

PAUL „COACH” WADE

ANTRENAMENTUL CONDAMNAȚILOR

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



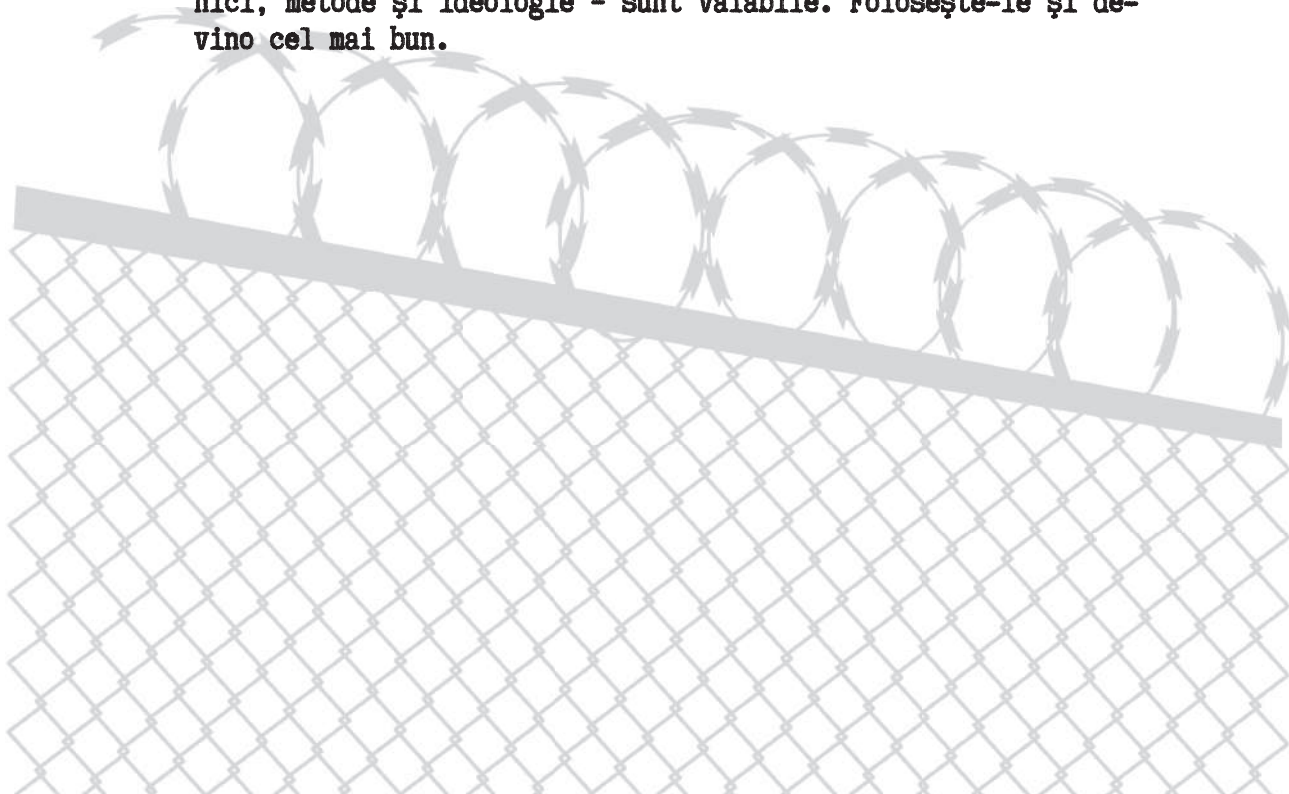
Editura Casa

Lui Melanie Shoshana Ault,
o femeie pentru care merită să-ți asumi
riscul evadării din închisoare

AVERTISMENT

În absența sănătății, condiția fizică și forța sunt calități lipsite de sens. Urmând antrenamentul corect, aceste trei elemente ar trebui să se instaleze în mod natural, mână-n mână. Prin cartea de față, s-au făcut toate eforturile pentru a transmite importanța tehnicii de antrenament în condiții de siguranță, dar chiar și așa, fiecare practicant este diferit, iar nevoile fiecăruia sunt și ele diferite. Acționează cu prudență și asumă-ți propriul risc. Corpul tău este responsabilitatea ta - ai grijă de el. Toți experții în medicină consideră că trebuie să-ți consulți medicul înainte de a începe un program de antrenament. Acționează în cunoștință de cauză!

Această carte este scrisă doar în scop de divertisment. Cartea nu este biografică. Ca atare, numele, evenimentele și întâmplările legate de persoanele prezentate în această carte au fost schimbate, parțial sau complet. În ciuda acestui fapt, autorul susține că toate principiile exercițiilor din acest volum - tehnici, metode și ideologie - sunt valabile. Folosește-le și devino cel mai bun.



CUPRINS

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

ÎNAPOI LA PERFECȚIUNE

Câteodată, drumul spre perfecțiune trece prin iad. Paul Wade e un exemplu viu în acest sens. După mai bine de două decenii petrecute în cele mai dure penitenciare de pe teritoriul Statelor Unite, Paul publică „Antrenamentul condamnaților”, o carte care devine instantaneu un best-seller. Paul nu doar că ne oferă un *insight* al modului în care durii din penitenciarele americane se mențin în formă, dar, din punctul meu de vedere, revoluționează tot ceea ce înseamnă în momentul de față cultura fizică și modul în care aceasta e percepută. Și face asta închizând cerul.

Ce vreau să spun prin aceasta? Ca antrenor al lotului de Karate Kyokushin al României, am încercat de-a lungul timpului să introduc cele mai noi metode de antrenament în pregătirea sportivilor mei, urmând un trend universal de modernizare continuă. Aceasta a inclus de multe ori cele mai moderne tipuri de aparate și forme de antrenament. Întotdeauna ne-am întors însă la tehnicile de bază, la exercițiile realizate cu greutatea propriului corp. Ceva îmi spunea că așa trebuie, iar tradiția artelor marțiale se bazează pe acest lucru.

Paul Wade face mult mai mult în această carte. Nu doar că reînvie un sistem de antrenament demult uitat, denumit generic calistenic, dar demontează toate miturile sportului modern care afirmă că nu poți obține rezultate extraordinare decât dacă folosești cele mai scumpe aparate din lume și dacă plătești abonament la cea mai bine dotată sală de culturism din oraș. După câteva decenii în care industria fitness-ului și a culturismului a evoluat înspre o tehnologizare masivă și exorbitantă, Paul „Coach” Wade iese din iad și afirmă că poți obține cele mai spectaculoase rezultate în pregătirea fizică doar folosindu-ți propriul corp. Mai mult, el demontează cu argumente clare tot marketingul realizat de industria fitness-ului care susține că nu poți evolua decât apelând la cele mai scumpe tehnologii și aparate. Și face asta reîntorcându-se și perfecționând vechile tehnici de antrenament folosite de greci, de spartani, de romani, pentru a deveni cei mai puternici războinici ai tuturor timpurilor.

În absența aparatelor ultramoderne, deținutul nu are la îndemână decât propriul corp pentru a se antrena și un arsenal extrem de redus de obiecte de care se poate folosi. Izolarea produce însă miracole în imaginația omului. Cu sprijinul unor deținuți mai ex-

perimentați, însă folosindu-se de propria creativitate, Paul Wade creează un sistem de antrenament pe cât de simplu, pe atât de eficient și pentru care nu trebuie să atentezi la portofel. Nu doar că face cunoscut un sistem de antrenament secret, fapt pentru care a primit multe amenințări, dar oferă publicului larg posibilitatea de a realiza unul dintre cele mai eficiente tipuri de pregătire fizică, cu beneficii masive asupra sănătății și cu performanțe incredibile.

Am introdus o serie de exerciții în antrenamentele pe care le conduc, iar rezultatele nu încetează nici acum să mă uimească. Spre deosebire de izolarea mușchilor pe care exercițiile cu greutate și aparate o realizează, exercițiile cu propria greutate te retransformă într-un întreg, într-o mașinărie complexă și rezistentă, așa cum a intenționat divinitatea.

Frumusețea exercițiilor calistenice nu constă însă doar în eficiența lor. Dincolo de predarea metodologiei de antrenament, de împărtășire a sistemului, de beneficiile fizice și asupra sănătății, Paul Wade ne oferă cea mai importantă lecție posibilă: aceea că suntem perfecți în toate privințele și avem capacitatea de a evolua și progresa fără a deveni dependenți de nimeni. Paul Wade ne predă lecția autonomiei, a luării hăturilor vieții noastre în propriile mâini. Din hăul cel mai adânc al închisorii, Paul ne învață lecția libertății supreme. Ne îndeamnă să devenim independenți, nu oi conduse la tăiere pe drumuri pe care nu noi le-am ales. Paul ne oferă nu doar un sistem de antrenament, ci – mai important, din punctul meu de vedere – o filosofie, un mod de înțelegere a vieții bazat pe asumarea propriului destin.

Întorcându-se la înțelepciunea antică pe care o revizuieste, autorul acestei minunate lucrări închide cercul și ne ajută nu doar să devenim mai puternici, dar ne învață lecția independenței și a autosuficienței bine înțeleasă. Nu ne oferă un pește, ci ne învață să pescuim, și asta cu mâinile goale. Ne readuce aminte ultima lecție predată de Buddha: aceea de a deveni lumină pentru noi înșine.

O carte pe care o recomand nu doar sportivilor amatori, dar și celor de performanță, nu doar tinerilor, dar și celor mai în vârstă, nu doar bărbaților, dar și femeilor, o carte pentru cei care înțeleg că o minte sănătoasă nu poate locui decât într-un corp sănătos.

Harris Wallmen
antrenorul lotului de Karate
Kyokushin al României

PREFAȚĂ

Era prin anul 1969. Un tânăr impetuos, student la Cambridge, stătea ghemuit, într-o tăcere respectuoasă, în timp ce doi călugări budiști tibetani, în veșmântul lor de culoarea șofranului, susțineau o conferință despre tainele meditației și iluminării.

Călugării emanau pace și o liniște blândă. Ochii le erau mijiți, cu o căutătură ghidușă, ca și cum ar împărtăși complice cu cei din jur o nesfârșită glumă interioară. „Totul e minunat, nimic nu contează”, păreau să sugereze cei doi. Cuvintele lor treceau mângâind creștetul tânărului, dar se iroseau oarecum, întrucât gândurile agitate din mintea sa nu-și mai conțineau goana nebună.

Un călugăr a început să vorbească despre libertatea interioară care rezultă din practica meditației profunde. Călugărul a folosit o analogie: „Poți fi închis într-o celulă de închisoare, în aparentă robie, și totuși să rămâi liber în interior. Nimeni nu-ți poate lua libertatea interioară”.

Studentul a explodat, țâșnind de pe scaun, cu o replică iritată: „Cum poți să spui asta? Închisoarea e închisoare. Robia este robie. Nu poate exista nicio libertate reală, atunci când ești ținut captiv împotriva voinței tale!” Discursul atinsese un punct sensibil, declanșând un răspuns visceral, cu totul disproporționat în raport cu analogia călugărului.

Celălalt călugăr i-a zâmbit tânărului, cu o privire plină de beatitudine. „E bine să pui la îndoială cuvântul profesorului”, a spus acesta, cu o sinceritate absolută și fără urmă de ironie. Iar călugării și-au continuat expunerea, care a curs ca apa unui râu, ocolind în trecere stâncile crestate înfipte în albie.

Patruzeci de ani mai târziu. Cândva prin 2009. Tânărul instabil, studentul de la Cambridge, a ajuns acum un tip întrucâtva mai înțelept și mult mai afabil. Conduce o firmă dinamică, aflată în dezvoltare rapidă, numită Dragon Door Publications – o platformă cât se poate de creditabilă pentru cei pasionați de cultivarea excelenței fizice.

Iar eu sunt pe punctul de a aduce la cunoștință lumii una dintre cărțile cele mai interesante pe care le-am citit vreodată. Este o carte despre închisoare. O carte despre libertate. O carte despre supraviețuire. O carte despre umanitate. O carte despre forță și robus-

tețe. Este o carte care stă bine în mâinile armatei noastre, poliției, pompierilor noștri, ale tuturor celor care ne protejează țara de rău. Este o carte care trebuie să circule în liceele și colegiile noastre. O carte pentru sportivii profesioniști și pentru cei care stau ținuiți la birou. Este o carte pentru mamele casnice. Este o carte pentru cei de la o vârstă în sus, care doresc să inverseze curgerea nisipului în clepsidră. Este o carte pentru oricare om care se află în căutarea secretelor forței supreme de supraviețuire.

Este o carte scrisă de un fost deținut, un individ care a fost privat de libertate timp de douăzeci de ani, încarcerat în câteva dintre cele mai dure închisori din America. Constrâns să-și dezvolte forța, împins de necruțătoarele imperative elementare ale supraviețuirii. Un bărbat căruia i s-au luat toate lucrurile, cu excepția corpului și minții sale, care a ales să se antreneze pe fondul ostilității generale și să-și construiască o libertate personală pe care să nu i-o poată lua nimeni. Libertatea unui corp puternic și a unei minți puternice.

Este o carte numită *Antrenamentul condamnaților*.

Antrenamentul condamnaților?! Cum și de ce s-ar aventura o companie de talia lui Dragon Door să publice o carte cu un asemenea titlu? Cu siguranță, trebuie că e vorba de una superficială, care face elogiul infractorului – cum de s-a putut apropia de așa ceva una dintre cele mai respectate edituri specializate pe fitness din lume?

Mulți dintre experții în fitness din prima ligă americană au citit în avanpremieră copii ale cărții *Antrenamentul condamnaților* și au agreat conținutul acesteia. De fapt, în numeroase cazuri, le-a plăcut la nebunie. Dar mulți alții s-au împotrivit și au strâmbat din nas când au văzut titlul. Antrenamentul condamnaților?! „John, conținutul este superb, dar merită un titlu mai bun. Această carte i se poate încredința oricărui membru al armatei, fiecărui ofițer responsabil de aplicarea legii, ar trebui ca fiecare părinte s-o dăruiască copiilor lui... dar câți dintre aceștia o vor citi, cu un titlu de genul ăsta?”

Recunosc, am ezitat. Nu în raport cu cartea, ci cu titlul acesteia. Nu cumva minimalizam potențialul Americii și chiar al autorului, Paul Wade, cu un astfel de titlu? Nu cumva aceste două cuvinte, „Antrenamentul condamnaților”, îi vor îndepărta într-un fel pe sutele de mii de oameni care ar putea beneficia de pe urma aplicării tehnicilor de rezistență din paginile sale? Nu cumva acest titlu va aduce aceste minunate secrete doar în mâinile unui mic grup de entuziaști, care înțeleg caracterul excepțional al antrenamentului progresiv al lui Paul, în șase pași esențiali, fără să le pese câtuși de puțin de titlu?

Dar cu cât mă gândeam mai mult la titlu, cu atât eram mai convins, la un mod absolut, că așa trebuie să rămână. Deoarece *Antrenamentul condamnaților* chiar asta este: un sis-

10 ANTRENAMENTUL CONDAMNAȚILOR

tem puternic de supraviețuire, emanat dintr-unul din cele mai periculoase medii în care se poate găsi un om. Cartea *Antrenamentul condamnaților* este despre cum să-ți aduci forța și rezistența la un nivel la care niciun agresor nu s-ar mai gândi să te atace. *Antrenamentul condamnaților* vorbește despre dobândirea unui nimb de forță și rezistență care expediază instantaneu, la adresa altor sisteme limbice, un mesaj lipsit de orice echivoc: „Să nu îndrăznești nici măcar să-ți treacă prin cap!”

A descrie acest bagaj de cunoștințe valoroase utilizând orice altă terminologie ar însemna să-i faci un mare deserviciu. Ar fi ca și cum ai lua o mostră dintr-un aliment de soi, un Roquefort cu buchet bogat, plin de vitalitate, și i-ai spune brânză dulce. Cu scuze, dar nu pot face așa ceva.

Iar mesajul central trebuie să rămână pregnant: există o libertate care nu-ți poate fi luată, indiferent cât de strâmt ar fi mediul în care te găsești captiv. Iar aceasta este libertatea de a-ți cultiva măreția propriului corp și a propriei minți, indiferent cât de restrictiv ar fi mediul extern. Paul Wade vine cu dovada uimitoare a acestui adevăr, prezentând și un master plan cu privire la modul în care poți să-ți atingi acest potențial.

Deschide paginile *Antrenamentului condamnaților* și îți vei da seama rapid că lucrarea nu celebrează condiția de încarcerat, că nu este echivalentul livresc al gangsta rap-ului. De fapt, e o carte care te va face cu și mai multă ardoare să-ți dorești să nu ajungi niciodată acolo unde Paul a trebuit să-și petreacă atât de mulți ani din viață. Și mai este, de asemenea, o carte care te va inspira să atingi culmi ale excelenței fizice pe care cândva le considerai imposibile.

Și mai există un aspect: faptul că această înțelepciune a ajuns la noi prin intermediul unui fost deținut o diminuează în vreun fel? Dacă, de pildă, un ofițer de poliție sau un antrenor care se ocupă de elevi de liceu utilizează sistemul lui Paul și atinge niveluri fără precedent de forță și rezistență, se va fi compromis în vreun fel sau își va fi trădat profesia, pentru că înțelepciunea i-a parvenit prin intermediul unui fost condamnat? Nu cred. Pentru că asta ar nega unul din marile adevăruri spirituale cuprinse în *Antrenamentul condamnaților*: „Să nu judeci, ca să nu fii judecat”. Și ar nega mesajul central de speranță existent în această carte - orice ființă umană are potențial pentru mântuire, oricât de întunecată ar fi situația în care s-ar afla.

De curând, am încercat să aduc în atenția lui Peter, fiul meu, în vârstă de 18 ani, una din legendele muzicii rock pe care am venerat-o în adolescență, Lou Reed. După ce a ascultat un fragment scurt din Lou Reed și Velvet Underground, răspunsul lui a fost definitiv: „Tată, nu poate exista decât un singur Bob Dylan”. Chiar dacă nu eram de acord cu el în

ceea ce-l privește pe Lou, Peter nu era departe de adevăr. Lou Reed îl idolatriza pe Bob Dylan, iar pentru că, într-adevăr, „nu exista decât un singur Bob Dylan”, i-a fost foarte dificil să-și găsească propria identitate. În mintea mea, Lou se numără printre cei care și-au dobândit o statură rarisimă. „Există un singur Lou Reed”, aș spune eu.

În cariera mea de editor, am avut șansa de a dărui lumii trei autori remarcabili: Pavel Tsatsouline, Ori Hofmekler și Marty Gallagher. Toți trei au un profil impresionant, care poate fi rezumat în formula „nu există decât un singur...”. Nu poate exista decât un singur Pavel. Nu poate exista decât un singur Ori. Nu poate fi decât un singur Marty. Iar acum mă găsesc în postura privilegiată de a adăuga un al patrulea autor în această listă. Nu poate exista decât un singur Paul Wade.

John Du Cane
Dragon Door Publication, CEO

