniczonym zagrożeniom, nie ryzykując śmierci w ramach treningu psychiki. Dodaje to odwagi, pozwala opanować emocje i zachować zimną krew. Ale przede wszystkim zadbaj o to, by treningi były zrównoważone. Zostaw sobie naprawdę niebezpieczne rzeczy na czasy, kiedy nie będziesz miał innego wyboru.

28

Ruch w locie

Skocz, a dowiesz się, jak rozprześć skrzydła, spadając.

– Ray Bradbury

Skakanie jest szczególną umiejętnością, umożliwiającą znalezienie się przez krótki czas w powietrzu. Skok nie jest wszak jedynym sposobem na przejście do fazy lotu. Występuje ona także podczas biegania, a sporadycznie również bardzo szybkiego czołgania się lub wspinaczki. Jednak najważniejsze manewry powietrzne odbywają się w trakcie skoków.

Skakanie – podobnie jak bieganie – można potraktować jako rodzaj ruchu kroczącego, w którym całe ciało na pewien czas przechodzi do fazy lotu. Jest jednak wiele aspektów wyraźnie odróżniających je od biegania – jego krótkotrwałość, relatywnie długi czas braku styczności z ziemią, kąt odbicia, paraboliczna (zazwyczaj) trajektoria lotu przed lądowaniem i ogromna różnorodność technik skakania, lądowania oraz powierzchni, na jakich można je uprawiać. Dlatego też traktuje skakanie jako przemieszczanie się, którego znaczna część odbywa się w powietrzu.

Ludzie skaczą ze względów praktycznych, w celu pokonania przeszkody – gdy nie da się jej obejść, znalezienie innej drogi byłoby zbyt czasochłonne albo jeśli przebycie jej z użyciem innych technik byłoby niebezpieczniejsze lub wolniejsze. Skakanie może być ryzykowne i męczące, jako sposób przemieszczania się sprawdza się więc w bardzo ograniczonym zakresie. Ale ponieważ w danym otoczeniu lub sytuacji wykonanie skoku może okazać się jedynym skutecznym (albo najskuteczniejszym) wyjściem, powinien mieć tę umiejętność wyćwiczoną. Skakanie jest niekiedy używane w trakcie walki jako manewr obronny pozwalający uniknąć ciosu, bądź ofensywny – w połączeniu z kopnięciem lub uderzeniem. Pewnych wariantów uskakiwania można też używać podczas czołgania się (ruchu przy ziemi) w celu uniknięcia postrzału.

Młodzi ludzie ćwiczą skakanie instynktownie, przez zabawę ruchową, bo budzi ono naturalną radość. Dzieci czasami sprawdzają granice swoich możliwości, podejmując próbę skoku, który przy ich wzroście jest ryzykowny. Naturalny pęd do skakania znalazł rozmaite ujścia. Skakanie było powszechnie uprawiane w starożytności i do dziś należy do niezwykle popularnych aktywności fizycznych, czego dowodzą dyscypliny lekkoatletyczne polegające na wykonywaniu wąsko wyspecjalizowanych skoków (wzwyż, w dal, trójskok, przez płotki) oraz liczne gry zespołowe, takie jak koszykówka czy siatkówka. Skakanie jest elementem sztuk walki i innych rodzajów aktywności (gimnastyki, tańca, capoeiry, parkouru i treningów fitness). Niezależnie od formy, aktywności czy kontekstu kulturowego, skakanie dla uprawiającego je zawodnika jest bez wątpienia niezwykle satysfakcjonujące, a u widza budzi podziw i fascynację.

Tak jak dzieje się to w przypadku innych rodzajów umiejętności, ruch naturalny odrzuca konwencje kulturowe i sportowe, a nawet aspekty estetyczne, kładąc główny nacisk na praktyczny aspekt skakania oraz możliwość przystosowywania go do różnych warunków środowiskowych. Bez względu na formę ruchu lub jego cel, skakanie dostarcza niezrównanych wrażeń – zwłaszcza w fazie lotu – za sprawą związanego z nim uczucia nieważkości.

Ikar marzył o lataniu, dostępnym dla ludzi tylko dzięki zastosowaniu technologii. Wysok w powietrze

i przemieszczanie się nad ziemią, nawet na bardzo niewielką odległość i przez krótki czas, to najbliższa lataniu rzecz, jakiej człowiek może doświadczyć w naturalny sposób.

Choć mówiąc o fazie braku kontaktu z podłożem, możemy używać terminu „lot”, to pod względem technicznym skakanie i latanie nie są tożsame. W celu wykonania skoku potrzebujemy powierzchni na tyle stabilnej i twardej, by dzięki sile reakcji podłoża można było się wybić lub wykorzystać siłę pędu do oderwania się od ziemi i znalezienia się w powietrzu. W ten sposób przemieniamy się w żywe „pociski”, podążające po trajektorii lotu w funkcji czasu. Kiedy znajdujesz się nad ziemią, przed lądowaniem, siły aerodynamiczne oddziałują na ciebie krótko i w ograniczonym zakresie. Nie możesz zmienić kierunku, prędkości, zasięgu albo czasu trwania tego ruchu, a jedynie ułożenie ciała.

Początkowe warunki skoku determinują całą trajektorię lotu, jeśli nie liczyć sytuacji, w której możesz

odbić się od jakiejś powierzchni, będąc już w powietrzu, jak to ma miejsce w przypadku skoku przez stół gimnastyczny. Nawet polatuchy (tzw. latające wiewiórki) tak naprawdę nie latają; wykorzystują jedynie ewolucyjne adaptacje anatomiczne do przemieszczania się lotem ślizgowym, wydłużania zasięgu skoku i zmiany kierunku w trakcie szybowania.

Dla porównania ptaki również mogą rozpoczynać lot od odbicia się od jakiejś powierzchni (ziemi, wody), lecz gdy już znajdą się w powietrzu, potrafią zmieniać nie tylko orientację ciała, ale także kierunek, szybkość, dystans i czas lotu. Umieją wykorzystywać siły aerodynamiczne. Najzdolniejsi skoczkowie nigdy nie zdołają choćby w małym stopniu zrównać się z ptakami. Przykro mi. Latanie jest ruchem naturalnym, lecz u innych gatunków, nie ludzi. Jednak skakanie to fantastyczny rodzaj ruchu naturalnego i już za chwilę poznasz je znacznie bliżej.

Sekwencja ruchów

Niezależnie od techniki, skok jest sekwencją ruchów, która zawsze składa się z trzech blisko ze sobą związanych faz – **s t a r t** decyduje o **t r a j e k t o r i i** lotu, a ona kończy się **l ą d o w a n i e m**. Często zwracamy uwagę wyłącznie na fazę lotu, a niewiele namysłu poświęcamy lądowaniu. W ruchu naturalnym musimy świetnie zdawać sobie sprawę ze ścisłej korelacji tych trzech etapów.

Start

Jeśli nie liczyć szczególnego przypadku skoku polegającego na zwolnieniu chwytu podczas swobodnego zwisu, start jest tą fazą ruchu, w której wytwarzamy siłę, przekazujemy pęd albo wykorzystujemy oba te czynniki w celu wzniesienia się w powietrze. Skok można wykonać z pozycji statycznej (na przykład stojącej), z głębokiego przysiadu na palcach, z przysiadu, a nawet z pozycji wymagającej utrzymywania równowagi. Może też być kontynuacją jakiegoś ruchu – chodzenia, biegania, czołgania się, balansowania, a nawet zwisania lub innego skoku.

Skok zapoczątkowany z pozycji statycznej jest wykonywany jednym ruchem, bazującym na sile mięśni,

sile ciężenia lub ich kombinacji. Na przykład zeskok związany z pokonaniem bardzo niewielkiej odległości w poziomie nie wymaga wkładania dużej siły przy starcie, a za większą część przebytej drogi odpowiada siła ciężenia. Pionowy tor lotu w dół ułatwia start, który nie kosztuje wiele wysiłku (za to lądowanie jest zwykle trudniejsze i bardziej energochłonne). Dla odmiany podskok wymaga dużej siły, pozwalającej przeciwstawić się grawitacji, i wiąże się z wydatkowaniem znacznej energii przy starcie (za to lądowanie jest zwykle bardzo łagodne i ekonomiczne). Skok oddany z pozycji stojącej, z krawędzi wysoko położonej powierzchni, mający na celu pokonanie jak największej odległości, bazuje zarówno na sile mięśni, jak i grawitacji. Skok z pozycji statycznej nie zawsze jest kwestią wyboru; czasami zmusza nas do tego brak miejsca na rozpęd przed wybiciem, teren zbyt trudny albo niestabilny, by można było wykorzystać go do nabrania impetu (możesz na przykład stać na grząskim podłożu albo balansować) lub ewentualność uciążliwego technicznie lądowania, które skłania do podjęcia decyzji o skoku z miejsca pozwalającego lepiej zapanować nad przyziemieniem.

W porównaniu ze skokiem w dal z pozycji statycznej, skok z rozpędu umożliwiający pokonanie podob-

nego dystansu nie wymaga równie wielkiej siły – dlatego że już przed odbiciem (na przykład szybko biegnąc) zyskałeś prędkość i energię kinetyczną, które włożyłeś w skok i w ten sposób zmniejszyłeś potrzebną do niego siłę mięśni.

Prędkość może się przydać, gdy się śpieszysz, przed czymś uciekasz, nie masz powodu do zatrzymywania się przed skokiem albo po prostu chcesz pokonać dystans, którego nie da się przebyć, skacząc z użyciem samej siły mięśni. Aby skoczyć jak najszybciej i jak najdalej, możesz chcieć poruszać się z największą możliwą prędkością. Ale duża prędkość – czy jakikolwiek rozpęd przed skokiem – nie zawsze jest potrzebna lub korzystna. Jej brak zaś niekoniecznie stanowi problem. Wszystko zależy od okoliczności. Możesz znacznie wyhamować bieg przed wyskokiem, aby zapewnić sobie miękkie i dokładne lądowanie. Nie zwalniając, mógłbyś wylądować twardo albo nawet nie trafić w wyznaczone miejsce, a to grozi kontuzją.

Siła, jaką musisz włożyć w skok z pozycji statycznej, a także pęd i siła potrzebne do skoku z rozpędu mają ścisły związek z odległością, jaką zamierzasz pokonać, z kierunkiem przemieszczania się oraz ze sposobem lądowania. Mniejszej siły i rozpędu wymaga zeskok z podwyższenia niż pokonanie podobnej drogi w przypadku odbicia i lądowania na tym samym poziomie. I na odwrót – potrzeba więcej siły i/lub większego rozpędu, jeśli próbuje się wskoczyć gdzieś wyżej. Więcej na ten temat napisałem w podrozdziale o trajektorii lotu.

UWAGA

Prędkość i siłę można zastosować łącznie, aby bardziej się rozpędzić i skoczyć dalej niż w przypadku skoków wykorzystujących wyłącznie siłę wytworzoną w pozycji statycznej.

Choć trajektoria skoku może prowadzić w różne strony – do przodu, do góry, w dół, na boki, a nawet do tyłu – to pewna prędkość pionowa jest konieczna, by wystartować i przemieścić środek ciężkości ciała w górę. Wypadkowa ruchu w górę i w przód decyduje o kącie wybicia. Z kolei kąt wybicia w istotny sposób wpływa na tor lotu oraz na to, jak dużej siły i rozpędu potrzebujesz.

Jeśli na przykład chcesz skoczyć w dal z pozycji stojącej obunóż, to aby pokonać jak największy dystans

w poziomie, powinieneś się wybić pod kątem 45 stopni (zob. też poniższą uwagę) i włożyć w skok jak największą siłę.

Podczas startu możesz się pochylić tylko odrobinę; po przekroczeniu pewnego kąta nachylenia zrobisz raczej pad albo przewrót w przód, zamiast wylądować na stopach. A jeżeli zamierzasz wykorzystać tę samą technikę, aby skoczyć najwyżej, jak umiesz, to nie możesz w ogóle się pochylać; powinieneś się wybić pionowo, a nie pod kątem (oraz oczywiście włożyć w skok maksimum wysiłku).

UWAGA

Przy założeniu niezmiennej siły, kąt wybicia wynoszący 40–50 stopni pozwala osiągnąć mniej więcej 90% maksymalnego zasięgu w poziomie, największy zasięg zaś jest możliwy przy kącie 45 stopni.

Możesz nabrać prędkości pionowej i poziomej z pozycji statycznej, korzystając wyłącznie z siły mięśni, ale jeśli poprzedzisz skok rozpędzeniem się w poziomie (na przykład biorąc rozbieg przed wybiciem), to w celu pokonania większej odległości musisz zamienić pewną część prędkości poziomej w prędkość pionową.

Kąt, pod jakim wybijasz się do skoku, oraz siła i prędkość startu decydują o wysokości i dystansie pokonanym w czasie lotu. Z drugiej zaś strony to trajektoria konieczna do najefektywniejszego lądowania decyduje o tym, ile siły powinieneś włożyć w skok, jaką prędkość rozwinąć i pod jakim kątem skoczyć. Równie istotnymi czynnikami są niestabilność i śliskość powierzchni wybicia (a także wszelkie potknięcia w trakcie ruchu), mogą one bowiem ograbić cię z ogromnej ilości energii albo wytrącić z równowagi, przez co skok – pomimo włożonego weń rozpędu i siły – okaże się zupełnie nieskuteczny. W najlepszym razie pogorszy to ekonomię skoku, położenie ciała w trakcie lotu oraz lądowanie.

Trajektoria

Po wybiciu dochodzi do startu, a to oznacza brak punktów podparcia i początek fazy lotu. W powietrzu całą uwagę powinieneś skupić na przygotowaniu się do lądowania. Sposób oddania skoku decyduje o torze lotu, czyli o jego trajektorii.

Jak już wspomniałem, po wybiciu się nie możesz już w żaden sposób zmienić szybkości, odległości i czasu trwania lotu – chyba że zdołasz się odbić od jakiejś powierzchni jeszcze przed właściwym lądowaniem, jak ma to miejsce w przypadku skoku przez stół gimnastyczny. W fazie lotu możesz jedynie zmieniać swoją pozycję. Warto to sobie dobrze uzmysłowić: wyłącznie wybicie określa trajektorię i prędkość lotu, co z kolei decyduje o tym, gdzie i kiedy wylądujesz. Ułożenie ciała w locie ma jednak pewien wpływ na sposób lądowania oraz na to, do jakiego rodzaju ruchu przejdziesz od razu po przyziemieniu. W trakcie zeskoku na przykład możesz chcieć przyjąć przed lądowaniem pozycję wyprostowaną, aby opaść prosto na stopy i utrzymać na nich równowagę, ale możesz też chcieć się pochylić, by ułatwić sobie płynne przejście do przewrotu w przód na ziemi. Możesz ustawić stopy obok siebie (lądowanie równoległe), jedna za drugą (lądowanie w wykroku) bądź wyciągnąć ręce w górę, aby lądując, schwycić się czegoś. Zależnie od sytuacji albo będziesz miał różne możliwości lądowania i dostosujesz do nich ułożenie ciała w locie, albo nie będziesz miał żadnego wyboru.

Często mówi się, że trajektoria lotu jest parabolą – i zasadniczo rzeczywiście tak jest, jeśli miejsce startu i lądowania znajdują się na jednym poziomie. W innych przypadkach trajektoria skoku jest po prostu pewną krzywą – bo aby przemieścić środek ciężkości w górę i zwiększyć zasięgu skoku, trzeba nabrać prędkości zarówno w przód, jak i wwyż – ale niekoniecznie krzywą paraboliczną.

UWAGA

Parabola jest krzywą symetryczną.

Odległość i głębokość albo wysokość skoku decydują o zależnościach kształtujących trajektorię lotu. W przypadku zeskoku w przód z miejsca startu możemy mówić o zależności głębokość – odległość, gdyż przemieszczasz się przed siebie i w dół. Możesz zeskoczyć tylko odrobinę, ale za to najdalej, jak potrafisz, bądź też zeskoczyć bardzo nisko, a za to nie starać się pokonywać znacznej odległości w kierunku poziomym.

Z kolei w przypadku podskoku w przód można mówić o zależności wysokość – odległość, bo przemieszczasz się przed siebie i w górę. Aby wskoczyć na

znaczna wysokość, zapewne będziesz musiał wybić się tuż sprzed przeszkody i prawie pionowo, ale możesz też pokonać skokiem szeroką rozpadlinę, której przeciwległa krawędź znajduje się tylko trochę wyżej niż ta, z której się wybijasz.

Zależności dystansu do wysokości jest bardzo wiele – możesz chcieć przeskoczyć jakieś podwyższenie albo zanim wylądujesz, dotknąć dłonią (lub dłońmi) czegoś, co znajduje się wysoko i daleko od ciebie. Wtedy musisz wznieść się na odpowiednią wysokość – większą, niż gdyby zależało ci tylko na pokonaniu dystansu w poziomie. A jeśli oprócz tego zamierzasz wylądować w miejscu znajdującym się niżej niż powierzchnia, z której się wybijasz, możemy mówić o korelacji czterech składowych: odległość – wysokość – głębokość – odległość.

Tor lotu jest zatem krzywą (z wyjątkiem trajektorii liniowych, z jakimi mamy do czynienia w przypadku zeskoku w dół ze swobodnego zwisu na rękach albo pionowego wyskoku), ale niekoniecznie symetryczną. Nawet jeśli zeskakujesz bądź wskakujesz, nie będziesz się przemieszczał w idealnej linii prostej, lecz tej trajektorii daleko będzie do symetrycznej paraboli. Także z tego powodu należy koniecznie uwzględnić nie tylko proporcje między odległością a wysokością albo głębokością lotu, ale też sposób lądowania, by jeszcze przed wybiciem się uzmysłowić sobie, jaką drogę przebędziesz w powietrzu.

Podsumowując: przy założeniu jednakowej siły i prędkości wybicia mamy do czynienia z następującymi możliwościami:

- Jeśli miejsce startu i lądowania znajdują się na tej samej wysokości, to czas między startem a maksymalnym pułapem lotu jest taki sam jak między owym pułapem a lądowaniem. Trajektoria ma kształt paraboli.
- Jeżeli miejsce startu jest położone wyżej niż miejsce lądowania, to spędzisz w powietrzu więcej czasu i pokonasz dłuższy dystans niż w przypadku startu i lądowania na tej samej wysokości, przy czym na fazę między startem a apogeum przypada większa część czasu i odległość niż na fazę między apogeum a lądowaniem. Jeżeli siła wybicia i/lub prędkość przed skokiem są takie same, to skok z wysokości zakończony lądowaniem w niższym punkcie pozwoli ci pokonać większą odległość niż skok zakończony lądowaniem na tej samej wysokości.
- Jeśli miejsce startu jest położone niżej niż miejsce lądowania, spędzisz w powietrzu mniej czasu

i pokonasz krótszy dystans niż w przypadku startu i lądowania na tej samej wysokości, przy czym na fazę między startem a apogeum przypada mniejsza część czasu i odległości niż na fazę między apogeum a lądowaniem.

MANEWRY W LOCIE

Koty słyną z umiejętności lądowania na czterech łapach, nawet jeśli spadają grzbietem do dołu. Odpowiada za to odruch prostowania się w locie, który można wyćwiczyć, zarówno jeśli chodzi o działania zamierzone (takie jak skoki), jak i niezamierzone (jak upadki). Choć w powietrzu nie da się zmienić kierunku ani prędkości lotu, to można korygować położenie oraz orientację całego ciała poprzez wykonywanie ruchów rękami, głową, biodrami albo nogami. Prostim przykładem jest obrót w osi pionowej, umożliwiający wylądowanie w pozycji stojącej, ale z twarzą zwróconą w inną stronę niż przy wyskoku. Możliwych jest wiele różnych manewrów, począwszy od prostych i praktycznych, a na akrobatycznych sztuczkach skończywszy.

Lądowanie

Do lądowania dochodzi w chwili ponownego kontaktu z podłożem. Jest to ostatnia, a zarazem najważniejsza faza skoku. Każdy może zrobić potężny skok, ale nie każdy potrafi zachować równowagę po wylądowaniu. Wyskok i kontrolowanie pozycji w fazie lotu umożliwiają uniknięcie kolizji i skuteczne przyziemienie, lecz nie muszą oznaczać efektywnego lądowania. Ponieważ niewiele skoków kończy się w piaskownicy, w ruchu naturalnym przywiązujemy ogromną wagę do lądowania. Nie ma znaczenia, jak mocny, poprawny technicznie czy stylowy był start, jeżeli doprowadził do twardego przyziemienia albo upadku i kontuzji. Żaden skok nie jest dobry, jeśli kończy się źle. Wytrawnego skoczka od amatora różni właśnie jakość lądowania. To, na ile pewnie się czujesz przy zetknięciu z podłożem, decyduje o tym, czy krótka faza „nieważkości” w czasie lotu będzie przepełniona radością czy strachem.

UWAGA

Kolizją nazywam niekontrolowane lądowanie bez panowania nad ułożeniem ciała, związane z bardzo niewielką lub zgoła żadną amortyzacją sił działających przy zderzeniu. W większości przypadków kolizja prowadzi do urazów.

Choć start poprzedza lądowanie i zazwyczaj ma istotny wpływ na jego efektywność, to właśnie planowany wariant lądowania w największym stopniu decyduje o sposobie oddania skoku. Krótko mówiąc, lądowanie nie powinno być zdeterminowane rodzajem skoku; to sposób oddania skoku ma być podyktowany rodzajem lądowania. Jeśli nie przewidujesz wybicia do kolejnego skoku od razu po przyziemieniu, to zawsze będzie ono przejściem do innej pozycji lub ruchu. W chwili odzyskania kontaktu ze stałym podłożem finalizujesz fazę lotu i ponownie znajdujesz się w fazie podparcia, co oznacza, że kończysz skok i przybierasz inną pozycję lub zaczynasz inny ruch.

Sposób lądowania jest ściśle związany z rodzajem podłoża, umiejętnościami technicznymi, siłami zderzenia oraz typem ruchu, do jakiego musisz przejść po przyziemieniu. Istotnym czynnikiem determinującym lądowanie są też okoliczności, o czym świadczą ogromne różnice dzielące poniższe sytuacje:

- lądowanie na stabilnym podłożu i w przestronnym miejscu, gdy miejsce startu i lądowania znajdują się na jednej wysokości,
- lądowanie z przejściem do skoku tygrysięgo po wykonaniu zeskoku poprzedzonego rozbiegiem,
- lądowanie po pionowym zeskoku na wąskiej i niestabilnej podporze, wymagającej odzyskania równowagi,
- lądowanie w zwisie na rękach, z oparciem stopami o ścianę, po wykonaniu zeskoku w przód,
- lądowanie w zwisie na rękach po wykonaniu podskoku w przód.

Ponadto, choć najlepiej jest wylądować na obu stopach albo na stopie przeciwnej do tej, z której się wybiliśmy, to w niektórych przypadkach, aby zapewnić sobie efektywne lądowanie albo możliwość przejścia do ruchu w określonym kierunku, trzeba wybić się i wylądować tą samą nogą.

Na wielkość sił, jakie należy rozproszyć przy lądowaniu, wpływa wiele czynników:

- masa ciała i dodatkowe obciążenie,
- prędkość lotu,
- kierunek lotu (im wyżej wskakujesz, tym mniejsze będą te siły; z kolei pokonanie dużej odległości w dół po zeskoku zwiększa impet lądowania),
- położenie albo rodzaj ruchu przy lądowaniu względem lądowiska,
- twardość lądowiska oraz rodzaj obuwia (jeśli nie skaczesz boso),
- stabilność lądowiska.

To, na ile dobrze poradzisz sobie ze zamortyzowaniem tych sił, ma związek ze wszystkimi wymienionymi czynnikami oraz techniką skoku, kondycją, specjalistycznym treningiem i stanem fizycznym przy lądowaniu. Struktury biologiczne ciała (mięśnie i ścięgna oraz w mniejszym stopniu więzadła, kości i chrząstki) mają właściwości pozwalające na gromadzenie i uwalnianie energii, a także na jej rozpraszanie, i biorą udział w absorbowaniu sił zderzenia przy lądowaniu. Przy założeniu, że w grę nie wchodzi inne okoliczności, przystosowanie treningowe tkanek do roz-

praszania tak dużych ilości energii w wielkim stopniu przyczynia się do umiejętności skutecznego lądowania.

Istotną rolę w efektywnym lądowaniu odgrywa też czynnik neurogenny, czyli zdolność mózgu do przewodzenia wstrząsu i pobudzenia mięśni biorących udział w rozpraszaniu związanych z nim sił. Przy ocenianiu konsekwencji wstrząsu w grę wchodzi wiele zmiennych, jak dystans, różnica poziomów i prędkość fazy lotu, a także ułożenie ciała przy lądowaniu, sztywność podłoża lub obuwia oraz ewentualnie dodatkowy ciężar, jaki masz na sobie. Dzięki ćwiczeniom możesz wyrobić szybsze i dokładniejsze odruchy, co pozwoli ci wytracać prędkość efektywniej, płynniej i przyjemniej – a tego należy sobie życzyć przy każdym lądowaniu.

Lądować należy w miarę możliwości łagodnie i stabilnie (a nawet cicho). Oczywiście trzeba też to robić bezpiecznie. W pewnych sytuacjach nawet najzdolniejszy i najbardziej doświadczony adept ruchu naturalnego może nie wylądować prawidłowo, ale dzięki systematycznym i uważnym ćwiczeniom technicznym, łączącym różne sposoby skakania, trajektorie, lądowiska i strategie, każdy może znacznie usprawnić umiejętność lądowania.

Podsumowanie informacji

Niezależnie od posiadanej siły, bardzo ważnym elementem wiedzy skoczka jest wybieranie właściwej techniki, wybijanie się pod właściwym kątem i z odpowiednią energią kinetyczną – wytworzoną przy użyciu samej siły mięśni lub będącą wypadkową siły i prędkości. Wszystkie te czynniki muszą być dostosowane do okoliczności: powierzchni, z jakiej się wybijasz, toru lotu, rodzaju lądowiska oraz kolejnego ruchu.

Umiejętności skakania nie da się osiągnąć poprzez analizowanie jej w myślach czy obliczenia. Rozwija się ją dzięki gromadzeniu doświadczenia w kwestiach technik skoku, powierzchni wybicia i lądowania oraz trajektorii lotu. Dzięki treningom w różnych okolicznościach nabierzesz wprawy w szybkim ocenianiu sytuacji i będziesz potrafił bez namysłu skoczyć oraz wylądować w najlepszy możliwy sposób (aczkolwiek przed skokiem dobrze jest się chwilę zastanowić).

Jeśli zatem sądziłeś, że monotony trening na jednym rodzaju powierzchni (na przykład wskakiwanie na drewnianą skrzynkę, bez większej dbałości o technikę) przygotowuje cię do radzenia sobie z niezliczonymi

czynnikami związanymi ze skakaniem, to byłeś w błędzie. Takie ćwiczenia w żadnym razie nie przygotują cię do prawdziwych startów i lądowań, a jeśli wykonując je, myślisz, że jesteś dobrym skoczkiem, zapewne także się mylisz. Przyzwyczyłeś się do wielokrotnych powtórzeń ściśle określonego skoku i lądowania, a to nie przekłada się na żadne praktyczne aspekty innych ich rodzajów. Co by się stało, gdybyś miał zrobić jeden skok, odmienny od tych, które trenowałeś (zwłaszcza gdybyś miał tylko jedną próbę)? Jeżeli zdałeś sobie sprawę z konieczności całkowitej zmiany podejścia do sprawy, to zalecam, abyś przyjrzał się zasadzie SAID (zwróć uwagę na punkt 7 – *Adaptowalność*) i od razu zaczął się przygotowywać do doskonalenia umiejętności skoków, počawszy od lądowania.

Po opanowaniu podstawowych technik możesz zacząć rozwijać zdolności adaptacyjne, badając różne kombinacje startów, trajektorii i lądowań. Startuj z pozycji siedzącej albo wiszącej, przechodź do skoku z czołgania się i balansowania albo w inne, najdziwniejsze sposoby. Możesz eksperymentować z tra-

jektoriaми i ułożeniem ciała w locie albo korzystać z różnych powierzchni oraz wzorców lądowania. Nic też nie stoi na przeszkodzie, by łączyć umiejętności –

na przykład skakać, niosąc coś albo rzucać i łapać coś w locie. Świat niewyczerpanych możliwości ruchu naturalnego stoi otworem!

Techniki lądowania

Omówienie podstawowych technik lądowania przed zajęciem się kwestią startu jest ze wszech miar logiczne. W treningu sportowym zbyt często kładzie się nacisk na dynamikę skoku, jego zasięg i wysokość oraz na ćwiczenia siłowe, umożliwiające poprawę tych parametrów, tymczasem lądowanie jest traktowane jako coś oczywistego i wykonuje się je wyłącznie na płaskich, stabilnych powierzchniach. Bagatelizowanie mechaniki lądowania może przysporzyć problemów, bo jeśli jej dobrze nie opanujesz, ryzykujesz bolesną kontuzję.

W tej części rozdziału omawiam kilka podstawowych technik lądowania: równoległe obunóż, dostawne równoległe obunóż oraz z przejściem do podparcia na rękach. (Wcześniej, w rozdziale 24: *Ruch przy ziemi. Część 1: leżenie, przewroty, czołganie* przedstawiłem inną ważną technikę lądowania – skok tygrysi). W przypadku trajektorii w dół, gdy jesteś ustawiony tyłem do przyszłego kierunku ruchu, możesz też wylądować z przewrotem w tył. Ponadto opowiem o metodach amortyzowania dużych sił zderzenia przy lądowaniu po zeskoku.

Wyjątkowo trudne warunki, wymuszające lądowanie na niestabilnych lub małych powierzchniach, a także niektóre przejścia między umiejętnościami – na przykład od skoku do balansowania albo od skoku do wspinaczki – piętrzą problemy z lądowaniem, lecz ich omówienie wykracza poza tematykę tej książki.

Do wprowadzania kolejnych utrudnień przy lądowaniu – pod względem dynamiki (dystans, wysokość, głębokość), warunków (powierzchnie szerokie/wąskie, stabilne/niestabilne, równe/nierówne, płaskie/nachylone, miękkie/twarde) oraz stopnia komplikacji ruchów (techniki proste i złożone) – trzeba podchodzić bardzo ostrożnie, stopniowo i w możliwie najbezpieczniejszy sposób. Uprzednio należy wystarczająco dobrze opanować podstawowe techniki startów i lądowań. Po osiągnięciu takiej biegłości możesz doskonalić umiejętność przyziemiania i repertuar technik, wprowadzając poniższe modyfikacje:

- Zwiększaj dynamikę lądowania i związane z nim siły zderzenia poprzez oddawanie mocniejszych

skoków (z większą siłą i/lub prędkością, pozwalającymi na pokonanie większego dystansu albo wysokości).

- Wprowadzaj utrudnienia techniczne mogące mieć wpływ na trajektorię lotu, a tym samym na lądowanie.
- Wybieraj coraz trudniejsze lądowiska, wymagające nienagannego wybicia się i doskonałego panowania nad pozycją w trakcie lotu.
- Doskonal umiejętności łączenia różnych startów, lądowań i trajektorii, z uwzględnieniem zmiennej dynamiki oraz złożoności startów i lądowań.

Oto przykład uwzględniający powyższe zalecenia w kontekście skoku wykrocznego:

- Skok wykroczny w dal z pozycji stojącej – zwiększ dynamikę, aby pokonać większą odległość.
- Skok wykroczny w dal z pozycji stojącej, zakończony lądowaniem na desce – zwiększ złożoność poprzez utrudnienie lądowania.
- Skok wykroczny w dal z pozycji stojącej, zakończony lądowaniem na wąskiej, zaokrąglonej powierzchni – zwiększ złożoność poprzez utrudnienie lądowania.
- Zeskok wykroczny w dal z pozycji stojącej, zakończony lądowaniem na desce – zwiększ dynamikę poprzez dodanie ruchu w dół oraz złożoność poprzez utrudnienie lądowania.
- Skok wykroczny w dal z marszu, zakończony lądowaniem na desce – zwiększ dynamikę poprzez nabranie prędkości przed wybiciem, co utrudni zarówno start, jak i lądowanie.
- Zeskok wykroczny w dal z rozbiegu, zakończony skokiem tygrysim – zwiększ dynamikę skoku poprzez nabranie znacznej prędkości przed wybiciem, a także dynamikę i złożoność lądowania.

Mógłbym podać wiele innych przykładów łączących wszystkie trzy fazy skoku o różnych poziomach dynamiki i złożoności. Miejsce oraz sposób ćwiczeń, a także objętość i częstotliwość treningów, będą wpływały na rodzaj postępów oraz na bezpieczeństwo. Wszystko sprowadza się do indywidualnych celów, umiejętności oraz reakcji organizmu na trening.

Skok z zamachem jedną nogą i lądowanie równoległe obunóż

Ta kombinacja pozwala połączyć prostą, niezbyt dynamiczną technikę skoku z idealnie pasującą do niej techniką lądowania (razem stanowią znakomity punkt wyjścia do ćwiczeń dla adepta ruchu naturalnego). Ćwiczenia w chodzeniu na palcach i ruchy balansujące na jednej nodze bardzo pomogą ci w utrzymaniu stabilności podczas wykonywania zamachu w pozycji stojącej jednonóż. Ćwiczenia te zwiększą też sprawność lądowania.

Skok z zamachem jedną nogą to technika wykonywana z pozycji stojącej. Bazuje ona w równym stopniu na sile nogi podpierającej, co na przeniesieniu ciężaru ciała dzięki ruchowi nogi prowadzącej. Technika tą można pokonywać krótkie odległości w sytuacji, gdy zrobienie odpowiednio długiego kroku jest niemożliwe bądź ryzykowne. Pomaga zwiększyć zasięg ruchu dzięki kontrolowanemu nabraniu energii kinetycznej, co gwarantuje płynne, łagodne i dokładne lądowanie. Omawiany skok doskonale sprawdza się w połączeniu z lądowaniem równoległym obunóż, które jest bardzo zwinne, precyzyjne i przydatne zwłaszcza w przypadku niewielkich, wąskich albo niestabilnych lądowisk. Jest to zatem znakomite wyjście, gdy przyziemienie kończy się ruchem balansującym. Oczywiście skok z zamachem jedną nogą nie musi się wiązać z lądowaniem równoległym obunóż – a z kolei to lądowanie może być poprzedzone dowolnym innym skokiem.

Skok z zamachem jedną nogą jest formą *p r z e - s k o k u* w tym znaczeniu, że odbijasz się z jednej nogi, a lądujesz na drugiej, choć noga podążająca bardzo szybko dołącza do prowadzącej. Po osiągnięciu maksymalnego dystansu, jaki da się przebyć tą techniką, przekonasz się, że lądowanie inne niż obunóż jest bardzo trudne. Taki skok można zaliczyć do kategorii *d o s t a w n y c h* (wybijasz się jedną nogą, a lądujesz na dwóch). Technika jest podobna (choć nieidentycz-

na) do wieloskoku, w których po lądowaniu na nodze prowadzącej noga podążająca jeszcze przez chwilę przemieszcza się do przodu.

Skok z zamachem jedną nogą wykorzystuje impet osiągnięty dzięki wymachowi nogi swobodnej oraz sile nogi podpierającej. W porównaniu ze zwykłym wybiciem z jednej nogi pozwala on pokonać większy dystans – lub taki sam, ale mniejszym wysiłkiem. Dystans ów nie jest bardzo duży (bo o zasięgu skoku w głównej mierze decyduje wytworzona siła), ale przy odpowiednio szybkim i obszernym zamachu nogą da się go przedłużyć o ponad 30 centymetrów względem skoku z pozycji statycznej.

Kolejna ważna zaleta skoku z zamachem jedną nogą w porównaniu ze zwykłym wybiciem się z jednej nogi w pozycji stojącej polega na tym, że nie trzeba tak mocno się pochylać, by osiągnąć maksymalną odległość. Dzięki temu można przy starcie zachować bardziej wyprostowaną pozycję, pozwalającą lepiej zaplanować nad lądowaniem. Jeśli mocno się pochylisz, aby zwiększyć zasięg skoku, możesz wylądować na jednej stopie w sposób przypominający wieloskok – noga podążająca dołącza do prowadzącej z opóźnieniem, przez co lądowanie staje się cięższe i mniej harmonijne.

Aby uzmysłowić sobie celowość stosowania zamachu nogą i jego wpływ na pokonywaną odległość, narysuj na ziemi albo na podłodze kreskę, która będzie stanowiła linię startu.

Stań na jednej nodze tak, by palce stopy znajdowały się tuż przed tą kreską, a potem sprawdź, jaki najdalszy wyrok jesteś w stanie zrobić bezpiecznie i z zachowaniem pełnej kontroli nad pozycją. (Mam na myśli możliwość dostawienia nogi zakroczonej i przejście do pozycji stojącej). Tuż poza zasięgiem owego wyroku rozpoczyna się strefa skoku z zamachem nogą.



1. Stań w pozycji wyprostowanej lub nieznacznie pochylonej, jakbyś miał zamiar przeskoczyć rozpadlinę. Oceń, ile energii będziesz musiał włożyć w ruch, aby wylądować po przeciwnej stronie i nie przesadzić albo nie wylądować zbyt ciężko. Przenieś ciężar ciała na jedną stopę, łagodnie ugnij kolano i cofnij drugą nogę, lekko się pochylając oraz nieznacznie zginając w biodrach. Zachowaj stosunkowo prostą sylwetkę, rozluźnij ręce i patrz w stronę miejsca lądowania. Aby lepiej zorientować się w sytuacji, możesz trochę wyciągnąć szyję – ale nie przesadnie daleko



2. Napnij mięśnie nogi podpierającej poprzez mocniejsze ugięcie w kolanie, a nogą prowadzącą zrób dynamiczny wymach w kierunku miejsca lądowania, aby nabrać rozpędu



3. Gdy noga wykonująca zamach minie nogę podpierającą i znajdzie się z przodu, mocno wybij się ze stopy oraz nogi podpierającej. Patrz, gdzie wyląduje stopa nogi prowadzącej. Wysuń ręce przed siebie – możesz zrobić nimi łagodny zamach, ale unikaj gwałtownych ruchów w jakimkolwiek kierunku



4. W trakcie lotu prędko podciągnij nogę zakroczną w stronę prowadzącej. Stopa nogi prowadzącej powinna dotknąć podłoża niecałą sekundę przed dostawieniem drugiej nogi. Wczuj się w wibracje i rytm („pac-pac”) niemal równocześnie lądujących stóp
5. Jako pierwsze podłoża powinny dotknąć poduszki stóp. Jeśli powierzchnia jest wystarczająco duża, by zmieścić się na niej całe stopy, opuść pięty do pozycji poziomej. Przy wystarczająco obszernym lądowisku zawsze powinieneś piętami opaść płasko na ziemię, bo zapewnia to łagodniejsze przyziemienie i większą stabilność. Aby zamortyzować impet, po wylądowaniu łagodnie ugnij kolana i lekko pochyl się w biodrach, ale plecy trzymaj prosto
6. Jeżeli to konieczne, możesz dodatkowo ustabilizować lądowanie mocniejszym ugięciem nóg, zanim się wyprostujesz. Na potrzeby ćwiczeń nie schodź od razu z powierzchni, na której wylądowałeś, tylko wyprostuj się i utrzymaj tę postawę przez kilka chwil. Dzięki temu będziesz mógł lepiej ocenić, czy potrafisz zachować idealną równowagę po wylądowaniu

Regresje

Jeśli kolano nogi podpierającej jest chwiejne, a podczas wykonywania zamachu swobodną nogą masz kłopoty z utrzymaniem równowagi, możesz ograniczyć ćwiczenie do stania na jednej nodze i robienia swobodną nogą zamachów do tyłu i do przodu. Najpierw rób to z niewielką prędkością i niezbyt obszernie, aby zachować równowagę. Zwiększaj tempo i zakres zamachów z zachowaniem kontroli nad postawą, aż poczujesz się gotowy do wykonania skoku oraz lądowania.

Progresje

Najpierw zapanuj nad ruchem i jego efektywnością, ćwicząc na poziomie podłoża i skacząc na krótkie dystanse (niecały metr). Następnie stopniowo zwiększaj zasięg. Po osiągnięciu maksymalnego dystansu, na jaki da się skoczyć tą techniką, nie powinieneś modyfikować formy i dążyć do poprawienia tego wyniku, bo do skakania na większe odległości służą inne metody. Możesz za to zwiększyć stopień trudności, przeskakując różnice wzniesień oraz ćwicząc na węższych, nierównych albo niestabilnych powierzchniach. Możesz też nauczyć się lądować ze stopami ustawionymi jedna za drugą lub przeciwłożyć skakanie w bok.

RUCH POWINIEN BYĆ PRZYJEMNOŚCIĄ, NIE OBOWIĄZKIEM

Dbłość o ciało to coś więcej niż budowanie mięśni i spalanie tłuszczu. Prawdziwym wyzwaniem jest umiejętność fizycznego przystosowania się do warunków, jakie stawia nam codzienne życie. Książka Le Corre'a zmieni twoje spojrzenie na aktywność fizyczną, sprawność i zdrowie. To obowiązkowa lektura dla wszystkich, których interesuje wszechstronny rozwój fizyczny. Dzięki niej osoby początkujące zyskają szansę na zapoznanie się z teorią i praktyką zdrowego oraz wszechstronnego ruchu, a zaawansowani sportowcy i trenerzy znajdą inspirację do wdrażania nowych metod treningowych.

IGOR BILINSKYI, certyfikowany trener MovNat,
założyciel Akademii Ruchu Naturalnego MovNat Poland

Ruch naturalny odkrywa przed nami nieskończone możliwości. Co bywa nieraz dezorientujące – od czego zacząć i jak się nie zgubić? I tu z pomocą przychodzi MovNat, który jest właśnie takim zbiorem rzetelnie usystematyzowanych, praktycznych zasad ruchu oraz jego nauczania, przeciwko którym buntują się po to, żeby zaraz do nich wrócić i od nowa zachwycić się ich uniwersalną mądrością... i tak w kółko od sześciu lat. Polecam tę lekturę każdemu, kto pragnie pogłębić swoją relację z ruchem zgodnym z naturalnymi potrzebami ciała.

BENITA ZYCH (KOPACKA), certyfikowany trener MovNat, poziom 2,
założycielka Szkoły Treningu Naturalnego w Zakopanem

Książka Erwana Le Corre'a otwiera człowieka na potrzebę ruchu, uzmysławia, jak bardzo jest on niezbędny w codziennym życiu. Przekonuje, że trening nie musi wiązać się z „karą” powtarzalnych, izolowanych ćwiczeń. Adresowana jest do dużego grona odbiorców. Buduje świadomość oraz pobudza chęć poszukiwania nowych narzędzi rozwoju sprawności fizycznej, ale również umysłowej i duchowej. To znakomita inspiracja do własnej praktyki ruchowej oraz życiowej.

TOMASZ „KOSZAN” KOSZAŃSKI, nauczyciel ruchu, artysta ruchowy

Nasz obecny tryb życia jest przyczyną większości chorób cywilizacyjnych. Sprawność fizyczna i ruch to naturalne, fizjologiczne potrzeby człowieka. Potwierdzeniem tej tezy są małe dzieci... One nie mają pojęcia, co to trening, a jednak cały czas, głównie poprzez zabawę, ćwiczą i się rozwijają. Ruch naturalny odwołuje się do przekonania, że nasze ciała ewolucyjnie zostały ukształtowane w czasach, w których żyliśmy jako ludy zbieracko-łowieckie, że ruch to zdecydowanie coś więcej niż trening, to esencja życia. Mam nadzieję, iż po przeczytaniu tej książki przedefiniujesz swoje podejście do ćwiczeń i zaobserwujesz, że nawet prozaiczne mycie podłogi może stać się doskonałą okazją do dostarczenia swojemu ciału życiodajnego ruchu.

MATEUSZ JASIŃSKI, nauczyciel ruchu, specjalista akupunktury,
autor bloga mateuszjasinski.pl

Nastała epoka bezruchu. Uciekamy od wszelkich form aktywności fizycznej, a w naszej codzienności na stałe zagościł ból – pleców, kręgosłupa, ramion czy oczu. Choroby cywilizacyjne to dziś norma. Jak to zmienić? Pierwszym krokiem może być przeczytanie książki Le Corre'a. Dzięki niej dowiesz się, jak ćwiczyć naturalnie, jak oddychać i synchronizować ruchy po to, aby być bardziej witalnym, skuteczniej realizować swoje plany i mieć poczucie spełnienia. Polecam!

KAMIL NOWAK, redaktor naczelny portalu BieganieUskrzydla.pl

ISBN: 978-83-7579-749-7



9 788375 797497